



# ENCICLOPEDIA

EDUCAȚIEI FIZICE

ȘI SPORTULUI DIN

ROMÂNIA

EDIȚIA A **II**-A

VOLUMUL **VIII**

BUCUREȘTI  
MĂIASTRA • 2015

1952-2012



CAMPIONII  
ROMÂNIEI

# ENCICLOPEDIA

EDUCAȚIEI FIZICE

ȘI SPORTULUI DIN

ROMÂNIA

VOLUMUL **VIII**

BUGUREȘTI  
2015







# ENCICLOPEDIA

**EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI  
DIN ROMÂNIA**

---

---

**ENCICLOPEDIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI DIN ROMÂNIA**

**Ediția a II-a  
Volumul VIII**

**© 2015 MINISTERUL TINERETULUI ȘI SPORTULUI**

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**Enciclopedia educației fizice și sportului din România** / coord.:  
prof. dr. Nicu Alexe, prof. Valentin Constandache. - Ed. a 2-a, rev. -  
Târgu Jiu : Măiastra, 2015.

9 vol.

ISBN 978-606-516-780-3

**Vol. 8.** - 2015. - Bibliogr. - Index. - ISBN 978-606-516-788-9

I. Alexe, Nicu (coord.)

II. Constandache, Valentin (coord.)

81'374.2:796(498)=135.1

**ISBN 978-606-516-780-3**

**ISBN 978-606-516-788-9**

---

**MINISTERUL TINERETULUI ȘI SPORTULUI**

# **ENCICLOPEDIA**

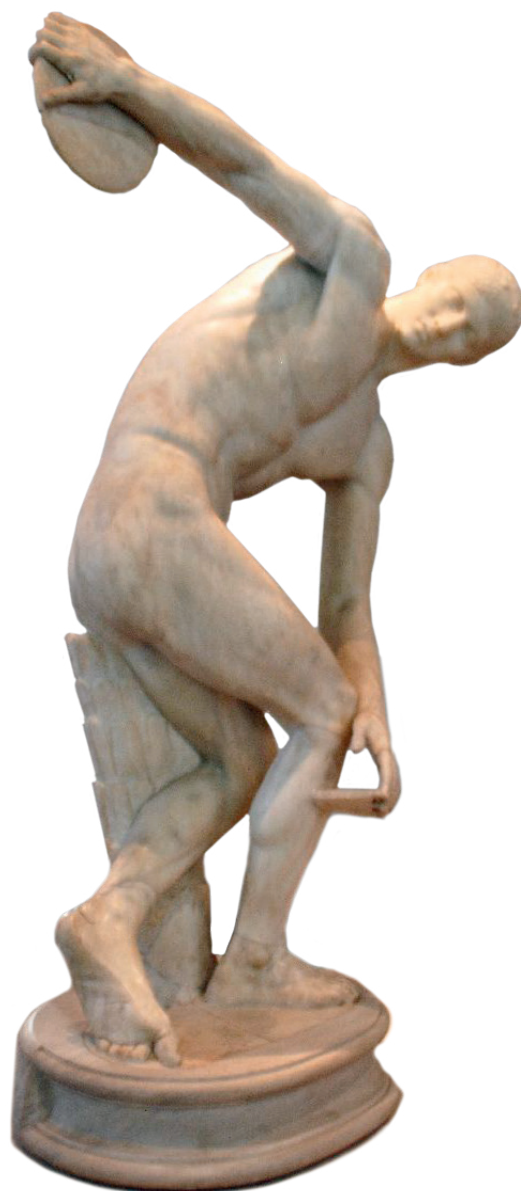
## **EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI DIN ROMÂNIA**

Ediția a II-a

MĂIASTRA • 2015

### **VOLUMUL VIII**

- ◆ **DICȚIONAR DESCRIPTIV ȘI  
EXPLICATIV DE NOȚIUNI ȘI TERMENI**
- ◆ **LEXICON DE TERMENI UZUALI  
FOLOSIȚI ÎN DOMENIILE EDUCAȚIEI  
FIZICE, SPORTULUI, ȘTIINȚEI  
SPORTULUI, ÎN LIMBILE ROMÂNĂ,  
FRANCEZĂ, SPANIOLĂ, ENGLEZĂ,  
RUSĂ, GERMANĂ**



### **VOLUMUL al VIII-lea**

- DICȚIONAR DESCRIPTIV DE TERMENI ȘI NOȚIUNI;
- LEXICON DE TERMENI UZUALI FOLOSIȚI ÎN DOMENIILE SPORTULUI, ȘTIINȚEI SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE (ÎN LIMBILE ROMÂNĂ, ENGLEZĂ, FRANCEZĂ, GERMANĂ, SPANIOLĂ, RUSĂ).



## ***Autori și colaboratori:***

### **DICȚIONAR DESCRIPTIV ȘI EXPLICATIV DE NOȚIUNI ȘI TERMENI**

***Autori:*** Atanasiu Virgil (ed. I și II), † Baroga Lazăr (ed.I), † Ciobăniță Vasile (ed. II) , Cojocaru Mihai (ed. I și II), Constandache Valentin (ed. I și II), Dragnea Adrian (ed.I și II), Epuran Mihai (ed. I și II), † Firea Elena (ed.I), † Georgescu Miron (ed.I), † Ionescu V. Mihai (ed.I), Ionescu Ruxandra (ed.I și II), Lașcu Vlad Grigore (ed.I), Matache Constantin (ed. II), † Matei Ion (ed.I), Mărășescu Nicolae (ed. II), Moțet Dumitru (ed.II), † Nicu Alexe (ed. I și II), † Oțeleanu Nicolae (ed.I) , ), Petrescu Nicolae (ed.II), † Postolache Nicolae (ed. I și II), † Simionescu Vladimir (ed.I), Tatu Titus (ed.I), † Tărchilă Nicolae (ed.I), Totescu Antoaneta (ed.I), Țibu Florin (ed. I),. Vieru Nicolae (ed.I și II), prof. Vrabie Anghel (ed.II), prof Zanciu Mihai (ed.II),

***Colaboratori:*** †Albulescu Valentin (ed.I), Arghiropol Constantin (ed.I), Badea Dan (ed.I), Bălașa Doina (ed.I), Costescu Cristian (ed.I), Dumitrescu Silviu (ed.II), Encuțescu Dana (ed.II), Fântâneau Emanoil (ed.I), † Ghermănescu Ioan Kunst (ed.I), Lăncrăjan Dorin (ed.I), † Manoileanu Dumitru (ed.I), Miclescu Letiția (ed. I și II), Mureșan Margareta (ed.I), Niță Octavian Nicolae (ed.I), Pană Elena (ed.Iși II), Polihroniade Elisabeta (ed.I), Stihi George (ed.I), prof. Vrabie Anghel (ed.II), prof. Zanciu Mihai (ed.Iși II).

### **LEXICON ÎN ȘASE LIMBI**

***Autor:*** Calciu Alexandru (ed.II)

***Colaborator:*** Angelescu Mihaela Yvonna (ed.II)



## **DIN PARTEA AUTORILOR**

*Al optulea volum al Enciclopediei educației fizice și sportului din România, Dicționarul descriptiv și explicativ de noțiuni și termeni, păstrează în linii generale metodologia de prezentare folosită în Ediția I. Aceasta își propune să inventarieze și să dea o explicație mai completă termenilor pe care teoria și practica educației fizice și sportului îi vehiculează curent. Cele șase volume ale Enciclopediei educației fizice și sportului din România dezvăluie dimensiunea și varietatea ideilor, a aspectelor și faptelor, care, de-a lungul timpului, au compus o realitate complexă și diversă. Cu a doua jumătate a sec. XX, fenomenul de universalizare a sportului a devenit tot mai accentuat, determinând nevoia de exprimare, de explicare, de analiză și de sinteză, ceea ce reclamă un lexic, un limbaj specific, asemenea tuturor științelor și profesiilor. Specialiștii români (C. Tudose, S. Zlate, Alexe Nicu, A. Stroescu) au avut, încă din anii .60, preocupări privind terminologia în domeniul teoriei educației fizice și sportului. Aceste studii, care au creat o prioritate a specialiștilor români pe plan internațional, s-au concretizat în elaborarea.*

*Dicționarului terminologic. în șase limbi (franceza, spaniola, engleza, germana, rusa și româna) editat în 1974, sub egida Biroului Internațional de Documentare și Informare (BIDI, devenit IASI) de pe lângă Consiliul Internațional de Educație Fizică și Sport (CIEFS). Lucrarea a fost primită cu interes de teoreticienii și practicienii de pretutindeni, care aveau nevoie de o înțelegere unitară a conceptelor folosite într-o bibliografie scrisă în limbi de circulație internațională. Un astfel de studiu, elaborat de Comisia Națională de terminologie, condusă de prof. univ. Leon Teodorescu, rectorul ANEFS în anii `70 (conf. dr. Alexe Nicu fiind președintele Comisiei Internaționale de terminologie a „Asociației Internaționale Sportive de Informare”), și-a propus să abordeze mai puțin latura științifică a termenilor fundamentali în teoria și practica educației fizice și sportului (în număr de 200) și mai mult pe cea logică. Dar dicționarul respectiv își avea limitele lui, numărul noțiunilor fundamentale abordate era mult prea mic față de cel folosit curent în teoria și practica domeniului. Se simțea nevoia unor dicționare mai cuprinzătoare. și ele au apărut: „Dicționarul Sportiv” semnat de C. Tudose (în anii .60); „Mic dicționar medico-sportiv” (1971), autori dr. C. Baciu și colaboratorii; „Mic dicționar al sporturilor” (1984), autor Tiberiu Căileanu, desigur remarcabile prin strădania, documentația și accesibilitatea lor. Ultimul constituie o încercare reușită de prezentare, în viziune enciclopedică, a termenilor, noțiunilor și datelor explicative, corespunzător evoluției sporturilor și prevederilor regulamentelor de concurs.*

*Dicționarul de față este construit pe coordonate modificate, cu o altă dimensiune și cu alte implicații în teoria și practica educației fizice și sportului din țara noastră. Inventarul Dicționarului cuprinde față de cei circa 2600 de termeni folosiți în teoria și practica educației fizice și sportului din România încă circa 300 de noi termeni în Ediția a II-a. S-au adăugat noi termeni din aproape toate ramurile de sport, din alte domenii, precum și din sfera activității și relațiilor sportive internaționale. De asemenea, au fost cuprinși și unii termeni mai noi apăruiți în ultimo ani. Autorii au fost stăpâniți de ideea utilizării lui de cât mai mulți căutători: fie studenți, fie sportivi, fie antrenori, cadre didactice sau iubitori ai exercițiului fizic, așa cum s-a stratificat el în timp în câmpul atât de vast al educației fizice și sportului. De aceea, fiecare termen, distribuit alfabetic, are explicația lui amplă, conexă și nuanțată pentru a acoperi multitudinea aspectelor care îi diversifică folosirea în textul scris sau vorbit. S-a renunțat la definiții, care, oricât de exacte și concise s-ar fi dovedit, nu ar fi acoperit și lămurit subtilitățile, neclaritățile izvorâte dintr-o utilizare consacrată prin tradiție și acceptată facil de neinițiați. S-au explicat și lămurit sinonimiile și omonimiile și, mai ales, s-au operat rectificări-*

le făcute recent de regulamentele federațiilor naționale și internaționale în structura concursurilor, în dimensiunea terenurilor, în durata timpului de întrecere, în apariția unor probe noi în programul întrecerilor oficiale, în modificarea datelor inventarului, echipamentului, a codurilor de evaluare a performanțelor, în modalitatea arbitrajelor din multitudinea ramurilor și probelor sportive. Se explică termenii tehnici, metodici, științifici, medico-sportivi etc.

O atenție suplimentară a fost acordată explicației termenilor cu folosință preponderentă în metodologia predării educației fizice și sportului. Pe lângă abordarea pedagogică a explicării termenului respectiv, fișa acestuia a cuprins și prezentarea aspectelor fiziologice, morfologice, biomecanice, biochimice, psihologice și sociologice motivate de existența lor și de implicațiile pe care le comportă în procesul didactic al instruirii elevului și perfecționării sportivului. Fără a ignora dificultățile includerii în inventarul termenilor, a celor care provin din sursa „artelor marțiale”, preluați din fonetica și ortoepica de origine, în general necunoscută de cei neinițiați, am încercat prin explicațiile furnizate de specialiștii acestei discipline sportive, atât de diversificate, să dăm cititorului înțelegerea folosirii lor în pregătire și mai ales în concurs. Abordarea lor pe acest plan rămâne deschisă formulărilor mai precise, mai nuanțate și, evident, accesibile. Neuitând nici o clipă demersul și profilul Dicționarului, am căutat, ori de câte ori termenul s-a pretat, să facem o prezentare istorică a apariției și folosinței lui. Fără a standardiza dimensiunea explicării termenilor, am urmărit cu grijă ca faptul cel mai important să rămână înțelegerea ei decâtre căutător și satisfacerea așteptărilor tuturor tipurilor de utilizatori.

Fără îndoială că autorii Dicționarului de față au fost dominați de ideea și nevoia de a nu omite din inventar nici un termen. Dar el se va dovedi, desigur, perfectibil. Este posibil să se găsească explicații ale termenilor, pe care mai cu seamă specialiștii exigenți să nu le accepte în unele părți pentru eventuale confuzii, neclarități sau considerente depășite. Observațiile pertinente și oneste vor fi reținute pentru perfecționarea acestora în viitor. Tuturor celor care ne vor face cunoscute observațiile domeniilor lor le exprimăm gratitudinea noastră. Un astfel de Dicționar va trebui rescris într-un viitor apropiat, pentru că realitatea educației fizice și sportului în continuă și frământată schimbare o va impune. Noi n-am făcut decât un pas, am scris o carte și am prelucrat un lexic care există în vorbirea și în descrierea teoriei și practicii unui domeniu, care va continua să existe, să se dezvolte și, ca atare, va avea nevoie de răgazul sintezelor, interpretării, evidenței și sistematizării formelor și a conținutului lor și implicit a limbajului prin care se exprimă. În plus, volumul cuprinde într-o formulă nouă un dicționar în 6 limbi (română, engleză, franceză, italiană, spaniolă și rusă) de circa 2700 de termeni uzuali folosiți în activitatea sportivă (vezi explicațiile din introducerea la această lucrare).

†Prof. dr. ALEXE NICU



## ÎNDRUMĂRI PENTRU FOLOSIREA DICȚIONARULUI

Fiecare noțiune este definită în funcție de un anumit domeniu, care este evidențiat printr-o abreviere, situată înaintea definiției. Exemplu:

**ACVABELĂ nat.** Înnot în grup cu mișcări sincronizate.

Când noțiunea are mai multe definiții, din diferite domenii, pentru diferențierea acestora s-au folosit cifre romane bolduite. Exemplu:

**BOXĂ I. s.n.** Compartiment special amenajat pe apă, destinat ocrotirii și staționării ambarcațiunilor.  
**II. căl.** Compartiment în interitoriul unui grajd pentru adăpostirea unui singur cal.

Accepțiunile unei noțiuni au fost numerotate cu cifre arabe bolduite. Exemplu:

**KATA a.m., jd.** 1.Formă. 2. Categorie, model, tip.  
3.Umăr.

Semnul ♦ introduce clasificarea noțiunilor de aceeași categorie. Exemplu:

**AUTOLEGARE șah.** Demobilizare a unei piese proprii. ♦ ~ *directă* Demobilizare prin luarea unei piese adverse care protejează propriul rege împotriva atacului unei piese adverse. ♦ ~ *indirectă* Demobilizare prin deplasarea unei piese aflate pe o semilegătură.

Semnul ◇ se folosește pentru clasificarea noțiunilor din aceeași subcategorie. Exemplu:

**CICLISM ci.** Ramură sportivă, mijloc de transport, mijloc igienic de menținere și întărire a sănătății sau de agrement, ~ este considerat sport când se practică sub formă de întrecere, pe șosea, pe pistă, ciclocros și alte probe și jocuri sportive care folosesc biciclete adaptate. ♦ ~ *pe șosea* cuprinde: cursele individuale; cursele contracronometru, care pot fi individuale sau pe echipe; cursele pe etape în care intră și tururile naționale de categoria A și B; cursele pe circuit închis (criterium); cursele cu handicap; cursele de ciclocros.

◆ ~ *pe pistă* cuprinde: *cursa americană; cursa australiană; cursa italiană; cursa de urmărire individuală; cursa de urmărire pe echipe; cursa cu adițiune de puncte (semifond); cursa de eliminare; cursa de viteză tandem; cursele omnium; cursa de semifond cu antrenament mecanic; cursa de viteză; cursa cu handicap; cursa de 1 km cu start de pe loc*. Alte probe mai puțin dezvoltate și cunoscute au un caracter regional și se împart în ◆ *probe individuale*: ~ *artistic individual* ⊃ *velocros, free-style (stilul liber); mountain bike cu ramurile* ⊃ *cross-country, downhill, dual și trial; triatlon sau biatlon modern și ◆ probe pe echipe*: ~ *artistic pe echipe; ciclobal; polovelo*.

Toate abrevierile, simbolurile și siglele folosite în cuprinsul lucrării sunt explicate într-o listă specială, inclusă la începutul volumului I. Indexul alfabetic al termenilor, cu indicarea paginilor unde sunt menționați aceștia, facilitează găsirea lor.

---

**DICȚIONAR DESCRIPTIV  
ȘI EXPLICATIV DE  
NOȚIUNI ȘI TERMENI**

---





# A

**ABANDON psih.** Renunțare la luptă sau la acțiunea întreprinsă ca urmare a conștientizării discrepanței dintre capacitatea fizică sau psihică proprie și dificultățile solicitărilor adversarilor sau ale condițiilor întrecerii. Din punct de vedere psihologic, se poate interpreta ca un „mecanism de apărare a eului”, continuarea activității putând avea repercusiuni asupra sănătății sau asupra păstrării imaginii de sine. ~ poate fi cerut de antrenor, de arbitru sau de medic și se înregistrează în fișa de concurs.

**ABANDON șah** Act prin care un jucător se recunoaște învins, cedează partida și renunță la continuarea partidei înainte de a fi făcut mat regele său. Regulamentar, abandonul devine funcțional, după semnarea fișelor de concurs de către ambii jucători. Se poate considera pierderea partidei prin abandon și la decizia arbitrului, în cazul când un jucător nu s-a prezentat la continuarea unei partide întrerupte. În această situație, arbitrul este cel care consemnează, prin semnătura sa, pierderea partidei de către jucătorul care nu s-a prezentat.

**ABATERE gen.** Încălcare sau nerealizare a prevederilor regulamentului de concurs, concretizată în devierea loviturii glonțului de la punctul ochit pe țintă (tir), în omisiunea unor porțiuni de traseu (schi, ciclism), în inexactitatea efectuării procedurilor tehnice, cu consecințe uneori defavorabile adversarului (jocuri sportive). Este sancționată în general de către arbitrii, judecătorii de concurs și comisiile disciplinare, conform prevederilor specifice fiecărui sport (repetarea procedurii, a loviturii, pierderea unui punct, schimbarea serviciului,

pierderea jocului, rejucarea lui etc.); ♦ ~ *laterală* (V. tir).

**ABDUȚIE m.b.** Mișcare sau poziție în care un segment se află sau se deplasează în afara axei longitudinale a corpului sau a segmentului (de ex.: depărtarea brațului de trunchi). Ant.: *adducție*.

**ABSENȚĂ man.** Neparticipare fizică la activitatea programată sau planificată. În cazul concursurilor oficiale, ~ se sancționează, conform unor reguli prestabilite (forfet, amenzi, eliminări și alte sancțiuni).

**ABILITATE MOTRICĂ psih.** Capacitate a individului de a executa cu ușurință, precizie, coordonare și în mod adecvat condițiilor, o anumită mișcare. Este folosită în mai multe accepțiuni: pentru a desemna priceperea motrică (v. pricepere motrică); pentru a desemna aptitudinea motrică (v. aptitudine motrică); pentru a desemna îndemânarea. Sensul propriu este acela de pricepere și are la bază coordonarea complexă neuromusculară și funcțiile perceptiv-motorii, alături de factorii psiho-fiziologici innăscuți, fiind condiționată de exersarea în situații variate. Este una din premisele de bază ale activităților corporale și sportive.

**ABORDAJ s.n.** Ciocnire între două ambarcațiuni, nave sau vase, fapt care constituie, în competiții, motiv de penalizare a ambarcațiunii care a provocat-o.

**ABORDARE căl.** Mod în care cuplul cal-călăreț întâmpină obstacolul înainte de a-l sări (direct, cu ezitare, cu intenția de a-l refuza).

**ABOT căl.** Piedică, compusă din două garnituri unite printr-un lanț lung de cca 40 cm, care se aplică pe gamba anterioară ale calului pentru a-i limita mișcările, în vederea dresajului, a corectării și a perfecționării unor variante de săritură, de alergare etc.

**ABROGARE gen.** Eliminarea dintr-un text existent în vigoare a unei prevederi (articol, paragraf, alineat etc) discutată și aprobată de către forumul competent în luarea unei astfel de decizii. În cazul federațiilor de specialitate cadrul organizatoric este Comitetul Executiv, Biroul federal sau Adunarea Generală. Cu această ocazie se aprobă și data din momentul când intră în vigoare, precum și modalitatea de se aduce la cunoștința celor interesați, abrogarea respectivă.

**ABSOLUT tir.** Rezultat sau record maxim (600 de puncte din 600 posibile).

**ABSORBĂR tir.** Piesă de construcție specială pentru atenuarea forței de recul a unei arme în momentul tragerii unui foc.

**ABSORBȚIE schi.** Mișcare de atenuare, de preluare, de reducere a șocurilor provocate de denivelările părții, realizată prin îndoirea sau prin tragerea genunchilor sub corp în timpul coborârii.

**ACCELERAȚIE I. b.m.** Creștere a vitezei unui corp în mișcare într-o unitate de timp. ~ pe care o capătă o masă (un corp) este direct proporțională cu forța care acționează asupra ei. Când viteza crește, cu cantități egale în timpuri egale, mișcarea este uniform accelerată (de ex.: alergarea accelerată).

Vitezele cresc cu cantități inegale în timpuri și spații inegale, datorită complexității mișcărilor corpului omenesc care sunt efectuate în specificul actelor și al acțiunilor motrice cu caracter tehnico-tactic (deplasări ale întregului corp, mișcări ale unor segmente ale sale, aruncări cu diferite obiecte, lovire a mingii cu piciorul sau cu mâna etc.) și structurate fie pe tipuri și mișcări rectilinii, fie pe mișcări circulare sau pe combinații dintre acestea, ~ mișcărilor capătă un caracter neuniform, variabil, adeseori alternând cu decelerații (reduceri ale vitezei). **II. tir** Procedeu de mișcare în urmărirea țintei mobile.

**ACCENT gim., p.a.** Mișcare scurtă produsă de încordarea bruscă a mușchilor părților periferice ale corpului, cu scopul de a marca (sublinia) începutul sau un anumit moment al exercițiului în gimnastică.

**ACCEPTARE căl.** Admitere a dificultăților stabilite pentru un cal de către cel ce profită de handicap și publicate în programul cursei; neacceptarea presupune refuzul de a angaja calul în cursă și pierderea ei prin forfet.

**ACCEPTOR AL ACȚIUNII p.f.** Segment final al sistemului de proiectare, de conducere-efectuare și de rezolvare a unei sarcini motorii. Simultan cu imaginea-proiect a mișcării se formează în creier un tablou al rezultatului așteptat. Când acțiunea este conformă cu acest tablou, se confirmă corectitudinea acțiunii (feed-back pozitiv). În cazul greșelilor sau al eșecurilor (feed-back negativ), se reprojecțiază acțiunea, circuitul continuând până la realizarea în ~, a ceea ce Anohin a numit „aferentație de sancționare”.

**ACCESORII gen.** Varietate de piese, de obiecte și de aparate indispensabile efectuării pregătirii și participării sportivilor la diferite concursuri: tir – stativ; hochei pe gheață – crosă, talpă; schi – legături, bastoane; gimnastică – trambulină, covor etc.

**ACCIDENT SPORTIV m.b.** Întâmplare neprevăzută care survine brusc în timpul practicării sportului și produce tulburări (alterări funcționale) sau leziuni (alterări morfologice, structurale) în corpul omenesc. Aspectele caracteristice principale ale ~ sunt: gravitatea, frecvența și consecințele. *Gravitatea* se stabilește pe baza amplitudinii intervenției medicale (internarea în spital) și a timpului de întrerupere a activității sportive: ♦ ~ *ușor*, când tratamentul se face ambulatoriu și activitatea sportivă poate fi continuată; ♦ ~ *mediu*, dacă se recomandă temporar practicarea sportului, dar nu se impune internarea în spital; ♦ ~ *grav*, cazurile care necesită internarea în spital. *Frecvența* se studiază prin numărul total al accidentelor survenite în activitatea sportivă într-o anumită perioadă de timp (frecvență absolută) și prin calcularea procentului de sportivi care se accidentează din numărul practicanților sportului (frecvență relativă). Frecvența absolută a ~ pune în evidență amploarea fenomenului și locul lui în ansamblul preocupărilor și al măsurilor necesare ocrotirii sănătății publice. Frecvența relativă a ~ exprimă gradul de pericolozitate a activității sportive, în general, și a diferitelor ramuri sportive, în particular. Frecvența absolută a ~ reprezintă o componentă importantă a morbidității la adolescenți și tineri. Ea are tendințe de creștere datorită înmulțirii practicanților sportului. Frecvența relativă a ~ se cifrează la câteva procente din numărul total al sportivilor, este dependentă de caracteristicile fiecărei ramuri sportive și ~ datorită intensificării măsurilor administrativ-organizatorice ~ a rămas constantă sau are o tendință de creștere mai mică decât frecvența absolută. *Consecințele* ~ se reflectă asupra *stării de sănătate* (complicații, sechele), asupra *activității sportive* (întreruperea pregătirii, neparticiparea la competiții) și asupra *aspectelor sociale* (tulburarea procesului de formare profesională și a activității productive, responsabilitatea juridică a celor vinovați pentru acțiuni premeditate sau neluarea măsurilor preventive prevăzute în actele normative). Chiar și ~ ușoare din punctul de vedere al stării de sănătate pot avea consecințe grave asupra activității sportive, dacă sunt localizate la segmentele corporale necesare efectuării mișcărilor specifice unei anumite ramuri sportive.

**ACID LACTIC m.b.** metabolit specific al stării de oboseală, produs în sistemul lactic și rezultând din descompunerea incompletă a glucozei (zaharul sin. lactat).

**ACILIC me.** O deprindere motrică constând din acțiuni care se modifică în mod continuu și nu sunt similare altor acțiuni.

**ACLIMATIZARE m.b.** Complex de modificări prin care organismul reacționează la schimbarea fenomenelor meteorologice (temperatură, presiune atmosferică, vânt, precipitații) în vederea adaptării la aceste schimbări. Schimbarea bruscă a acestor fenomene determină dereglări ale funcțiilor organismului, constituind o piedică pentru obținerea performanței sportive. În scop preventiv, se recomandă: să se mărească prin călire posibilitatea organismului de a suporta factorii meteorologici nefavorabili; să se studieze condițiile meteorologice și de microclimat în care se vor desfășura competițiile și să se efectueze antrenamentele în condiții cât mai asemănătoare cu acestea. În activitatea sportivă de performanță, procesele de aclimatizare sunt utilizate ca factori favorabili pentru creșterea capacității de efort aerob (climatul alpin), ca refacere după perioade de solicitare intensă (climatul subalpin) și ca stimulare generală (climatul marin).

**ACOMODARE m.b.** Modificare a reacției organismului la un anumit excitant, în cazul când acesta acționează timp îndelungat sau se repetă frecvent fără să-și schimbe caracteristicile. ~ se observă cu ușurință în cazul analizatorilor (de ex.: senzațiile olfactive și auditive, inițial neplăcute, se atenuează prin rămânerea mai multă vreme în mediul respectiv, cea gustativă se diminuează prin păstrarea prelungită în cavitatea bucală a unui aliment). ~ îmbracă o formă particulară în antrenamentul sportiv. Datorită proceselor de ~, reacția la excitantul efort devine din ce în ce mai slabă pe măsură ce acesta se repetă fără să-și schimbe caracteristicile (în special intensitatea).

Pentru evitarea „plafonării” și obținerea în continuare a perfecționărilor necesare creșterii potențialului fizic, se recomandă ca, după anumite etape, să se modifice brusc caracteristicile efortului din lecțiile de antrenament. În teoria antrenamentului sportiv, această recomandare este formulată ca „principiul creșterii în trepte a efortului”. Sin.: *obișnuință*.

**ACOMPANIAMENT MUZICAL gim., p.a.** Frază (fond) muzical(ă) ce însoțește execuția suitei mișcărilor sportivului, imprimându-i o anumită ritmicitate, armonie, expresivitate și mărindu-i puterea de sugestie, starea emoțională. ~ este o piesă clasică ori modernă sau creată special în concordanță cu temperamentul sportivului, cu tematica și cu structura exercițiilor (de ex.: sol fete – gimnastică artistică, gimnastică ritmică, gimnastică acrobatică și gimnastică aerobică).

**ACOPERIREA MINGII fb. hd. ș.a.** Acțiunea unui jucător de a proteja mingea, fără să o atingă, cu scopul de a împiedica un adversar să o poată juca.

**ACORD DE COLABORARE ÎN DOMENIUL SPORTULUI org.** Document prin care instituții sau organizații responsabile cu suportul din două sau mai multe țări convin, în urma unor negocieri, să-și dezvolte raporturile de colaborare pe o perioadă de timp determinată. Printre altele, acordul indică domeniile și formele colaborării, condițiile financiare de realizare a acțiunilor ce urmează a avea loc, durata valabilității sale, clauzele prelungirii sau încetării valabilității. Acordurile intervenite între instituții guvernamentale se semnează cu aprobarea prealabilă a guvernului fiecărei țări, urmându-se o procedură anume stabilită de lege.

**ACORD DE FRONTIERĂ auto.** Înțelegere realizată de două asociații sportive naționale a două țări cu graniță comună, când există condiții geografice specifice sau din motive de distribuție a populației.

Acestea pot face o cerere în octombrie la Conferința Federației Internaționale de Automobilism (FIA) pentru atribuirea unui acord de frontieră celor două asociații, pentru anul următor. După studierea cazului de către Comitetul Executiv, acesta îl va recomanda spre ratificare Conferinței Plenare. Cererea trebuie făcută în fiecare an, acordul fiind valabil un an. Un acord semnat dă dreptul fiecărui pilot licențiat al uneia dintre cele două asociații sportive naționale semnatare să participe la concursurile organizate pe teritoriul celeilalte asociații, fără licență internațională și fără ca acest concurs să figureze în Calendarul Sportiv Internațional (concursurile între trei asociații sportive naționale vor fi interzise).

**ACORDUL PARȚIAL EXTINS PRIVIND SPORTUL (fr. APES, engl. EPAS) org.** Structură de specialitate a Consiliului European, având misiunea de a asigura promovarea în Europa a politicii și standardelor acestei organizații în domeniul sportului. ~ a înlocuit Comitetul pentru Dezvoltarea Sportului (CDDS), care a funcționat în intervalul 1977-2007. Rezoluția privind înființarea EPAS a fost adoptată de Comitetul Miniștrilor al Consiliului European la reuniunea sa din 10-11 mai 2007. Conform statutului EPAS, orice stat membru al Consiliului European sau care este parte contractantă la Convenția Culturală Europeană poate adera la EPAS. Statele membre ale Consiliului European și alte părți ale Convenției Culturale Europene care nu au aderat la EPAS pot solicita statutul de observator la această structură. Finanțarea EPAS se realizează din contribuții anuale ale statelor membre și din donații. Organismele EPAS sunt: Consiliul de conducere, Biroul, Comitetul statutar și Secretariatul.

**ACOSTARE s.n.** Acțiune de apropiere a bordului unei ambarcațiuni de altă ambarcațiune, de ponton, de chei, de geamandură.

**ACREDITARE org.** 1. Certificare oficială, de către un for abilitat, a faptului că o persoană juridică sau



fizică este autorizată să desfășoare o activitate de interes public, în conformitate cu reglementările existente. Inițial, cuvântul ~ a fost folosit în diplomatie, cu ocazia numirii ambasadurilor ca reprezentanți plenipotențari ai unui stat pe lângă guvernul unui alt stat, conform uzanțelor internaționale. Ulterior, cuvântul ~ a început să fie folosit și în alte domenii, inclusiv în cel al sportului, astfel: a) ~ participanților la JO, JP, JMU, CM, CE, congrese și simpozioane internaționale ș.a., această activitate presupunând înregistrarea participanților la comitetele de organizare a manifestărilor internaționale și eliberarea, pe baza pașapoartelor și a datelor cuprinse în formularele de înscriere definitivă transmise de organizațiile sportive naționale competente, a permiselor individuale de acces la locurile de desfășurare a manifestărilor respective. ~ participanților la JO se face în conformitate cu dispozițiile Cartei Olimpice. În ultimul timp, ~ participanților se face și la unele manifestări interne; b) ~ facultăților de educație fizică și sport; ~ de către AMA/WADA a laboratoarelor de control doping ș.a. 2. Permis individual de acces eliberat de organizatorii manifestărilor oficiale, purtat la vedere de persoanele acreditate, cuprinzând denumirea și emblema manifestării respective, locul și data desfășurării acesteia, numele, prenumele și fotografia posesorului, calitatea în delegație (sportiv, antrenor, conducător, arbitru, medic, ziarist ș.a.), precum și numele țării de origine. În Carta Olimpică, ~ la JO este numită „carte de identitate și de acreditare olimpică” (v.). ~ este netransmisibilă.

**ACROBAT gim.** Gimnast care execută cu măiestrie diferite exerciții complexe de rostogoliri, răsturnări, rotări și salturi (înainte, înapoi, duble etc.) în planuri și de la înălțimi diferite, pe suprafețe de sprijin în general limitate.

**ACROBATICĂ gim.** Ansamblu al elementelor tehnice, dinamice, cu diferite grade de dificultate, care solicită coordonare, echilibru, precizie, eficiență, orientare în spațiu, dexteritate, curaj și care

sunt integrate în compozițiile exercițiilor din gimnastica artistică, patinaj artistic, sărituri în apă etc., precum și în programele școlare de educație fizică. Introducerea acesteia în țara noastră a fost făcută în a doua jumătate a sec. al XIX-lea de Gh. Moceanu, care a grăbit înființarea primelor școli românești de gimnastică. Elementele de ~ reprezintă și obiectul activității artiștilor de circ, ele constituind mijloace de exprimare artistică. Elementele acrobatică sunt sistematizate în statice și dinamice. Cele statice se grupează în poziții de echilibru, de menținere și de mobilitate. Grupa exercițiilor dinamice cuprinde rostogoliri, răsturnări, salturi în axe diferite, exerciții de balans în perechi și în grup. Concursurile de acrobatică se desfășoară la următoarele probe: perechi (feminin, masculin și mixt), de grup: în 3 (feminin) sau în 4 (masculin).

**ACROȘARE I. fb.** Acțiune regulamentară întreprinsă de un jucător, situat lateral față de adversar, prin care se încearcă deposedarea sau împiedicarea folosirii balonului într-o acțiune sau într-o direcție dezavantajoasă lui și, implicit, echipei sale. **II. box** Ținere a adversarului, agățare de el. **III. schi** Agățare a unui fanion.

**ACT DE JOC**, rezultat al activității conștiente sau instinctive a unui sportiv, în special la jocurile sportive (faptă voluntară sau involuntară) care poate să apară în desfășurarea actului sportiv, la jocurile sportive în cursul jocului sau în legătură cu jocul. ~ **1. permis**, faptă voluntară sau involuntară permisă, nesancționată de regulamentul sportului respectiv. ~ **2. nepermis**, faptă voluntară interzisă de regulament și sancționată ca atare.

**ACT MOTRIC m.b.** Mișcare simplă executată în mod reflex, automat sau voluntar, în situații pentru a căror rezolvare este necesară intervenția aparatului locomotor. ♦ ~ *reflex* Mișcare care are la bază reflexe înnăscute și reprezintă, de regulă, o reacție rapidă de apărare față de un excitant nociv. Mișcarea este

involuntară și se efectuează sub comanda neuronilor motori medulari. ♦ ~ *automat* Parte componentă a deprinderilor motrice. Baza lui fiziologică o constituie reflexele condiționate bine consolidate prin repetarea îndelungată a mișcărilor. Se efectuează sub comanda centrilor motori corticali care nu se găsesc în stare de excitație optimă și în consecință ~ automat nu se execută în mod conștient. ♦ ~ *voluntar* Mișcare conștientă comandată de centrii motori corticali aflați în stare de excitație optimă. Se execută conform modelului motric elaborat în acești centri, pe baza analizei și sintezei complexului de informații primite de la analizatori (în special analizatorul motor și cel vizual).

**ACT REFLEX m.b.** Reacție fiziologică elementară, înăscută, determinată de excitanți proveniți din mediul intern sau extern. ~ reprezintă funcția structurii anatomice denumită arc reflex. ~ stă la baza celor mai multe manifestări motrice și vegetative ale organismului uman. Dacă excitația care determină un ~ este precedată de o excitație care în mod normal nu produce ~ respectiv și această asociere se repetă de multe ori în aceleași condiții, se constată că ~ se va declanșa la acțiunea excitației inițial indiferente. În acest mod, ia naștere un nou tip de reflexe, cele dobândite, denumite reflexe condiționate, care au un rol foarte important în viața toate zilele, în educația fizică și în activitatea sportivă. În limbajul curent, se utilizează greșit termenul ~ pentru a denumi actele motrice efectuate rapid și fără comandă voluntară de un sportiv. În realitate, aceste „reflexe” sunt acte motrice automatizate (v. act motric).

**ACTIVARE psih.** Proces de stimulare a potențialului de lucru al sportivului, de creștere a capacității psihice, îndeosebi prin mijloace psihologice: motivație, sugestie, îndemn, convingere, ordin. Printr-un proces judicios de pregătire psihică, ~ poate deveni deprindere, declanșându-se condiționat, în urma acționării proceselor de reglare psihică. ~ se manifestă în nivelurile ridicate de atenție și orientare,

vigilență, percepție, luciditate a gândirii, dispunere, efort voluntar. Unele efecte de ~ se obțin și prin utilizarea produselor psihofarmaceutice, majoritatea lor fiind însă substanțe dopante și interzise prin regulamentele de concurs din medicația sportivă, din rațiuni de sănătate și de etică.

**ACTIVITATE I. gen.** Formă fundamentală de existență și interacțiune a omului cu mediul înconjurător. ~ presupune desfășurarea deliberată a unui ansamblu de acte, acțiuni și operații motorii, intelectuale și morale în scopul realizării unui obiectiv, a satisfacerii unor trebuințe sau aspirații. Coordonatele definitorii ale ~ sunt: motivația, scopul și mijloacele ale căror interrelații determină gradul de eficiență a acesteia. Se manifestă în forme variate, fizice, psihomotorii, intelectuale și morale, în mod independent și în cadrul asociativ, în timp variabil ca durată. Sunt evidențiate unele tipuri de activitate care sunt specifice ființei umane: jocul, învățarea, munca etc. Printre ~ specifice educației fizice și sportului sunt: ~ formativă, ludică, competițională, recreativă. ♦ ~ *com-petițională* Formă esențială de finalizare și de evaluare a activității sportive, subordonată pregătirii și, totodată, integrând-o, care se desfășoară la ramurile și probele sistemului competițional, pe baza unui program și a unui calendar sportiv intern și internațional, în scopul completării procesului de pregătire, al dinamizării lui, al atingerii unui obiectiv de performanță, al satisfacerii unor trebuințe de divertisment, cunoaștere etc. În structura unui ciclu anual, ~ poate deveni dominantă, implicând, mai mult ca oricând, o valorificare și o confirmare a pregătirii efectuate până atunci. ~ se desfășoară conform regulilor și regulamentelor fiecărei ramuri, ale fiecărei competiții, a unor instrucțiuni elaborate special de către un departament, o federație etc. Ea are la bază ideea educativă, amatorismul, fair play-ul. (V.competiție). ♦ ~ *corporală* Sintagmă folosită pentru a desemna activitatea motorie a omului. Reprezintă un tip fundamental de activitate umană orientată spre dezvoltarea și perfecționarea fizică a individului sub raport somatic și funcțional, cu

efecte simultane de contribuție la formarea personalității lui. ~ are forme diferite de manifestare: ludice, agonistice, gimnice, sportive recreative. Sin.: *activitate de educație fizică și sport*. ♦ ~ *recreativă* Formă de activitate umană componentă a timpului liber (loisir). Presupune folosirea acelor acte și acțiuni preponderent motorii care pot exercita efecte de ordin recreativ, deconectant, de relaxare, destindere și divertisment. ~ trebuie să se desfășoare pe cât posibil prin forme de practicare a exercițiilor fizice în natură, în aer liber, în scopul amplificării efectelor cu ajutorul factorilor naturali (apă, aer, soare). Sunt recomandate diferite forme de turism, plimbări pe distanțe lungi, excursii, drumeții, cicloturism, turism montan, jocuri, înot, schi, săniuș etc. ♦ ~ *sportivă* Componentă de bază a activității umane, accesibilă tuturor vârstelor și sexelor, ce constă dintr-un ansamblu de mijloace și metode specifice educației fizice și sportului, care contribuie la dezvoltarea mai accentuată a unor calități, deprinderi și priceperi, la dobândirea unui înalt nivel de pregătire fizică multilaterală, la întărirea și menținerea sănătății, la creșterea armonioasă a individului, la obținerea unor rezultate sportive. ~ este un fenomen social care a apărut o dată cu societatea și se dezvoltă în conformitate cu legile dezvoltării sociale. Formele de organizare ale ~ sunt expresia particularităților sistemului de educație fizică, la un moment dat, al unei țări. ~ se realizează individual sau în grup, în familie sau în cadrul unor instituții și organizații specializate sau nu în acest domeniu. Aria de dezvoltare a acestui fenomen, forța lui organizatorică și educativă depind în mare măsură de participarea statului și a principalelor forțe sociale la crearea și funcționarea lui. ~ are o importanță din ce în ce mai mare pentru individ și pentru societate, dat fiind rolul ei în asigurarea unor valori necesare fiecărei generații. ~ se subîmparte în două grupe: ♦ ~ *pentru toți* (~ *de masă*) în care se urmărește angrenarea maselor în practicarea educației fizice și a sporturilor (v. *Activitate fizică*); ♦ *de performanță*, în care rezultatul și recordul ocupă locul dominant, pregătirea îndelungată, sistematică și științifică desfășurându-se pentru a sluji acestui scop. **II. t.** ♦ ~ *fizică* Tip de activitate umană carac-

terizată în general prin mișcări conștiente, motivate, efectuate în scopuri diferite fie în activitatea profesională, fie în sport, în turism, în recreație (ca parte componentă importantă a timpului liber). ♦ ~ *ludică* Tip de activitate psihomotorie desfășurată îndeosebi în perioada copilăriei, sub formă de joc dinamic (structurat de reguli elementare), caracterizată prin manifestare liberă, spontaneitate, voioșie, imaginație, prin provocare de plăcere, satisfacție participantului. ♦ ~ *motrică* Ansamblu de acțiuni motorii încadrate într-un sistem de idei, reguli și forme de organizare, în vederea obținerii unui efect complex de adaptare a organismului la efort, de perfecționare a dinamicii acestuia și de obținere a unui rezultat, a unui efect de ordin formativ, competițional, compensator, terapeutic, recreativ, relațional. ~ se încadrează, în general, într-un concept privind organizarea, conținutul și finalitatea educației fizice și sportului. ~ este folosită și ca expresie care concretizează numai acele exerciții fizice care se găsesc într-o anumită interrelație sau structură și care se aplică după anumite reguli și cu un anumit scop. **III. m.b.** ~ *igienico-sanitară* Ansamblu de norme și acțiuni elaborate și îndeplinite de cadre și instituții autorizate, prin care se urmărește ocrotirea sănătății celor angrenați în procesul de educație fizică și activitatea sportivă. ~ se referă atât la persoanele care practică diferite forme de exerciții fizice, cât și la condițiile de mediu în care se desfășoară acestea (baze, instalații, aparate și echipamente utilizate). ~ este îndrumată și controlată în conformitate cu normele fixate de organele specializate ale Ministerului Sănătății și al Familiei (MSF), ale Ministerului Tineretului și Sportului (MTS) și ale COR.

**ACTIVIZARE I. t.m.** Regulă specială, introdusă pentru finalurile seturilor care nu se termină în 15', a cărei aplicare constă în următoarele: după scurgerea celor 15', arbitrul întrerupe jocul, serviciul fiind executat alternativ de fiecare jucător până la finalul setului respectiv, adică până la realizarea celor minim 21 de puncte pentru învingător, însă la o diferență de cel puțin 2 puncte față de jucătorul învins. Fiecare punct în această perioadă de ~ se

atribuie astfel: dacă primitorul nu reușește 12 returnări regulamentare, punctul se atribuie jucătorului care a servit; dacă reușește și cel de-al XII-lea retur, jocul pentru punctul respectiv se întrerupe, punctul atribuindu-se primitorului, deoarece a executat valabil și cel de-al XII-lea retur. Regula ~ a fost introdusă în vederea stimulării jocului bazat pe atac, a dinamizării și a creșterii spectaculozității lui și, respectiv, a limitării jocului de apărare, bazat pe „șcăneală”. **II. șah** Timp acordat ambilor jucători până la terminarea partidei, după consumarea numărului de mutări și timpul solicitat pentru partidă (de ex.: după 40 de mutări și 4 h de joc se mai acordă câte 30' pentru fiecare jucător până la terminarea partidei).

**ACTIVIZAREA FIGURILOR șah** Manevră de plasare a figurilor pe câmpuri deosebit de active din punct de vedere strategic și tactic din partea centrală a tablei sau într-un sector deosebit de important al desfășurării luptei. Amplasarea figurilor pe diagonale sau linii de unde să exercite maximum de presiune și eficacitate asupra structurii de pionii și amplasamentul figurilor adverse. ~ are drept scop și cooperarea lor superioară, oferindu-le mobilitatea necesară în vederea îndeplinirii diverselor funcții pentru care au fost activate.

**ACȚIUNE I. gen.** Fapt de comportament prin care individul răspunde printr-un act sau un ansamblu de acte voluntare, la stimulări externe (ori interne) sau pe care îl realizează în mod intenționat pentru rezolvarea unei sarcini, atingerea unui scop, obținerea unei performanțe. **II. m.b.** ~ *motrică* Structură unitară de acte motrice destinată rezolvării unor sarcini concrete ale activității motrice. ~ se execută conform modelului elaborat în aria motorie a scoarței cerebrale pe baza analizei și sintezei informațiilor primite de la analizatori (în special vizual și chinestezic). Controlul conștient al ~ este cu atât mai necesar, cu cât aceasta a fost întreprinsă de mai puține ori. Prin repetări multiple ~ devine deprindere motorie, astfel că actele motorii care o compun se

execută automat. În acest stadiu, controlul conștient este necesar la începutul și sfârșitul ~, precum și la supravegherea globală a modului ei de execuție, pentru a se corecta eventualele neconcordanțe cu modelul cortical. **III. lp., box, j.s.** Procedeu tehnico-tactic sau combinație de procedee de atac. **IV. scr.** ♦ ~ *convențională* Acțiune bazată pe viteza reacțiilor motrice simple, cu fixarea dinainte a unor detalii ca: linia în care urmează să se efectueze atacul, direcția acțiunii pe lamă sau a fentelor, numărul lor, traseul armei în acțiunile defensive. ♦ ~ *defensivă* Totalitate a mișcărilor tehnico-tactice executate cu scopul de a îndepărta sau a evita lovitura adversarului. ♦ ~ *ofensivă* Totalitate a mișcărilor tehnico-tactice executate cu scopul de a lovi adversarul. ♦ ~ *simplă* Acțiune tehnico-tactică executată într-un singur timp de scrimă. ♦ ~ *compusă* Acțiune tehnico-tactică executată în mai mulți timpi de scrimă. ♦ ~ *cu alegere* Acțiune bazată pe manifestarea reacțiilor disjunctive complexe, formate din două sau mai multe variante de apărare, de atac sau din fazele lor finale ♦ ~ *cu comutare* Acțiune bazată pe manifestarea reacțiilor diferențiale, executată fără pauză în timpul unei faze de arme după începerea altei acțiuni. ♦ ~ *pregătitoare* Mișcare prealabilă executată înaintea propriului atac cu scopul de a deruta adversarul asupra realelor intenții, de a-i deplasa lama sau de a-l atrage într-o linie în care nu este pregătit să acționeze. ♦ ~ *pe lamă* (fier) Acțiune pregătitoare cu propria lamă pe lama adversarului cu scopul de a o îndepărta sau a o reține atât cât este necesar pentru a lansa acțiunea ofensivă. **V. căl.** Formă exterioară a alurei calului în mișcare (diferită de aspectul său în repaus), care variază în funcție de construcția, vârsta și caracterul animalului. ~ calului poate fi greoaie, lejeră, elevată, vioaie, bună, în general, sau în sensul opus acestor calități, ea constituind o distincție principală și un indiciu în selecție, dar nu un criteriu sigur și singular pentru aprecierea calului de sport în genere. O cadență și un trap elevat (steppe), care dau calului de trap o extremă eleganță, reprezintă un defect de ~ pentru un trotteur de pildă, în schimb capacitatea de viteză presupune o ~ bună, necesară calului de curse. **VI. rg.** ~ *intenționată* Trimitere cu intenție frauduloasă

a balonului (cu mâna) în margine (spre a-l scoate din joc) sau înainte și constituie o infracțiune față de spiritul jocului, ce se sancționează cu o lovitură de pedeapsă. De asemenea, a juca intenționat balonul sau a interveni în orice alt fel din poziție de afară din joc reprezintă tot o astfel de greșeală, agravată și prin pericolozitatea sa. În general, latura intențională a oricărei încălcări de regulament sau greșeli constituie în rugby  $\neg$  prin aplicarea regulamentului acestui joc  $\neg$  baza de determinare a caracterului nesportiv și, ca atare, a gradului pedepsei.

**ACURATEȚE A MIȘCĂRII gen.** Caracteristică a mișcării, dar și atribut al sportivului de performanță și îndeosebi de înaltă performanță, prin care se apreciază eficiența execuției procedeele tehnice, exactitatea, eleganța, corectitudinea din punct de vedere biomecanic față de execuția „model” și expresivitatea obținute ca urmare a unui număr mare de încercări repetate pentru înlăturarea erorilor, a mișcărilor inutile și implicit realizarea performanței scontate.  $\sim$  poate fi testată și îmbunătățită cu ajutorul mai multor metode, fiind esențială pentru marea performanță.

**ACVABELĂ nat.** Înot în grup cu mișcări sincronizate.

**ACVAPLAN pl.** Plută dintr-o placă din lemn, de formă dreptunghiulară, cu laturile de 1,50/0,80 m (sau mai mari cu câțiva centimetri), prevăzută cu legături elastice pentru fixarea piciorului și cu un dispozitiv de remorcare, printr-un cablu, la o ambarcațiune cu motor, care se deplasează cu o viteză de peste 15 km/h. Capacitatea de plutire a  $\sim$  cu un om pe suprafața sa rezultă din forța dezvoltată de cablul întins și mărimea ei și depinde de viteza ambarcațiunii și de unghiul de înclinare a planșei față de suprafața apei. Cablul lung de 15-30 m trebuie să reziste la o greutate de minim 250 kg, deoarece sportivii încercați efectuează în timpul deplasării și unele sărituri acrobatice, amplificându-și astfel

greutatea corpului. Un vas poate remorca la pupa sa concomitent mai multe  $\sim$ , cablurile fiind recuperate (strânse) apoi prin reducerea vitezei. Mai dificilă este aruncarea cablului peste bord în vederea startului, a ridicării la suprafață a  $\sim$  și a sportivului. Startul din apă, de pildă, se efectuează prin creșterea treptată a vitezei ambarcațiunii până când  $\sim$  se ridică la suprafața apei, după care sportivul se poate ridica și el în picioare. Alteori, startul are loc de pe o plută de acostare sau de pe o estradă special amenajată,  $\sim$  fiind smuls din apă de cablu, împreună cu sportivul aflat cu picioarele flexate pe planșă, ținându-se cu putere de cablu. Pe lângă funcțiile sale de agrement, remorcarea pe  $\sim$  este și un mijloc important de antrenament pentru schiul alpin în perioada de vară, deci între sezoane.

**AD LIBITUM șah** Libertate de a muta o piesă pe tabla de șah, pe un câmp la alegerea celui aflat la mutare (expresie latină).

**ADAPTARE m.b.** Complex de modificări morfofuncționale prin care organismul reacționează la excitațiile provenite din mediul intern sau extern. În cazul eforturilor fizice,  $\sim$  îmbracă două forme de manifestare.  $\blacklozenge$   $\sim$  *imediată* Modificare morfofuncțională care apare înainte și în timpul efortului. Ea are ca efecte principale: păstrarea homeostaziei generale a organismului, pe care tinde să o tulbure activitatea musculară și asigurarea condițiilor optime de funcționare a mușchilor angrenați în lucru realizată atât prin modificările survenite la nivelul acestora, cât și prin aportul celorlalte sisteme și organe a căror funcție se modifică în mod adecvat.  $\blacklozenge$   $\sim$  *tardivă* Modificare morfofuncțională care reprezintă modificările morfofuncționale apărute în urma repetării solicitărilor (eforturilor fizice). În cazul antrenamentului metodic,  $\sim$  tardivă constă în perfecționări funcționale, structurale și dimensionale ale mușchilor, organelor și sistemelor solicitate. Spre deosebire de  $\sim$  imediată, care se produce la toate persoanele care fac efort,  $\sim$  tardivă se observă doar la cele antrenate. Studiarea modificărilor din  $\sim$  imediată pune în evi-



dență nivelul de solicitare a organismului în timpul lecțiilor de antrenament și în competiții. Urmărirea evoluției modificărilor caracteristice ~ tardive indică felul în care organismul sportivului reacționează la programul de pregătire și permite să se aprecieze calitatea acestuia. Perfecționările rezultate prin procesele de ~ tardivă nu sunt un bun definitiv câștigat. Ele dispar treptat în cazul când solicitările care le-au determinat nu se mai repetă. Această constatare constituie baza medico-biologică a unui principiu fundamental al antrenamentului, cel al continuității. Un aspect particular al ~ întâlnit în activitatea sportivă este cel al ~ la schimbarea bruscă a fusului orar. Perturbarea bioritmurilor circadiene determină, pe lângă numeroase simptome subiective și obiective, și înrăutățirea performanțelor sportive. Se consideră că ~ la noul fus orar necesită o zi pentru fiecare oră care diferențiază fusul orar al localității de origine de cel al localității unde s-a făcut deplasarea.

**ADĂPOST** tir Loc special construit pe direcția liniei țintelor poligonului de tragere, în scopul protejării arbitrilor.

**ADÂNCIRE A IDEII** șah Aprofundare a arborelui de variante într-o problemă de șah, constând din analiza mutărilor posibile cu scopul elucidării soluțiilor acestuia. ~ este un procedeu eficient pentru șahul prin corespondență și compoziția șahistă, dar neeconomic pentru șahul practic.

**ADDUCȚIE m.b.** Mișcare de apropiere a unui membru de planul median al corpului. Ant.: *abducție*.

**ADENOZIN DIFOSFAT (ADP) m.b.** compus chimic complex care, în combinație cu fosfatul anorganic (PI), formează ATP.

**ADENOZIN TRIFOSFAT (ATP) m.b.** compus chimic complex format cu eliberare de energie din

alimente și depozitat în toate celulele, mai ales în cele musculare.

**ADERARE org. și jur.** Modalitatea prin care un stat care nu a participat la elaborarea și semnarea unui tratat internațional multilateral își exprimă consimțământul de a deveni parte la acel tratat, în condițiile stabilite de tratatul respectiv. Printre tratatele internaționale cu impact asupra sportului se află și *Convenția Culturală Europeană*, adoptată de Consiliul Europei în anul 1954, la care România a aderat în baza Legii nr. 77/1991.

**ADERENȚĂ I. gen.** Fenomen produs la suprafața de contact dintre o roată, un pantof de tenis, o gheată de baschet, un schi etc. și calea de deplasare (șosea, podeaua sălii, pârtie). **II. alp.** Acțiune specifică în tehnica alpinistului, constând în alipirea de stâncă a diferitelor părți ale corpului.

**ADIȚIONARE DE PUNCTE** reg. Gen de întocmire a unui clasament pe baza însumării punctelor acumulate. Se folosește în unele turnee la jocurile sportive (două, trei pentru victorie, unul pentru joc egal, nici un punct pentru joc pierdut). Modalitate de alcătuire a clasamentului neoficial pe puncte la JO (7 puncte → locul I; 5 puncte → locul II; 4 puncte → locul III; 3 puncte → locul IV; 2 puncte → locul V; 1 punct → locul VI).

**ADJUDECARE șah** Acțiune prin care se decide de către conducerea concursului ca o partidă de șah întreruptă, din motive regulamentare sau de forță majoră, să nu mai fie continuată de cei doi jucători, rezultatul confruntării urmând a fi stabilit în urma analizării poziției existente la întrerupere.

**ADJUDECARE șah.** Acțiune de stabilire a rezultatului unei partide întrerupte, din motive regulamentare sau de forță majoră și care nu mai poate fi reluată. ~ se face de către o comisie de specialiști,

compusă, de preferință, din specialiști cu înaltă calificare, MI sau MMI, care analizează poziția de la întreruperea partidei. Rezultatul analizei, materializat în demonstrarea variantelor concrete, conduce la verdictul final al partidei: câștigul unei părți sau remiză. ~ nu este o metodă absolut obiectivă, în special când partida este întreruptă într-o poziție complicată. În această situație rezultatul ~ poate fi inferior ca premisă obiectivă în cazul continuării partidei la tablă. ~ se folosește deseori în concursurile prin corespondență pentru stabilirea rezultatului partidelor neterminate din rațiuni de timp.

**ADMITERE LA START reg.** Prevedere a regulamentului marilor concursuri de motociclism sau automobilism care pretinde concurentului parcurgerea unui număr suficient de tururi (adesea precizat de regulament), care să-i permită o bună cunoaștere a parcursului. La concursurile de motociclism, numărul minim de tururi este obligatoriu pentru o singură clasă de mașini. Dacă concurentul participă și la alte clase, atunci numărul minim obligatoriu prevăzut pentru aceste clase se reduce la două treimi. În funcție de rezultatele obținute în antrenamentul oficial (cronometrat), concurentul capătă dreptul de participare în cursă, respectiv ~.

**ADMONESTARE I. gen.** Sancțiune din timpul unei manifestări sportive constând dintr-o observație verbală sau scrisă, efectuată public sau în particular pentru o greșală sau pentru agresivitate de mică importanță. **II. fb.** Sancțiune care precede acordarea, de către arbitru, a cartonașului galben sau a celui roșu pentru agresivitate, pentru atac neregulamentar asupra adversarului etc.

**ADRENALINĂ m.b.** Hormon secretat de porțiunea medulară a glandelor suprarenale. ~ are acțiune complexă și importantă asupra celulelor, organelor și sistemelor corpului omenesc. Ea contribuie în mod esențial la efectuarea eforturilor fizice și psihice din activitatea de educație fizică și sport prin intensifi-

carea funcției cardiace (forță, amplitudine, ritmul contracțiilor) și a metabolismului intermediar glucidic în mușchii striati și ficat, mobilizarea sângelui din teritoriile inactive (splină, splahne) și creșterea consecutivă a debitului circulant din mușchi, favorizarea ventilației pulmonare (dilatarea căilor respiratorii), stimularea sistemului nervos central ș.a.

**ADUNARE gim.** Exercițiu de front și ordine prin care executanții se grupează pentru raport sau pentru intrarea într-o formație de lucru, indicată de comandă.

**ADUNAREA! gim.** Comandă folosită în vederea grupării executanților pentru raport sau într-o anumită formație: în cerc, în linie, pe șiruri etc.

**ADUNAREA GENERALĂ org.** Forul suprem de conducere al unei organizații naționale sau internaționale, inclusiv din domeniul sportului, constituit din reprezentanți împuterniciți ai organizațiilor sau asociațiilor membre. ~ se întrunește la intervale regulate, de regulă în fiecare an, conform prevederilor statutare. Atribuții principale: ~ aprobă statutul și regulamentul de funcționare, alege președintele și organele de conducere și de lucru conform prevederilor statutare, aprobă programele de activitate, bugetul și raportul anual financiar de conturi ș.a.

**ADVERSAR gen.** Sportiv aflat într-un raport de întrecere cu alții, întrecere bazată pe respectul reciproc și pe egalitatea condițiilor de desfășurare.

**ADVERSITATE psih.** Atitudine de tip concurențial, manifestată de sportiv față de oponentul său, având cauze emoțional-motivaționale și determinată de interese contradictorii. Atitudini de ~ manifestă și ceilalți factori din lumea sportului – manageri, spectatori etc. Etica sportivă cere combativitate, nu ~. Uneori se atribuie și factorilor naturali care acționează potrivit intențiilor de concurs ale sportivilor.



**AEROBIOZĂ m.b.** Formă fundamentală de viață care este posibilă numai în prezența oxigenului. Ant.: *anaerobioză*. În educația fizică și în activitatea sportivă, cunoașterea aspectelor particulare ale ~ sunt necesare pentru o mai largă înțelegere a caracteristicilor diferitelor tipuri de efort și a influenței unor condiții speciale de mediu (de ex.: altitudine). (V. efortul aerob, efortul anaerob, efortul mixt, adaptarea, energogeneza contracției musculare).

**AEROCLUB av., par., pl.** Organizație sportivă ai cărei membri practică sau simpatizează sporturile aeronautice: aviație sportivă, parașutism, planorism. ~ este afiliat și recunoscut de federația națională de specialitate, ceea ce conferă membrilor săi dreptul de participare la competițiile oficiale.

**AERODINAMIC atl., av., bob, ci., moto., par., schi 1.** Poziție specifică luată de corpul omenesc în anumite situații (de ex.: la patinaj viteză, la ciclism, la sanie etc.). **2.** Formă a unui obiect sau a unui aparat (de ex.: suliță, disc, bob, sanie, motocicletă, planor etc.), realizată din construcție, astfel încât să întâmpine, în deplasare, o rezistență minimă din partea aerului. Sin.: profil ~.

**AERODROM t.m.s.** Teren special amenajat pentru manevrele aeronavelor și pentru întreținerea lor.

**AEROMODEL md.** Aparat zburător mai greu decât aerul, asemănător cu o aeronavă, cu greutatea cuprinsă între 1 g și 25 kg, ce poate zbura ca planor sau propulsat de motoare termice, electrice sau de cauciuc. Nu trebuie să transporte ființe umane și este folosit în activitatea sportivă sau de recreație. Principalele categorii și clase de aeromodele:

**I - AEROMODEL ZBOR LIBER** – aeromodel construit pentru a fi lansat în teren deschis pentru a efectua zboruri cu durată cât mai mare, în orice direcție, fără dirijare de la sol. ~ cuprinde următoarele clase mai importante: **1 - F1A** – planoare –

greutate 410 grame; suprafața aripilor 34 dmp; este lansat de sportiv cu ajutorul unui cablu de nylon de 50 m; **2 - F1B** – propulsoare – greutate 190 grame; suprafața aripilor 19 dmp; este propulsat de un motor de 35 de grame cu fire de cauciuc răsucite care acționează elicea; **3 - F1C** – motomodele – greutate 750 grame; suprafața aripilor 37 dmp; este acționat cu ajutorul unui motor termic cu piston cu cilindru de 2,5 cmc; combustibilul un amestec de alcool metilic 80 % și ulei de ricin 20 %.

**II - AEROMODEL INDOOR CLASA F1D** – este un aeromodel ultrașor, conceput să zboare liber, o durată de timp cât mai mare, în spații cu înălțimea cuprinsă între 14 și 60 metri (de regulă în saline); ~ este construit din lemn de balsă împânzit cu o folie cu grosimea de 10 micrometri; greutatea 1 gram; lungimea aripilor 65 cm; este propulsat de un motor cu fir de cauciuc de 1–2,5 grame, răsucit de cca 2500 de ori, care acționează elicea. Recordul de durată de zbor, la această clasă, realizat în salina Slănic Prahova, la CM din octombrie 2000, a fost de 47 minute 21 secunde, de la decolare până la aterizare.

**III - AEROMODEL CU ORIENTARE MAGNETICĂ CLASA F1E** – este un aeromodel planor cu greutatea de maxim 5 kg și suprafața aripilor de cel mult 150 dmp. ~ este lansat din vârful unei pante pentru a realiza zboruri de durată cât mai mare, folosind curenții de aer descendenți. În scopul păstrării direcției de zbor ~ este dotat cu un mecanism autoreglabil prevăzut cu un magnet puternic tip busolă, care acționează o derivă plasată în botul aeromodelului pe axul busolei.

**IV - AEROMODEL CAPTIV** – este un aeromodel propulsat de un motor termic cu piston, conceput să efectueze un zbor circular într-o pistă special amenajată, acesta fiind pilotat de la centru, de către sportiv, cu ajutorul a 2 cabluri de comandă din oțel cu lungimea de 15,92 m, fixate în manșa de pilotaj. ~ cuprinde următoarele clase mai importante: **1 - F2A** – aeromodel de viteză conceput să dezvolte o viteză cât mai mare prin efectuarea a 10 ture de pistă (1 km), într-un timp cât mai mic, folosind un motor de 2,5 cmc.; **2 - F2B** – aeromodel de acrobație, are o greutate de

maxim 5 kg, suprafața aripilor de cel mult 150 dpm, fiind acționat de un motor de 10 cmc. Sportivul trebuie să efectueze un program de acrobație care cuprinde 16 figuri, pe parcursul a 7 minute; **3 - F2C** – aeromodel de curse, dotat cu un motor de 2,5 cmc, este conceput pentru zborul simultan a 3 aparate comandate fiecare de către un pilot, ajutat de un mecanic, care trebuie să efectueze fiecare 200 de ture de pistă (20 km), într-un timp cât mai mic; **4 - F2D** – aeromodel de lupte, dotat cu un motor de 2,5 cmc, este conceput pentru zborul simultan a 2 aparate care tractează, fiecare, o panglică de hârtie creponată lungă de 3 m. ~ este pilotat în “luptă” de asemenea maniera încât timp de 4 minute să efectueze cu elicea un număr cât mai mare de “tăieri” din panglica partenerului de întrecere.

**V – AEROMODEL RADIOCOMANDAT** – aeromodel de tip planor sau propulsat, dotat cu unul sau mai multe motoare termice sau electrice, al cărui zbor este controlat în întregime de la sol de către un singur pilot care manevrează o stație de telecomandă prin radio. Cele mai importante clase de aeromodele radiocomandate sunt: **1 - F3A** – de acrobație; **2 - F3B și F3J** – planoare; **3 - F3C** – elicoptere ; **4 - F3D** – de curse la pilon. **VI – AEROMODEL MACHETĂ** – aeromodel, propulsat de unul sau mai multe motoare termice sau electrice, care reproduce fidel, la o scară dată pe bază de documentație, un avion real. Principalele clase: **1 - F4B** – aeromodel pilotat prin cablu; **2 - F4C** – aeromodel pilotat prin radio comandă. Clasamentul, în cazul acestor clase, se face prin însumarea punctajului acordat de arbitri pentru execuția aeromodelului cu punctajul acordat pentru executarea programului de zbor.

**AEROMODELISM md.** Sport tehnico-aplicativ pentru construcția de aeromodele și organizarea de concursuri pe bază de regulamente proprii.

**AEROMODELIST md.** Sportiv care practică în mod organizat ramura sportivă aeromodelism.

**AERONAUTICĂ av.** Ramură a tehnicii specializată în problemele navigației aeriene, ale construcției de avioane, dirijabile, aerostate. Bazele ~ românești au fost puse în primul deceniu al sec. XX prin crearea ”Industriei aeronautice române” (IAR). Prima Lege de organizare a aeronauticii în țara noastră a apărut în decembrie 1931.

**AFARĂ DIN JOC rg.** Regulă fundamentală în rugby, care interzice participarea la joc oricărui jucător ce se află (în general) între balon și terenul de țintă advers, mai ales când mingea se află la parteneri. Dar pentru aceasta, el nu este sancționat decât la momentele fixe. Sin.: *ofsaid*.

**AFARĂ DIN PLANȘĂ scr.** Depășire a liniilor laterale sau de fund ale planșei de către trăgător, fapt care aduce după sine întreruperea luptei de către arbitru, iar apoi reluarea ei de la linia de mijloc.

**AFILIERE org.** Acțiune expresă prin care o secție, o federație, o asociație sau un club își oficializează existența, recunoaște autoritatea forului sportiv, înscriindu-se în evidența acestuia ca unitate care are dreptul de a participa la calendarul competițional respectiv. ~ se face în scris, iar în competiții, organizația sportivă va purta obligatoriu denumirea înscrisă în cererea sa de ~.

**AFIȘUL OLIMPIC ol.** Mijloc de popularizare și de promovare a JO. ~ este editat de COJO, fiind specific fiecărei ediții a JO. De regulă, conține simbolul olimpic, emblema JO respective, locul și data desfășurării acestora precum și elemente distinctive despre țara sau orașul gazdă a JO. ~ se difuzează gratuit de COJO tuturor CNO.

**AGĂȚARE I. fb.** Procedeu de atac cu ajutorul piciorului. **II. h.g.** Fault cu crosa la picior (la patină). **III. lp.** Executare de prize, cu ajutorul

mâinilor și al degetelor asupra diferitelor segmente corporale ale adversarului (în special membrele inferioare), fără a opune degetul mare celorlalte degete (fără a apuca).

**AGĂȚAT gim.** Mod de prindere a părții lucrative a aparatului, cu genunchii îndoiți; ~ la un genunchi sau cu vârful picioarelor.

**AGE a.m., jd.** A ridica.

**AGILITATE gen.** (V. îndemânare).

**AGLOMERARE I. j.s.** Formă de apărare prin care doi sau mai mulți apărători, depărtându-se de adversarul repartizat spre supraveghere, se ajută reciproc retrăgându-se grupat în apropierea coșului, porții, semicercului etc. pentru a împiedica pătrunderile, depășirile sau alte acțiuni ale atacanților, ca urmare a măririi densității lor pe suprafața respectivă de joc. II. rg. Transformare indirectă a jocului în punctele critice caracterizate prin imobilismul relativ al balonului și circulația jucătorilor. ♦ molurile Transformare caracterizată prin purtarea balonului într-o relație de împingere 2-1, adică 2 jucători din atac și 1 apărător (cel puțin). ♦ grămezile spontane Transformare caracterizată de relația de împingere între 2 jucători adverși cu balonul aflat pe sol.

**AGO a.m., jd.** Bărbie.

**AGONIST m.b.** Mușchi sau grupă musculară care, contractându-se, determină efectuarea unei mișcări. Acțiunea mușchilor ~ este însoțită în permanență de aceea a mușchilor antagoniști. Coordonarea fină a intervenției ambelor categorii de mușchi este indispensabilă pentru efectuarea corectă a mișcărilor și evitarea suprasolicitărilor mecanice ale mușchilor și articulațiilor. (V. antagonist).

**AGONISTICĂ ist.** Formă de practicare a exercițiilor fizice în Grecia Antică, caracterizată prin întrecere. ~ este sinonimă cu noțiunea modernă de activitate sportivă. Jocurile Istmice, Jocurile Nemeice, Jocurile Corintice alcătuiau această formă cuprinzătoare de întrecere în domeniul exercițiilor fizice (alergări, sărituri, lupte, pancrațiu etc.).

**AGONOTHEȚI ist.** Arbitri și conducători tehnici ai jocurilor agonistice, inclusiv ai JO din antichitate, care vegheau ca desfășurarea lor să se facă în limitele regulamentului și ale eticii întrecerii.

**AGRAFĂ tir arc** Bucată de sârmă ascuțită la un capăt și făcută rozetă la celălalt capăt, pentru fixarea țintei de panou.

**AGREMENT tr.** Concept care implică activități, baze și materiale sportive, folosite pentru plăcere, distracție, predominant de natură motrică.

**AGRESIV j.s.** Tip de jucător sau de joc caracterizat prin atacuri și contraatacuri susținute în majoritatea lor la limita dintre regulamentar și neregulamentar.

**AGRESIVITATE psih.** Comportament caracterizat prin tendința de a provoca distrugere sau durere. Se consideră că ~ are o componentă genetică, mai puternic manifestată la indivizii colerici. De asemenea, un nivel ridicat de ~ au persoanele cu deficiențe educative. Unii autori consideră ~ ca o reacție de frustrare, în sport aceasta având drept cauză o acțiune incorectă a adversarului, o decizie injustă a arbitrilor ș.a. O formă de neacceptat este ~ instrumentală, intenția de a provoca distrugere, rănire sau intimidare a adversarului, în vederea obținerii cu orice preț a avantajului. Folosirea substanțelor dopante și a procedurilor incorecte intră în categoria faptelor de ~. Miza mare a unor întreceri a proliferat în ultimele decenii manifestări agresive și din partea

„fanilor”, spiritul sportiv fiind încălcat în mod flagrant. Instituirea premiilor fair-play nu a reușit să elimine acest flagel. Pentru a nu sugera acțiuni nepermise, este de dorit să se modifice expresia „apărare agresivă” în „apărare activă” sau „apărare combativă”.

**AGRESOR gen** Sportivul, în special cel de la jocurile sportive, precum și cel de la sporturile individuale, care săvârșește un act de violență sau o incorectitudine grosolană asupra adversarului, susceptibilă de a fi calificată, eventual, drept o greșală sau eroare. Indiferent cum se manifestă acțiunea, agresorul respectiv se impune, conform prevederilor legale, să fie sancționat ca atare, în funcție de gravitatea agresiunii.

**AIKI NO SEN a.m., jd.** Folosire a intenției adversarului.

**AIKIDO a.m.** Artă marțială, concepută de Ueshiba Morihei (1881-1969), care deschide în anul 1931, la Tokyo, o sală numită kobukai, unde își instruește discipolii, predând diferite procedee tehnice și filozofice. Esență a artelor marțiale, ~ japonez reprezintă „calea armoniei, a unirii cu energia universală”.

**AITE a.m.** Partener.

**AJUSTARE t.m.s.** Potrivire a echipamentului, a materialului de concurs (la cerințele regulamentului unei competiții) sau a pieselor de harnașament ale calului (scări, dârlogi, chingi etc.).

**AJUTOARE căl.** Mijloace de care dispune călărețul și pe care la folosește în conducerea calului. Pot fi: ♦ ~ *naturale* – îndemnul cu vocea, gambele, pumnii cu dârlogii, trunchiul călărețului și șezuta; ♦ ~ *artificiale*

(cele care completează acțiunea ajutoarelor naturale, cu scopul de a determina calul să execute o anumită mișcare) - aplicarea pintenilor, întrebuițarea cravașei și a biciului de manej.

**AJUTOR I. gim.** Intervenție a profesorului sau a antrenorului în fazele de învățare și de perfecționare a executării unor mișcări pentru mărirea și localizarea corectă a informațiilor proprioceptive, vestibulare, vizuale și kinestezice. **II. șah** Termen folosit în șahul artistic pentru problemele cu „mat ~” în care piesele negre, prin mutări unice, ajută pe alb să facă mat regele negru, într-un anumit număr de mutări. **III. reg.** ~ de starter (V. starter).

**AKA a.m., jd.** Bandă adezivă de culoare roșie, de aproximativ 6 cm lățime și 25 cm lungime, lipită pe suprafața de luptă, la o distanță de 2 m de punctul care marchează centrul suprafeței de luptă, în opoziție cu banda albă, și marchează locul pe care îl ocupă judoka la începutul și la sfârșitul întrecerii.

**A LĂSA O PIESĂ ÎN PRIZĂ șah.** O mutare efectuată, lăsând piesa respectivă pe un câmp controlat de una sau mai multe piese ale adversarului O astfel de mutare, conduce inevitabil la pierderea ei. Dacă este o piesă importantă sau rezultă o poziție total nefavorabilă, de obicei, jucătorul care *a lăsat piesa în priză*, cedează pe loc, partida. O astfel de *orbire șahistă* i se poate întâmpla oricărui jucător, indiferent de categoria de clasificare pe care o are. Desigur, la începători mai des, iar la MMI mai rar sau foarte rar. Însă nu este exclusă. Din punct de vedere psihologic, explicația este simplă. La jucătorii de categorii inferioare puterea de concentrare și viziunea asupra tablei de șah sunt mai reduse, iar calculul mutărilor și posibilelor răspunsuri ale adversarului sunt mai greu de stăpânit. Când se produce o astfel de *orbire șahistă*, la MM ea nu are decât o singură explicație importantă: Elita șahistă la o mutare cheie poate să consume și 20-30 de minute, eventual și mai mult. În mintea lui se

perindă și se analizează uneori zeci de variante, Dintr-o prea mare concentrare, datorită timpului excesiv consumat, spre sfârșitul analizei, intrând și în criză de timp, grăbindu-se, revine la o variantă pe care a abandonat-o anterior, fără să o mai controleze și, prin mutarea respectivă, *lasă o piesă în priză* și poate astfel să piardă partida.

**ALBINO șah** Pion alb pe orizontala a doua, excepând marginile, care trebuie să efectueze patru mutări distincte, ce dau naștere la patru variante în realizarea soluției.

**ALEGERE A TERENULUI j.s.** Obținere de către o echipă a părții convenabile a terenului în urma tragerii la sorți, efectuată de arbitru. Echipa adversă primește mingea și implicit dreptul de a începe jocul.

**ALFABET FONETIC rda.** alfabet care asociază fiecărei litere un cuvânt standard, a cărui inițială o constituie litera respectivă, în scopul evitării erorilor la recepția simbolurilor literale. Astfel, la transmisiunile telefonice și radiotelefonice, simbolurile sunt înlocuite cu cuvintele asociate, după cum urmează: A- Alpha; B- Bravo; C- Charlie; D- Delta; E- Echo; F- Foxtron; G- Golf; H- Hotel; I- India; J - Juliet; K- Kilo; L- Lima; M- Mike; N- November; O- Oscar; P- Papa; Q- Quebec; R- Romeo; S- Sierra; T- Tango; U- Uniform; V- Victor; W- Whisky; X- X-Ray; Y- Yankee; Z- Zulu. Notă: pronunția se face în limba engleză.

**ALFABET MORSE rda.** reprezintă un cod telegrafic neuniform, compus din combinații de puncte și linii reprezentând literele, cifrele și semnele punctuației. Punctele și liniile corespund unor impulsuri scurte și respectiv, lungi de curent. Lungimea impulsului corespunzător liniei este de trei ori mai mare decât lungimea impulsului corespunzător punctului. Intervalul dintre două impulsuri este egal

cu un punct, intervalul dintre două litere este egal cu trei puncte, iar intervalul dintre două cuvinte este egal cu cinci puncte.

**ALERGARE I. gen.** 1. Mod de locomoție al omului în care, datorită întinderii energice, alternative a membrelor inferioare (triplă extensie), corpul este proiectat în aer, revenind apoi pe sol, însă pe piciorul opus celui de pe care s-a desprins. În ~ se distinge o succesiune de unități de mișcări identice, numite pași de alergare sau pași alergători, dând acestui mod de locomoție caracterul unui exercițiu ciclic. Unitatea ciclică a ~ este pasul alergător simplu, constituit din totalitatea acțiunilor cuprinse între două sprijine pe sol succesive, simetrice, existente pe picioare opuse. ~ este o mișcare naturală care, în procesul educației fizice și sportive, prin mijloace metodice specifice, se perfecționează în scopul sporirii eficienței ei în viața de toate zilele și în activitățile sportive. Diferența între mers și ~ constă în apariția fazei de zbor (fără contact cu solul) la fiecare pas simplu de ~. 2. Mijloace (exerciții) folosite frecvent în practica educației fizice și în antrenamentul sportiv, structurate pe diferite variante care au intrat în terminologia curentă a acestor domenii. ♦ ~ *accelerată* Exercițiu care se caracterizează prin creșterea treptată a frecvenței pașilor alergători, concomitent cu alungirea lor, având ca rezultat creșterea (acclerația) vitezei de deplasare până la un anumit punct, prestabilit în distanță, după care, prin reducerea treptată a frecvenței și a lungimii pașilor, viteza scade (decelerație). Pentru a asigura o creștere cursivă a vitezei alergării, o bună coordonare a mișcării brațelor cu a picioarelor și o cheltuială minimă de energie în ~ accelerată, este necesar să nu se neglijeze raportul optim dintre variația lungimii pașilor (amplitudinea, fuleul) și frecvența lor (cadența, tempoul). Prin ~ se pot obține viteze diferite în raport cu posibilitățile individuale și cu scopul urmărit. Distanțele pe care se desfășoară ~ accelerată, de regulă, sunt cuprinse între 20 și 120 m. În funcție de distanța de ~ accelerată parcursă, viteza la care se ajunge în raport cu cea maximă, numărul de repetări și pauza dintre



repetări, ~ accelerată servește la: dezvoltarea vitezei, când distanțele sunt mici (20-60 m), viteza maximă sau foarte aproape de aceasta, numărul de repetări redus (4-8), pauza dintre repetări mare (5-8'); dezvoltarea rezistenței de viteză, când distanțele sunt mari (80-120 m), viteza aproape de cea maximă, numărul de repetări mare (8-15), pauza dintre repetări mică (3-4'); perfecționarea tehnicii pașilor alergători, când distanțele sunt medii și viteza sub-maximă. ~ accelerată este un exercițiu folosit atât în activitatea de educație fizică a tuturor vârstelor, cât și în antrenamentul sportiv. ♦ ~ *cu start lansat* sau ~ *lansată* Mijloc care se caracterizează prin menținerea constantă a vitezei, de regulă maximă, pe o anumită distanță, de regulă între 10 și 50 m (viteza se menține constantă când raportul dintre frecvența și lungimea pașilor rămâne neschimbat). ~ *cu start lansat* începe din momentul (punctul) în care sportivul atinge viteza sa maximă (pe baza unei alergări accelerate prealabile) și trece „lansat”, în viteză maximă, o linie marcată pe pistă, așa-zisa linie de start (de aici rezultă denumirea de ~ *cu start lansat*); ~ *cu start lansat* servește ca mijloc de dezvoltare a vitezei de alergare, când numărul repetărilor este mic (4-8) și pauza între repetări mare (5-8'). Obișnuit, în procesul de instruire, ~ *cu start lansat* se cronometrează în vederea cunoașterii valorii vitezei maxime (absolute) a sportivului, devedind o nelipsită probă de control pentru sprinteri și săritori. ~ *cu start lansat* are alura specifică alergării de viteză, folosindu-se și ca mijloc de perfecționare a tehnicii de alergare, cu deosebire în antrenamentul sprinterilor. ♦ ~ *cu genunchii sus* sau ~ *cu genunchii la piept* (skipping) Variantă a alergării care constă în ridicarea energică a coapselor, implicit a genunchilor, în oscilația anterioară a fiecărui pas, peste nivelul orizontalei (de unde și denumirea). În ~ *cu genunchii sus* lungimea pașilor este mult mai mică decât în alergarea lansată, contactul cu solul se face exclusiv pe pingea, trunchiul este aplecat ușor înainte, brațele îndoite din cot pendulează energic, ca două pistoane, înainte și înapoi, în concordanță cu mișcarea picioarelor; distanțele variază între 10 și 50 m, rareori mai mult. În funcție de intensitate (frecvența pașilor), distanța

parcursă sau durată în timp (~ *cu genunchii sus* nu se cronometrează), numărul repetărilor, durata pauzelor dintre repetări și conținutul ei, ~ *cu genunchii sus* poate servi la: perfecționarea tehnicii de alergare, cu precădere a sprinterilor și a alergătorilor de garduri, când distanța (durata) ~ este medie și frecvența moderată; dezvoltarea vitezei, când frecvența este maximă sau aproape de aceasta, numărul repetărilor mic (4-5) și pauza dintre acestea mare (5-8'); dezvoltarea rezistenței de forță și viteză, când distanța (durata) este mare, frecvența sub-maximă, numărul repetărilor mare (8-10) și pauza dintre acestea mică (2-4'). Variante ale ~ *cu genunchii sus*: ♦ ~ *pe loc*, în care elementul de dozare a volumului este timpul; ♦ ~ *pe loc*, cu sprijin pe mâini la perete, trunchiul înclinat oblic înainte, acțiune exclusivă asupra picioarelor, cu dozare în timp; ♦ ~ *la deal* (în pantă), pe treptele stadionului, în urcare etc. ~ *cu genunchii sus* este un exercițiu folosit frecvent atât în activitățile de educație fizică, cât și în antrenamentul sportiv. ♦ ~ *cu joc de glezne* Formă de deplasare (alergare) caracterizată prin amplitudinea foarte redusă a mișcărilor brațelor și picioarelor în raport cu alergarea propriu-zisă, în care efortul este localizat la nivelul articulațiilor gleznelor și genunchilor. În ~ *cu joc de glezne*, contactul cu solul se ia exclusiv pe partea anterioară a pingei, în care timp articulația gleznei se află în extensie dorsală și genunchiul ușor îndoit, proiectat înainte, după care se produce o derulare rapidă pe toată talpa (de la vârf spre călcâi), concomitent cu extensia piciorului din articulația genunchiului și trecerea rapidă în sprijin pe celălalt picior printr-o fază de zbor (fără sprijin pe sol) extrem de redusă, aproape insesizabilă. ~ *cu joc de glezne* se execută pe distanțe relativ mici (10-50 m), în care timp corpul se află permanent în plan vertical, brațele îndoite lejer din articulația cotului, relaxate din umeri. ~ *cu joc de glezne* este un exercițiu folosit frecvent, împreună cu alte exerciții, în educația fizică și în antrenamentul sportiv, ca mijloc de încălzire a aparatului locomotor. În funcție de distanța (durata) parcursă, numărul repetărilor, frecvența mișcărilor și pauza dintre repetări, ~ *cu joc de glezne* poate servi și la ameliorarea tehnicii alergă-

rii, la dezvoltarea supleții, la dezvoltarea vitezei (factorul „frecvență”). ~ cu joc de glezne se poate executa și pe loc. ♦ ~ *cu pași încrucișați* Exercițiu care se produce când executantul, aflat în alergare, se întoarce cu una din părțile laterale ale corpului înspre direcția de alergare. În această situație, piciorul opus părții laterale care s-a întors va fi obligat să execute pasul (pendularea dinapoi spre înainte) printr-o ridicare mai pronunțată a coapsei, concomitent cu o ușoară mișcare de supinație, în raport cu celălalt picior, depășindu-l în acest mod specific, prin așa-numitul „pas încrucișat” (de ex.: pasul încrucișat cu piciorul drept se produce când corpul se întoarce cu latura stângă spre direcția de alergare). Succesiunea mai multor unități specifice pasului încrucișat formează ~ cu pași încrucișați. Pașii încrucișați imprimă un ritm specific alergării, accentul fiind dat de modul de execuție a acestor pași și de așezarea activă, viguroasă a piciorului pe sol, fără a provoca modificări în structura de bază a alergării. ~ cu pași încrucișați se execută pe terenuri netede, fără denivelări, pe distanțe scurte (20-40 m), cu viteze nu prea mari (controlabile), constituind un mijloc special pentru pregătirea tehnică a elanului la aruncarea suliței și a mingii de oină, în structura cărora pasul încrucișat se găsește ca un element tehnic specific, bine definit. ♦ ~ *cu pași săriți* Transformare a pașilor alergători obișnuiți în „pași săriți”, printr-o alungire a lor peste limita normală din alergare. Concomitent cu alungirea pașilor se produce reducerea frecvenței lor. Pașii alergători obișnuiți devin pași săriți datorită angajării unei forțe de impulsie foarte mari în faza de sprijin, la fiecare pas, al cărei efect este prelungirea fazelor de zbor din structura alergării. ~ cu pași săriți are alura unor sărituri succesive lungi și legate între ele, de pe un picior pe celălalt. ~ cu pași săriți este un mijloc eficient de dezvoltare a forței și a detentei musculaturii membrelor inferioare, folosit în activitatea de educație fizică și în antrenamentul sportiv, cu precădere de săritorii în lungime, triplusaltiști și sprinteri. Frecvent, distanțele pe care se execută ~ cu pași săriți sunt cuprinse între 10 și 50 m. ♦ ~ în tempo uniform Menținere constantă a unei viteze moderate în alergare, pe o anumită distanță sau

într-o anumită durată de timp, de regulă mari. Exemplu: 3 km ~ în tempo uniform, sau 15' ~ în tempo uniform etc. ~ în tempo uniform este un mijloc eficient de dezvoltare a rezistenței aerobe atât în activitățile de educație fizică, cât și în antrenamentul sportiv, distanțele și tempoul variind în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire sportivă. ~ în tempo uniform stă la baza organizării și desfășurării antrenamentului de dezvoltare a rezistenței prin „metoda maraton”. ♦ ~ în *tempo variat* Schimbare a vitezei de alergare (tempoul) pe parcursul unui anumit traseu, de două sau de mai multe ori. Lungimea traseului, distanțele pe care se execută schimbarea tempoului și mărimea (intensitatea) acestuia se stabilesc în funcție de obiectivul urmărit în instruire. ~ în tempo variat se definește prin următoarele componente de structură: distanța totală a alergării, distanțele parțiale care se parcurg cu tempouri (viteze) diferite și mărimea (intensitatea) tempoului. De obicei, tempoul este redat printr-o fracție ordinară (2/4; 3/4; 8/10 etc.) sau printr-un procent (75%; 90% etc.) care reprezintă cu a câta parte din viteza maximă se aleargă pe fiecare din distanțele parțiale, reprezentând puterea sau intensitatea efortului (de ex.: 800 m ~ : 200 m 2/4 + 200 m 3/4 + 300 m 2/4 + 100 m 4/4). ~ în tempo variat se folosește în practică pentru dezvoltarea rezistenței în diferite regimuri de efort (anaerob, mixt etc.), în funcție de modul de combinare a componentelor sale atât în activități de educație fizică, cât și în antrenamentul sportiv. ~ în tempo variat stă la baza antrenamentului de dezvoltare a rezistenței prin metoda —*farlek*≈. ~ în tempo variat se desfășoară pe pista stadionului când distanțele sunt relativ scurte și în afară (parcuri, șosele etc.) când distanțele sunt lungi. ♦ ~ *ușoară* Exercițiu care constă în parcurgerea unei distanțe cuprinse între câteva sute de metri și 2-3 km într-un tempo (viteză) moderat și uniform, cu pași relativ mici, fără un efort vizibil, într-o alură relaxată, cu scopul ridicării (stimulării) treptate a unor indici fiziologici de bază (frecvența cardiacă, frecvența respiratorie etc.) și a aparatului locomotor (elasticitatea musculară, suplețea articulară etc.), necesare organismului în vederea susținerii unui efort fizic din

ce în ce mai mare, care va urma. ~ ușoară este un mijloc nelipsit din activitatea de educație fizică și din antrenamentul sportiv, care, împreună cu alte exerciții cu efort moderat, asigură faza de „încălzire” (pregătitoare) a organismului pentru efort susținut. ~ ușoară se poate transforma în mijloc util de întreținere și stimulare a marilor funcțiuni – cu deosebire a circulației și respirației – la persoanele care nu practică sportul, duc o viață sedentară și sunt trecute de 35-40 de ani (v. jogging). **II. atl.** Probă din atletism care se desfășoară sub formă de întrecere pe pista stadioanelor, în săli de atletism, pe șosele, pe terenuri naturale (câmp, pădure etc.), al cărei traseu poate avea lungimi diferite în funcție de vârstă, sex, grad de pregătire sportivă etc., având ca scop parcurgerea distanței date într-un timp cât mai scurt, cu respectarea anumitor reguli, prevăzute de regulamentul concursurilor de atletism. Distanța de concurs în probele de stadion este cuprinsă între două linii drepte de culoare albă, late de 5 cm, trasate transversal pe pista de alergare, formând unghi drept cu marginea interioară a acesteia, o linie care marchează plecarea (linia de start), care este interioară distanței de concurs și o linie care marchează sosirea, care este unică pentru toate probele desfășurate pe stadioane și săli de atletism. Linia de sosire este exterioară distanțelor de concurs, în funcție de aceasta stabilindu-se locul liniei de start al fiecărei probe, prin măsurarea distanței de concurs în sensul invers al alergării. Sensul ~ pe pista circulară (stadion sau sală) este invers mersului acelor de ceasornic. Pe traseul ~ există marcaje fixe, care odată stabilite rămân neschimbate, cum sunt cele de pe pistele cu dimensiuni standard, care delimitează anumite locuri și spații proprii fiecărei probe (linii de start, de sosire, de așezare a gardurilor etc.) și marcaje mobile, schimbătoare, specifice probelor de cros și maraton, care își schimbă locul și dimensiunile în funcție de condițiile naturale, nestandardizate, proprii fiecărui traseu de concurs. Există două metode de cronometraj recunoscute ca oficiale: cronometraj manual, care poate fi efectuat cu aparate (cronometre) mecanice sau cu aparate electronice acționate digital și cronometraj în întregime automatizat pe sisteme electronice. Pentru toate cursele până la

10.000 m inclusiv, timpul oficial al fiecărui concurent se va înregistra în minute, secunde și sutimi de secundă, iar pentru cursele pe pistă a căror distanță este mai mare de 10.000 m, timpii care nu se termină cu zero vor fi convertiți în zecimea de secundă superioară și se vor înregistra în zecimi de secundă (de ex.: pentru 20.000 m, 59’26’’32 va deveni 59’26’’4). Pentru toate cursele care se desfășoară în întregime sau în parte în afara stadionului, timpul cronometrat oficial se înregistrează fără a se ține seama de sutimi de secundă (de ex.: pentru maraton, 2h,09’44’’32 va fi înregistrat 2h,09’45’’). În cazul cronometrării manual, timpul se măsoară pornind cronometrul din momentul în care cronometrul vede scânteia sau fumul pistolului (deci nu la zgomot), iar la cronometrul electric cronometrul pornește automat la pocnetul pistolului starterului, până în momentul în care o parte a torsului – fără cap, gât, brațe, picioare – atinge planul perpendicular pe marginea cea mai apropiată a liniei de sosire. În funcție de distanța de concurs, protocolul și condițiile organizatorice ale competiției, ~ are mai multe denumiri și caracteristici. ♦ ~ *de viteză* Probă desfășurată pe distanțe cuprinse între 50 m și 400 m, pe pistă cu dimensiuni standardizate, pe stadion și în sala de atletism, fiecare concurent dispunând, prin tragere la sorți, de un culoar separat pe care este obligat să-l păstreze pe tot parcursul cursei. Plecarea se face obligatoriu din start de jos (v. start) la următoarele comenzi ale starterului: „pe locuri”, „gata” și „pocnetul pistolului”. Probele cu distanța egală sau mai mică de 110 m se desfășoară pe linie dreaptă, celelalte, mai lungi, în funcție de distanța de concurs cuprind și secvențe din turnantă (ex. 150 m), o turnantă întreagă (de ex.: 200 m și 300 m) sau 2 turnante (de ex.: 400 m). Probe olimpice pentru bărbați și femei: 100 m, 200 m și 400 m. Structura dinamică a ~ de viteză este formată convențional din patru secvențe care se succed în ordine astfel: a) *startul de jos*, format din totalitatea acțiunilor întreprinse de sportiv în legătură cu așezarea sa în blocurile de start, la comenzile starterului, până în momentul primului impuls, exercitat printr-o creștere sesizabilă a presiunii asupra pereților blocurilor de start, apărut în urma pocnetului pistolului; timpul care se scurge



de la declanșarea pocnetului pistolului până la momentul primului impuls al mișcării (numit timp al reacției motorii sau viteză de reacție la start) se măsoară în milisecunde cu aparatură electronică specială, printr-o conexiune a pistolului cu blocurile de start și aparatul electronic înregistrator; b) *faza de accelerare* a vitezei sau lansarea din start începe cu primul pas (fâșnirea din blocuri) și ține până la atingerea vitezei maxime a alergătorului; caracteristica generală a fazei constă în creșterea treptată a lungimii pașilor, concomitent cu cea a frecvenței lor, timp în care trunchiul, din poziția ghemuită specifică startului de jos, se îndreaptă progresiv până ajunge în plan vertical; sprinterii consacrați încheie faza de accelerare atingând viteza maximă a alergării, după 40-60 m de la start, iar începătorii după 15-25 m; c) *faza de menținere* a vitezei maxime sau viteza lansată se consumă pe ultima parte a cursei, când s-a atins viteza maximă, caracteristică fiind menținerea constantă a lungimii pașilor și frecvența lor (v. ~ cu start lansat); sprinterii consacrați bărbați pot atinge în cursa de 100 m viteze de peste 12 m/s., iar femeile peste 11 m/s; d) *finișul* constă în aplecarea trunchiului pe linia de sosire, pe ultimii doi pași de alergare. ♦ ~ *de semifond* Probă care se desfășoară pe distanțe între 800 m și 3.000 m pe piste cu dimensiuni standard, pe stadion și în sala de atletism. Probe olimpice: plecarea (startul) se face din picioare (v. start înalt) la două comenzi ale starterului: „pe locuri” și „pocnetul pistolului”; în proba de 800 m fiecare concurent dispune, prin tragere la sorți, de un culoar separat, fiind obligat să îl păstreze în ~ până la sfârșitul primei turnante, după care continuă ~ în grup, de regulă, pe cele mai apropiate culoare de bordura internă a pistei. În celelalte probe startul se dă în grup de 12-18 concurenți într-o serie, ei ocupând locul în spatele liniei de start în ordinea tragerii la sorți. ♦ ~ *de fond* Probă care se desfășoară pe distanțe între 5.000 m și 30.000 m, pe piste cu dimensiuni standard, pe stadion. Startul și condițiile de desfășurare a concursului sunt aceleași ca în probele de semifond, cu excepția numărului de competitori într-o serie, care poate fi de 28-30. ♦ ~ *de maraton* Probă care se desfășoară pe distanța de 42,195 km, pe șosea sau pe alte drumuri, de regulă,

cu plecarea și sosirea pe stadion. ~ de maraton, atât pentru bărbați, cât și pentru femei, are reguli speciale referitoare la profilul traseului (diferențe de nivel, lungimea și succesiunea pantelor etc.), locuri și mod de alimentare a alergătorilor pe traseu etc. Există și: ♦ ~ *de maraton* sub formă de ștafetă (v. ekiden), constând din parcurgerea distanței de 42,195 km, fracționată în șase părți inegale, de câte o echipă compusă din șase atleți sau atlete, care străbat competitiv, individual și succesiv, distanța repartizată pentru care au optat înainte de cursă; ♦ ~ *de semimaraton* sau maraton redus (21,098 km). ♦ ~ *de garduri* Probă care se desfășoară pe distanțe cuprinse între 60 și 400 m, pe stadion și în sală (în sală doar 60 m), pe piste standard în care succesiunea normală a pașilor este întreruptă după un număr precizat de cicluri prin introducerea unui pas caracteristic, pasul peste gard; numărul gardurilor amplasate pe pistă, înălțimea lor, distanța de la linia de plecare la primul gard și intervalul dintre garduri diferă în funcție de probă și sex; fiecare alergător pe un culoar separat propriu, conform regulilor prevăzute la ~ de viteză, și este obligat să treacă pe deasupra fiecărui gard, doborârea unuia sau mai multor garduri nu se penalizează; probele olimpice sunt pentru bărbați 110 m și 400 m, iar pentru femei 100 m și 400 m, fiecare din acestea având 10 garduri. ♦ ~ *de ștafetă* Probă care constă în parcurgerea unei anumite distanțe, fracționate în mai multe părți egale sau inegale, de către o echipă compusă, de regulă, din 4 concurenți care străbat individual și succesiv distanța repartizată, cu obligația transmiterii bățului de ștafetă, purtat în mână, coechipierului următor, într-un spațiu delimitat regulamentar (20 m) numit „spațiu de schimb”; fracțiunile de distanță care se parcurg, precum și numărul acestora denumesc proba (de ex.: 4x100 m); probe cu distanțe parțiale (fracțiuni) egale: 4x100 m; 4x400 m (ambele sunt probe olimpice pentru bărbați și pentru femei), 4x200 m, 4x800 m (pentru ambele sexe) și 4x1500 m (pentru bărbați), 4x50 m și 4x80 m (pentru copii) și probe cu distanțe parțiale inegale: 400+300+200+100 m, 800+400+200+100 m ș.a. ~ de ștafetă se desfășoară pe stadioane cu pistă standard, după regulile generale ale probelor de alergări (de ex.: la 4x100 m întreaga

distanță  $\sim$  400 m  $\sim$  se aleargă pe același culoar; la 4x400 m primul alergător aleargă pe culoar, al doilea trebuie să continue cursa pe același culoar destinat inițial echipei sale încă o turnantă, până la intrarea în linia dreaptă opusă sosirii etc). ♦ *~ peste obstacole* Probă care constă în parcurgerea unui traseu, pe pista stadionului, lung de 3 000 m pentru seniori și 2 000 juniori mici, bărbați și femei, pe care sunt plasate transversal pe pistă 4 obstacole mobile înalte de 0,91 m pentru bărbați și 0,76 pentru femei și lungi de 3,96 m și unul fix cu aceleași dimensiuni, montat în fața unei gropi cu apă de 3,66/3,66 m, adâncă, lângă obstacol, de 0,70 m, cu reducerea treptată a adâncimii până la nivelul pistei la extremitatea cealaltă a gropii. Obstacolele se află la distanțe de 82 m, concurentul fiind obligat să treacă (sară) peste ele în fiecare tur de pistă, totalizând astfel până la finalul cursei 28 de treceri peste obstacole (mobile) și 7, peste groapa cu apă.  $\sim$  de 3.000 m peste obstacole este probă olimpică. ♦ *~ pe teren variat sau cros* Probă din categoria  $\sim$  de fond care se desfășoară în afara stadioanelor, pe terenuri naturale, de preferat pe câmpuri și pajiști deschise, mai puțin prin păduri, cu profil variat care cuprinde alternări ale porțiunilor din traseu plane, orizontale, cu porțiuni înclinate (urcușuri și coborâșuri) nu prea abrupte, cu sol de diferite constituții (tare, alunecos, moale, iarbă etc.), cu obstacole mici (șanțuri, boschete, pârâiașe etc.) care pot fi escaladate fără întreruperea alergării. Traseul este marcat cu ajutorul fanioanelor sau al altor însemne vizibile de la cel puțin 125 m. Se organizează campionate individuale și pe echipe la nivel național, european și mondial. Distanțele de concurs variază în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire. Distanțele la CM de cros sunt în jur de 12 km pentru bărbați și 8 km pentru femei la categoria seniori și de 8 km pentru bărbați și 6 km pentru femei la categoria juniori. Sin.: *cross country*. **III. hip** *~ de cai* Cursă de întrecere între cai de rasă, organizată după un regulament special, desfășurată pe hipodrom, în vederea selecționării celor mai buni reproducători necesari ameliorării rasei respective și a stabilirii ierarhiei valorii și a pregătirii lor la un moment dat.  $\sim$  provine din Anglia și este însoțită de pariuri. Sin.: *hipism*.

**ALERGĂTOR atl.** Atlet specializat în una din probele de alergare.

**ALGORITM gen.** Sistem, model, schemă sau regulă metodică alcătuită dintr-o succesiune posibilă, logică, de operații, proceduri fixate detaliat sub forma unor decizii folosite în rezolvarea unei probleme; în general o problemă poate fi soluționată prin mai mulți  $\sim$ , procesul de instruire indicând pe cel cu o eficiență mai mare. În procesul învățării și perfecționării motrice, ca și în cel al concursului sportiv,  $\sim$  stabilește succesiunea optimă a acțiunilor (mijloace, structuri) și a parametrilor necesari (de efort, volum, intensitate, densitate), care corespund obiectivelor și condițiilor concrete (vârstă, sex, nivel de pregătire, adversar, atac, apărare etc.). șah. Succesiune de mutări, grup de mutări, făcând parte din operații logice (comparații, selecții etc) și cu specific șahist (calculul vaeriantelor, criteriile de apreciere a poziției etc) efectuate în scopul de a găsi cele mai optime soluții.

**ALIA șah.** Titlu onorific acordat, în lumea arabă, celor mai buni jucători de șatrândj (precursorul jocului de șah), corespunzător titlului de mare maestru din zilele noastre.

**ALICĂ tir** Muniție confecționată din aliaj de plumb, de calibru 4,5 mm, utilizată în probele de pușcă și de pistol cu aer comprimat la distanța de 10 m.

**ALIMENTATOR rda.** aparat sau instalație care intră în componența aparaturii electronice, furnizând tensiuni (continue și alternative) necesare alimentării elementelor de circuit.

**ALIMENTAȚIE A SPORTIVULUI m.b.** Activitate prin care se asigură sportivului alimentele necesare realizării cerințelor organismului în condițiile practicării unei activități sportive de performanță. În acest scop, se introduc în corp substanțe

de natură vegetală și animală pentru: creșterea numărului și/sau a volumului celulelor din organele limitative ale efortului specific; înlocuirea celulelor uzate (rolul plastic al alimentației); mărirea și/sau refacerea depozitelor de substanțe energetice și de enzime necesare descompunerii și resintezei acestora (rolul energetic al alimentației). În ~, cantitatea și procentul reprezentat de proteine, hidrați de carbon și grăsimi, ca și aportul de săruri minerale și apă prezintă numeroase aspecte particulare determinate de caracteristicile efortului specific din fiecare probă sau ramură sportivă (de ex.: creșterea procentului de glucide și a numărului de calorii/kg corp în sporturile cu efort aerob, a cantității de proteine de origine animală în cele cu efort anaerob etc.). Orarul și conținutul meselor sunt și ele adaptate programului de antrenament și al competițiilor (cantitate mică de alimente, ușor digerabile, cu cel puțin două ore înainte de efort, soluții cu glucide, vitamine și săruri minerale în timpul efortului de lungă durată, rehidratare și alimentație adecvată refacerii după lecțiile de antrenament și competiții). Problemele complexe ale ~ pot fi rezolvate în mod corespunzător numai prin colaborarea cu medicul sportiv.

**ALINIAMENT AL MARGINII rg.** Linie imaginară care unește picioarele exterioare ale tuturor participanților la margine.

**ALINIERE gim.** Exercițiu de front și ordine prin care se realizează o dispunere ordonată a executanților într-o anumită formație, rând, șir sau coloană de lucru.

**ALINIAREA! gim.** Comandă în vederea dispunerii simetrice în diferite planuri a executanților aflați într-o anumită formație.

**ALOCARE A BENZILOR DE FRECVENȚE rda.** pentru repartizarea benzilor de frecvențe diverselor servicii de telecomunicații, suprafața globului

este împărțită în mod convențional în trei regiuni cu anumite caracteristici comune. Regiunea I cuprinde: Europa, Africa, Nordul Asiei, Orientul Apropiat (cu excepția Iranului), plus teritoriile Turciei, Rusiei și Mongoliei (care se situează în afara limitelor convenționale). Regiunea a II-a cuprinde, în principal, cele două Americi. Regiunea a III-a cuprinde: Sudul Asiei, Australia, Indonezia, insulele Pacificului, cu excepția teritoriilor Rusiei, Turciei și Mongoliei care intră în regiunea I, plus teritoriile Iranului. Pentru fiecare din cele trei regiuni ~ se face separat. Pentru regiunea I din care face parte și țara noastră, benzile alocate serviciilor de telecomunicații se găsesc în Regulamentul Radiocomunicațiilor.

**ALONJĂ I. box, lpt., atl., scr.** Lungime a membrilor superioare, dimensiune care prezintă importanță în probele de aruncare, în lupta în ring, pe saltea sau pe planșă datorită pârghiilor mărite care permit dezvoltarea unei forțe superioare, sporirea amplitudinii mișcărilor și impunerea tacticii de concurs prin menținerea adversarului la o distanță avantajoasă. În box ~ consemnează lungimea brațelor, mai mare decât a adversarului. **II. tir arc** Întindere maximă normală a unui trăgător. ~ se măsoară în cm de la creștătura săgeții până la marginea excentrică a arcului, incluzând și lungimea vârfului.

**ALPENȘTOC alp.** Baston lung cu vârf metalic, care a fost folosit în turismul de munte și în ascensiuni (arhaism).

**ALPINIADĂ alp.** Acțiune sportivă cu caracter tradițional și/sau festiv, la care alpiștii participă prin parcurgerea unor trasee de dificultate diferită, celebrând prin prezența și rezultatele lor o aniversare, o periodicitate sau o premieră.

**ALPINISM alp.** Ramură sportivă constând din ascensiuni efectuate pe trasee alpine cu grade diferite de dificultate, în care se folosesc tehnici, echi-

pament și materiale specializate. ~ este un sport, de regulă de echipă, în care componenții au roluri bine definite, privind colaborarea în timpul ascensiunii și în manevrarea corzilor de asigurare atât la urcare, cât și la coborâre. ~ devine sport de performanță când ascensiunea traseelor și atingerea înălțimilor prezintă dificultăți deosebite (pereți verticali, surplombanți, cu puține fisuri sau prize naturale, cu diferențe mari de nivel, zone cu climat foarte aspru, altitudini foarte mari etc.).

**ALPINIST alp.** Cățăărător pe munte sau pe stâncă, care urmărește atingerea unui obiectiv (ascensiunea unui traseu, perete, vârful). În ascensiunea sa naturală, ce presupune o tehnică a cățărării și un bun antrenament, ~ este ajutat și asigurat de o serie de procedee și de ustensile (corzi, carabiniere, pitoane și alte dispozitive de asigurare, ciocan, piolet etc.), echipament adecvat (espadrile sau bocanci speciali, cască de protecție, echipament de bivouac etc.) și, de regulă, de cel puțin un coechipier.

**ALTERNANȚĂ A MIȘCĂRII gim.** Particularitate de desfășurare a mișcărilor complexe, în care elementele structurale (perioade, faze, momente) se succed în mod variat.

**ALTERNARE A TURNANTELOR p.v.** Schimbare alternativă a culoarelor de către cei doi patinatori, după fiecare tur de pistă. Trecerea de pe un culoar pe altul se efectuează în spațiul de schimb ce corespunde liniei drepte a pistei, opusă locului de start.

**ALTITUDINE gen.** Înălțime a unui punct de pe suprafața pământului, față de nivelul mediu al mării, care se determină cu altimetrul. Pregătirea concursului sportiv la ~ (2.000 – 2.500 m) prezintă importanță pentru nivelul performanței, întrucât sportivul se găsește în fața unor dificultăți mai mari de acomodare, datorate atmosferei rarefiate (hipoxie) și a presiunii scăzute (hipobarism). Pentru anularea acestor

efecte organismul realizează o nouă homeostazie prin adaptarea treptată în regim de efort, la condițiile ~ respective. Gradul aclimatizării depinde de starea de sănătate, de echilibrul nervos și de capacitatea de efort a sportivului. ~ este favorabilă eforturilor cu specific biologic predominant aerob (probele de semifond și fond), așa cum au confirmat-o JO de la Mexico City din 1968 și valoarea alergătorilor africani care trăiesc și se antrenează la ~ mari.

**ALUNECARE I. p.a., p.v., schi, s.n.** Deplasare pe zăpadă, gheață sau apă prin intermediul schiurilor, patinelor, ambarcațiunilor sau chiar al corpului, caracterizată prin menținerea permanentă a contactului acestora cu suprafața de sprijin. Din punct de vedere bio-mecanic ~ reprezintă faza activă a unui ciclu care se desfășoară datorită vitezei dobândite anterior. **II. Schi** ♦ ~ *pe un singur sprijin*. Deplasare care ușurează menținerea cât mai mult timp a vitezei dobândite în urma împingerii. ♦ ~ *prin împingere* Deplasare prin acțiunea simultană de împingere cu brațele și ~, păstrând schiurile permanent apropiate și greutatea corpului egal repartizată pe amândouă. **III. bb., hb** Combinație tactică în apărare, prin care 2 coechipieri își coordonează acțiunile de urmărire și mascare a atacanților direcți, circulând fără a se stingheri reciproc. **IV. scr.** ~ *pe lamă* Acțiune pregătitoare, premergătoare atacului, executată tehnic cu o mișcare de ușoară presiune de-a lungul lamei adversarului, cu scopul de a obține o linie deschisă pentru a lovi.

**ALURĂ I. căl.** Tempo de deplasare a calului în diferitele lui forme de mișcare (pas, trap, galop). **II. atl., ci., j.s., s.n.** Tempo de desfășurare a cursei, care poate fi lent, rapid etc. Termenul de ~ se folosește, în general, pentru aprecierea subiectivă a unei întreceri fie în momentul transmisiei ei, fie în cronica ce o însoțește.

**AMATOR gen.** Sportiv care practică la un anumit nivel valoric o probă sau o ramură sportivă, în timpul său liber, pentru plăcere și în interesul său,

fără a urmări prin aceasta dobândirea de bunuri materiale din care să-și asigure permanent existența sa și a familiei sale.

**AMATORISM gen.** Principiu și totodată conduită (atitudine) a sportivului care își practică proba sau ramura sa de sport fără a face din această preocupare o profesiune. Regula nr. 26 din statutul CIO, acceptată de federațiile sportive internaționale, stabilește rigorile ~, din care rezultă expres că sportivul nu poate primi remunerații financiare sau avantaje materiale pentru practicarea sportului său preferat în afara celor admise prin textele de aplicare, care o însoțesc și o completează (echivalente materiale, limitate de fiecare federație sportivă internațională, pe timpul pregătirii și al concursurilor, cheltuielile de întreținere, cazare, transport, pentru asigurările sociale, echipament, plata antrenorilor, chiriile locului de antrenament, banii de buzunar, scoateri din producție etc.). În comparație cu sportivul nonamator, potrivit Legii nr. 69/2000, cel amator nu are relații contractuale de muncă cu structurile sportive pe care le reprezintă.

**AMAZOANĂ căl.** Femeie practicantă a călăriei care participă la competiții ecvestre.

**AMBALARE I. căl.** Fugă necontrolată a calului, care nu se mai supune conducerii călărețului. **II. auto, moto.** Mărire a turațiilor motorului la start, pentru a beneficia la plecare de puterea lui maximă.

**AMBARCAȚIUNE s.n.** Construcție din diferite materiale (lemnose, metalice, sintetice, fibre plastic, cauciuc) cu formă hidrodinamică, care plutește pe apă și se deplasează cu ajutorul unui mijloc de propulsie (rame, vâsle, vele, motor). ~ este de mai multe feluri: ~ *de sport* (schif, kaiac, canoe, iaht); ~ *de turism și agrement* (gig, balenieră, kaiac și canoe populare etc.); ~ *cu vele* (iolă, snaip, cuter etc.) ♦ ~ *netedă* Suprafață dreaptă a învelișului

exterior al cocii unei ambarcațiuni, obținută prin așezarea scândurilor unele lângă altele pe bordaj.

**AMBARDEE s.n.** Abatere într-un bord sau altul a unei ambarcațiuni ancorate sau care navighează.

**AMBASADOR NAȚIONAL PENTRU SPORT, TOLERANȚĂ ȘI SPIRIT SPORTIV LA CONSILIUL EUROPEI org.** Funcție onorifică îndeplinită pe o persoană desemnată dintre marii sportivi de performanță pentru a promova în țara sa spiritul sportiv și pentru a pune în aplicare programe prin care să fie încurajată toleranța în sport. Inițiativa instituirii acestei categorii de ambasadori aparține Consiliului Europei și datează din anul 1996. Numinile persoanelor desemnate pentru a îndeplini această funcție se fac de organismul guvernamental responsabil cu sportul din fiecare țară europeană în colaborare cu CNO din țara respectivă. Primul ~ din partea României a fost campioană olimpică Maricica Puică, în perioada 1997-2004. În anul 2004, în acest post a ost numită campioana olimpică Laura Badea Cârlescu.

**AMBIDEXTRIE gen.** Abilitate pe care un sportiv o manifestă în realizarea cu mâna dreaptă și stângă, cu aproximativ aceeași eficiență, a diferitelor procedee tehnice. Prin extensie ~ se referă și la folosirea cu aceeași eficiență a ambelor picioare ale jucătorului de fotbal sau rugby.

**AMENAJARE SPORTIVĂ t.m.s.** (V. bază sportivă; complex sportiv).

**AMENDAMENT reg.** Concept general folosit și pentru modificarea dispozițiilor regulamentului unui sport sau ale unei competiții anterior stabilite.

**AMENDĂ reg.** Sancțiune pecuniară, aplicată de către juriul sau arbitrul unei competiții sportive



care a încălcat codul normelor sau regulamentul ramurii sau probei sportive. ~ se achită federației internaționale într-un anumit termen de la data notificării, întârzierea plății constituind o nouă încălcare a codului, care poate atrage după sine o sancțiune suplimentară: suspendare, descalificare etc.

**AMENINȚARE I. Șah.** Perspectivă a unei manevre ce poate fi întrevăzută după efectuarea mutării cheie. ♦ ~ *multiplă* Apariția unui număr de posibilități diferite ce se pot solda cu mat, după efectuarea mutării cheie. ♦ ~ *secundară* Perspectivă creată prin mutarea cheie care apare după efectuarea unei mutări oarecare de apărare, împotriva amenințării primare. ♦ ~ *scurtă* Perspectivă a amenințării cu mat la mutarea următoare, într-o problemă cu mat în trei sau în mai multe mișcări care apare după mutarea cheie. ♦ ~ *terțiară* Posibilitate care apare după o paradă secundară și poate fi anulată printr-o paradă terțiară. **II. ci., j.s., s.n.** Acțiune pe care unul sau mai mulți sportivi o întreprind pentru a periclita poziția sau poarta adversarului. **III. scr.** Acțiune a trăgătorului care caută prin diferite manevre ale armei albe să pună în pericol spațiul vulnerabil al adversarului.

**AMENINȚARE șah** Mijloc tactic, dintre cel mai simplu și la îndemâna oricărui jucător, pentru a pregăti o acțiune mai complexă, un eventual atac asupra unei linii, coloane, flanc, a unei piese sau a unui câmp, a unui obiectiv advers. ~ poate să constituie și un element, un prim stadiu al atacului direct. Această ~ poate să aibă ca punct final realizarea matului, obținerea de avantaj material, pozițional sau de spațiu, îngrădirea sau eliminarea din joc a pieselor adversarului, schimburi avantajoase pentru cel care a inițiat acțiunea, realizarea de linii, diagonale, câmpuri, pioni slabi, figure blocate, transformarea unui pion etc. ~ poate fi de diferite grade, care în ultimă instanță formează treptele atacului direct și sunt specifice tuturor pieselor din jocul de șah. Aceasta este teoria simplificată a ~. În practică, însă, ~ și atacurile directe pot fi executate

de fiecare dată de aceeași piesă sau de piese diferite, în funcție de complexitatea pozițiilor. O ~ puternică poate să fie tot atât de eficientă cât un atac direct. În unele situații ~ este chiar mai productivă decât un atac direct, mai ales prin subtilitățile pe care le are, prin neprevăzutul, prin mutările ascunse care urmează. În sens mai larg ~ este orice atac direct, de gradul zero, sau indirect de gradul 1 sau mai mare executat asupra unui obiectiv bine precizat din poziția adversarului: linie, diagonală, flanc, piesă câmp, structură de pioni, rocadă etc.

**AMONTE tr., s.n.** Direcție sau loc situat în susul apei curgătoare, spre izvoare, față de un punct de referință.

**AMORSARE A VIRAJULUI schi** Începere a virajului, rotație a corpului în sensul virajului pentru a provoca și transmite o impulsie de rotație unuia sau ambelor schiuri.

**AMORTIZARE m.b.** Fază terminală a mișcării ciclice și aciclice, în care corpul și segmentele sale, formând un sistem de pârghii articulate elastic, frânează progresiv până la anulare reacția reazemului. În practica sportivă, pentru diminuarea șocului de contact al corpului cu diferite obiecte (mingi, obiecte portative etc.), se folosesc mișcări de ~, iar pentru diminuarea șocului cu reazemul, în aterizări, se folosesc materiale elastice (saltele, plase, nisip).

**AMORTIZOR I. auto., moto.** Piesă specială de diferite tipuri pentru diminuarea vibrațiilor transmise de zgomotul unei țevi de eșapament sau de șocurile produse de motocicletă și de automobil, ca urmare a denivelării drumurilor. ~ pot fi hidraulice sau cu fricțiune, telescopice sau cu braț, iar în cazul mașinilor de curse, suportii lor originali nu pot fi modificați. **II. tir** Piesă compresibilă care preia șocul provocat de chiulasa mobilă împinsă puternic înapoi de explozia încărcăturii cartușului.

**AMPENAJ I. av.** Organ dispus în coada fuselajului, care asigură stabilitatea și, împreună cu aripioarele, manevrabilitatea avionului. Un ~ este orizontal, iar celălalt este vertical. **II. tir arc** Totalitate a penelor montate pe o săgeată.

**AMPLASAMENT j.s., gim.** Acțiune de dispunere a jucătorului în teren și a unor aparate în cadrul sălilor de sport.

**AMPLIFICARE rda.** mărire a amplitudinii tensiunii, puterii sau intensității unui curent electric folosind energia unei surse de alimentare (alimentator). Această mărire se realizează cu ajutorul unui amplificator. În funcție de mărimea amplificată se definesc: ~ de tensiune; ~ de putere; ~ de curent, exprimate cantitativ prin raportul dintre mărimile considerate la ieșirea și la intrarea amplificatorului.

**AMPLITUDINE A MIȘCĂRII m.b.** Caracteristică a mișcării, constând în deplasarea maximă care poate fi realizată în planul de execuție al mișcării respective. ~ depinde în cea mai mare măsură de forma extremităților osoase care se articulează. Alți factori care condiționează ~ sunt: starea cartilagiilor și sinovialei articulației, suplețea capsulei și ligamentelor articulare, forța de contracție a musculaturii agoniste, elasticitatea musculaturii antagoniste. Creșterea ~ este unul din obiectivele procesului de antrenament, pentru că ea influențează eficiența execuțiilor tehnice și aspectul estetic al mișcărilor. ~ se măsoară în grade cu un aparat special (goniometru) sau în centimetri prin lungimea parcursului mișcării.

**AN OLIMPIC ist.** Al patrulea an al intervalului olimpic (v. olimpiadă), întotdeauna par, după ciclicitatea pe care aceste jocuri au avut-o începând din anul 1896, când la Atena a avut loc prima ediție în versiunea modernă. Pentru JO de vară, următorii ~

au fost: 1900, 1904, 1908, 1912, 1920, 1924, 1928, 1932, 1936, 1948, 1952, 1956, 1960, 1964, 1968, 1972, 1976, 1980, 1984, 1988, 1992, 1996, 2000. Din suită lipsesc anii: 1916, 1940 și 1944, când edițiile respective ale JO nu au avut loc din cauza războaielor mondiale.

**ANABOLISM m.b.** Componentă a schimburilor care au loc în organismele vii (metabolism), reprezentată de procesele complexe de sinteză, necesare producerii substanțelor energetice și a materiei plastice specifice organismului respectiv. ~ se realizează pe baza energiei furnizate prin cealaltă componentă a metabolismului, denumită *catabolism*. Intensitatea ~ variază în funcție de regimul alimentar, condițiile de mediu și de vârstă (mare la copii și adolescenți, medie la adulți și scăzută la vârstnici). În activitatea sportivă se acordă o importanță deosebită măsurilor de stimulare a proceselor anabolice din timpul fazei de suprarefacere, care urmează după lecțiile de antrenament și competiții, pentru a se accelera și amplifica perfecționările morfofuncționale necesare creșterii potențialului fizic al sportivilor.

**ANABOLIZANT m.b.** Hormon steroid din grupa hormonilor sexuali androgeni (masculini). Structura chimică de bază a ~ este comună cu cea a hormonului masculin  $\rightarrow$  testosteronul. Din această cauză nu pot fi complet separate efectele anabolizante de cele virilizante ale acestui hormon. Efectul anabolizant principal constă în stimularea sintezei proteinelor și prin aceasta în creșterea masei musculare, fapt care se reflectă pozitiv asupra performanțelor sportive. Acest efect anabolizant este mult potențat prin asocierea administrării hormonului cu un program special de antrenament și regim alimentar cu surplus de proteine animale. ~ are și efecte psihice: senzația de bună stare generală, euforie, creșterea motivației pentru obținerea performanțelor înalte, a combativității și chiar a agresivității în timpul competițiilor. Efectele sexuale ale administrării de ~ sunt mai puternice la adolescenți, pentru că la aceștia secreția

proprie de hormoni sexuali nu a atins încă nivelul de la adulți, și la femei, deoarece organismul lor secretă cantități mici de hormoni androgeni. Administrarea de hormoni anabolizanți în cantități și pe perioade de timp neadecvate expun la: *creșterea riscului* de producere a rupturilor și smulgerii tendoanelor de pe locul de inserție, datorită discrepanței dintre creșterea amplă și rapidă a forței musculare și creșterea mult mai mică și lentă a rezistenței tendoanelor și a punctelor lor de inserție pe oase; *tulburări sexuale* manifestate prin scăderea potenței la bărbați, dereglări ale ciclului menstrual la femei și virilizarea acestora (pilozitate crescută în special pe față, timbru vocal grav și răgușit, aspect corporal de tip masculin); *alterări* ale funcțiilor și structurii ficatului; *micșorarea staturii* la adolescenți datorită diminuării activității cartilagiilor de creștere a oaselor, fapt care duce la terminarea prematură a creșterii în lungime. Juniorii tratați cu anabolizante vor avea înălțimea mai mică decât cea pe care ar fi avut-o, dacă nu li s-ar fi administrat acești hormoni. Produsele care conțin hormoni anabolizanți sunt considerate doping și ca atare administrarea lor este strict interzisă la sportivi.

**ANALIZATOR MOTOR m.b.** Sistem complex și unitar prin care excitațiile provenite din aparatul locomotor sunt recepționate, conduse și transformate în senzații. ~ este compus din trei segmente: periferic, de conducere și central. Segmentul periferic sau receptor este reprezentat de formațiunile senzitive din mușchi, tendoane, ligamente și suprafețele articulare (proprioceptori). Segmentul de conducere cuprinde căile parcurse de influxul nervos, de la proprioceptori până la scoarța cerebrală (nervi rahidieni senzitivi, ganglioni spinali, fascicule spinotalamice, spinocerebeloase, fibrele cerebelodentorubrotalamocorticale). Segmentul central se află în aria motorie primară a scoarței cerebrale (aria 4 Brodman) în care se face analiza de finețe a excitanților și în ariile secundare (6, 8, 22, 19) precum și în cea suplimentară care asigură analiza globală, mai puțin diferențiată, a mișcărilor. Excitantul adecvat al proprioceptorilor este de natură mecanică,

constând din presiunile și întinderile exercitate asupra formațiunilor senzitive din aparatul locomotor. ~ are rol esențial în perceperea poziției corpului în întregime și a segmentelor sale atât în repaus, cât și în mișcare. Analiza excitațiilor primite de la proprioceptori este indispensabilă pentru laborarea modelului motor ce urmează a fi executat, pentru coordonarea contracțiilor musculare necesare efectuării acestui model și pentru corectarea mișcărilor în cazul când execuția nu corespunde modelului. În mișcările complexe, cum sunt cele din educația fizică și din antrenamentul sportiv, activitatea ~ se asociază cu a altor analizatori (vizual, tactil, auditiv), realizându-se o mai completă și precisă senzație a mișcărilor. Funcția ~ se perfecționează mult prin antrenament. Sportivii de performanță sunt capabili de analize și diferențieri mult mai fine ale mișcărilor decât nesportivii. Sin.: *analizator chinestezic, analizator mioartrochinetic.*

**ANALIZĂ I. met.** Metodă științifică care se bazează pe studiul sistematic al fiecărui element în parte. ♦ ~ *a concursului* Metodă complexă de studiu al unei competiții, bazată pe consemnarea dinamicii rezultatului și pe înregistrările multiple de ordin tehnic, tactic, fizic etc., cu ajutorul cărora antrenorii, metodologii etc. pot stabili, prin corelație, elementele esențiale, pozitive și negative, ale comportamentului individual sau al echipei. ~ are în vedere și alți factori obiectivi (metodologici) și subiectivi (arbitraj, adversar, spectator) care au acționat concomitent în timpul concursului analizat și au influențat comportamentul sportivilor respectivi. ~ servește la evidențierea aspectelor care urmează să primească, în planificarea ulterioară, condițiile necesare întăririi sau eliminării lor. Pe baza ~ de mare amploare, cum sunt CM, CE sau JO, se stabilesc direcțiile, obiectivele și modelele pregătirilor ulterioare, criteriile de selecție, valorile performanțelor și prognoza asupra evoluției sportului în general și a unei ramuri sau probe sportive în particular. ♦ ~ *a lecției* Metodă pedagogică care evidențiază valoarea didactică și educativă a lecției cu ajutorul unor procedee de transcriere menite să-i obiectiveze conținutul și



implicit eficiența. Datele ~ evidențiază latura ei cantitativă (structurile și volumul lor) și calitativă (succesiune, intensitate, densitate), reactivitatea fiziologică și psihică a colectivului, nivelul execuțiilor, erorile tipice, momentele cu conținut disciplinar și rezolvările găsite, care demonstrează nivelul profesional al cadrului didactic, eficiența lecției, nivelul de pregătire a colectivului, motivația acestuia pentru desfășurarea ei etc. ~ poate fi generală sau selectivă (doar anumite aspecte ale lecției) și tematică. ~ prevede modul în care lecția a fost proiectată, gândită, elaborată în baza precizării obiectivelor și a concordanței conținutului (mijloacelor, metodelor, procedeele de organizare a elevilor și a tehnicilor de evaluare) cu obiectivele. În ~ se fac și referiri la modul în care au fost exploatate resursele umane și materialele, precum și relațiile din interiorul procesului didactic între profesor și elev și între elevi, precum și prestația și atitudinea profesorului. Lecția poate fi considerată ca bună, ca eficientă atunci când obiectivele ei au fost realizate. ♦ ~ *a tacticii* Metodă generală de studiu al acțiunilor individuale și colective, pe baza datelor furnizate de observațiile repetate ale antrenorului (cercetătorului) asupra echipei și sportivilor proprii, precum și asupra adversarilor acestora, în competiție și folosite pentru stabilirea caracteristicilor esențiale: potențialul fizic, tehnic și psihic, modul lui de valorificare prin autoconducere în cadrul planului tactic prestabilit, capacitatea de a rezolva adecvat, oportun și creator situațiile favorabile apărute etc. ~ se efectuează cu ajutorul diferitelor tehnici de observații și înregistrare (sub formă de protocoale, după diferite sisteme, diagrame, filmări, videomagnetofon etc.), consemnându-se acțiunile reușite și erorile, frecvența acestora etc., pentru a se proceda în continuare la stabilirea relațiilor temporale și spațiale optime ale concursului (meciului), la aprecierea obiectivă a eficienței schemelor și planurilor tactice prestabilite pentru abordarea și desfășurarea acțiunilor din concurs etc. ~ are aplicativitate în stabilirea profilului adversarilor, necesar elaborării planului tactic propriu pentru concurs, a conținutului pregătirii sportivilor proprii etc. ~ are o mare aplicativitate în acele sporturi în care componenta tactică are rol preponderent (jocuri sportive, sporturi

de luptă, box etc.). ♦ ~ *a tehnicii* Metodă de studiu al execuției unui act motor care, cu ajutorul unor procedee tehnice de observare și înregistrare (film, fotociclogramă, chinogramă, metode goniografice, accelerografice, stereografice etc.), îl descompune în părțile sale structurale sau îi permite reluarea pentru a-i stabili caracteristicile biomecanice și eficiența (corectitudinea, economia, estetica, cursivitatea etc.). ~ are un rol important în procesul de formare și perfecționare a deprinderilor motorii, în creșterea eficienței pregătirii și participării sportivului în competiții. **II. șah** Aprecie obiectivă a avantajelor, dezavantajelor și a perspectivei unei mutări, variante sau poziții în partida de șah. ♦ ~ *a jocului* Studiere a arborelui de variante posibil de luat în considerare într-o poziție, într-un studiu sau într-o problemă de șah, într-un anumit moment al desfășurării unei partide de șah sau în întreaga partidă.

**ANALIZĂ șah** Este mijlocul principal al antrenamentului din șah. Prin ~ jucătorul își perfecționează puterea de pătrundere în tainele jocului de șah, își mărește capacitatea de calcul a variantelor la un număr cât mai mare de mutări. ~ constituie cercetarea posibilităților dintr-o poziție anume concepută pentru studiul (antrenamentul) din ziua respectivă și aprecierea pozițiilor care survin în urma acestei cercetări, pentru alegerea continuării analizei până la un număr cât mai mare de mutări, respectiv a partidei. ~ cuprinde următoarele etape: 1. aprecierea poziției inițiale pe baza criteriilor științifice de apreciere a poziției; 2. calculul corect al variantelor posibile; 3. compararea pozițiilor rezultate; 4. concluzia care reprezintă hotărârea de a alege una din continuările posibile. Desigur, o asemenea împărțire a etapelor este doar un scenariu teoretic posibil, al unui raționament deosebit de complex. În practică, fiecare jucător de înaltă performanță are propriul său sistem de gândire și structură psihică (temoerament, imaginație etc), din care cauză, de foarte multe ori, aceste etape pot să se suprapună sau să se realizeze în practică într-o ordine puțin schimbată, față de schema de mai sus. După modul de desfășurare ~ este de două feluri: 1. ~ executată în timpul desfăș-

șurării partidei și 2. ~ realizată după terminarea partidei, la masa de joc (la cald cum mai spun jucătorii de șah), în prezența partenerului sau mai bine acasă, în liniște și cu răbdare, fără a fi presat de timp sau de “sfătuitoarii de pe margine”. Foarte important, în procesul de antrenament al jucătorului de șah, pentru îmbunătățirea și perfecționarea capacităților analitice, este ~ partidelor marilor maestri, eventual să asiste la analizele efectuate de aceștia, să rezolve compoziții șahiste în două sau mai multe mutări și mai ales să rezolve studii. Pentru cei care au posibilitatea, se recomandă publicarea, în presa de specialitate, a unor analize cu comentarii a propriilor poartide și ale altora. Jocul prin corespondență constituie un cadru ideal de ~ profunde și amănunțite în care probabilitatea erorilor de apreciere și calcule este foarte mică, datorită timpului foarte mare de gândire. Acest gen de antrenament este recomandat în special celor tineri, în pragul intrării în șahul de performanță. Un capitol aparte îl reprezintă ~partidelor întrerupte. Este indicat ca astfel de ~ să se efectueze în colective mici, de maximum 2-3 jucători, în care unul dintre ei să fie coordonator cu mare putere de ~. Planul strategic de joc trebuie să fie verificat de un bun strateg, iar un bun tactician să verifice loviturile tactice.

**ANALOGIE gen. 1.** Asemănarea între două noțiuni, similitudinea dintre prevederile regulamentare ale unor situații apropiate ca manifestare etc.; **2.** Metodă de aplicare a regulamentului, într-o situație în care nu există o prevedere clară în care să se încadreze un caz anume, deci să existe o reglementare directă. Într-o astfel de situație, forul decizional încearcă să găsească o prevedere regulamentară, care prin similitudine, apropiere poate să încadreze cazul în speță. Este de menționat răspunderea organului decizional, pentru a găsi situația cea mai asemănătoare, fie prin aplicarea spiritului regulilor de joc.

**ANAMNEZA MEDICO-SPORTIVĂ m.b.** Componentă a examenului medico-sportiv, constând din consemnarea și interpretarea informațiilor date de

sportiv la întrebările examinatorului. ~ furnizează informații importante privitoare la condițiile de viață, de muncă și de antrenament ale sportivului: antecedentele fiziologice și patologice ale ascendenților și a colateralilor acestora; afecțiunile și accidentele avute de sportiv; evoluția creșterii și a dezvoltării fizice a acestuia; metodele de antrenament folosite și performanțele realizate – forța, echilibrul și mobilitatea proceselor de excitație și inhibiție; starea prezentă a sănătății; existența semnelor subiective ale formei sportive sau supraantrenamentului. ♦ ~ *completă* Componentă a examinării medico-sportive care poate fi făcută și interpretată numai de medicul sportiv. Antrenorul are și el competența de a recolta și interpreta unele date de anamneză, folosindu-le în propria sa activitate sau pentru a sesiza medicul în vederea soluționării problemelor pe care nu le poate rezolva singur.

**ANCHILOZĂ m.b.** Pierdere a posibilităților de efectuare a mișcărilor într-o articulație care în mod natural este mobilă. ~ poate fi congenitală sau dobândită din cauze patologice (fracturi intraarticulare, infecții, artroze) sau în urma unor măsuri terapeutice (imobilizări prelungite, intervenții chirurgicale). ~ instalată în poziții vicioase ale capetelor osoase produce tulburări importante ale motricității. Fixarea oaselor în poziție normală, așa cum se întâmplă în ~ terapeutică, este compatibilă cu o funcție satisfăcătoare a segmentelor corporale respective. ~ consecutivă imobilizărilor pentru fracturi extraarticulare poate fi înlăturată prin gimnastică recuperatorie.

**ANCOLURĂ căl.** Gât al calului.

**ANCORĂ s.n.** Piesă care servește la imobilizarea ambarcațiunilor sau navelor pe apă, în locul voit, prin intermediul unui lanț sau al parâmelor (vegetale sau de sârmă). Se compune dintr-un fus și două sau mai multe brațe, prevăzute cu gheare la capete. Greutatea ~ este în funcție de tonajul sau deplasa-

mentul ambarcațiunilor sau navelor. ~ mici sunt cuprinse între 6-12 kg, cele mijlocii între 12-18 kg, iar cele mari au peste 18 kg. Există diferite tipuri de ~: *amiralitate*, *patent* (Hall), *Danforth*, *gheară de pisică*, *cu brațe pliante*.

**ANDROGEN m.b.** orice substanță care posedă proprietăți masculinizante.

**ANDURANȚĂ I. t.** Calitate motorie constând din prelungirea vreme îndelungată a unui efort de intensitate moderată, cu scopul de a obține o oxigenare favorabilă schimburilor, o capacitate de absorbție și o irigare mai bună. ~ oferă sportivului posibilitatea de a efectua un efort cât mai mult timp cu o „stare constantă” (steady state) într-o zonă de activitate cardiacă de 120-130-140 pulsații pe minut, fără a ajunge practic la o datorie de oxigen. **II. căl.** Probă de rezistență desfășurată în teren variat, de obicei cu cai arabi, pe distanțe de 80, 120 și 160 km. **III. m.b.** (V. rezistență aerobă).

**ANGAJAMENT I. scr.** Contactul lamelor celor 2 adversari. Când lama unui adversar domină lama celuilalt, închizând astfel o linie, poartă denumirea poziției în care se află brațul înarmat (de ex.: ~ *de sixtă*). Când contactul lamelor lasă liniile ambilor adversari descoperite, ~ este neutru. ♦ *Schimbarea* de ~ Trecere a propriei lame dintr-o linie într-alta, păstrând contactul strâns cu lama adversă. **II. j.s.** Participare activă a unui jucător în diferitele faze de joc. **III. h.g.** Formă de începere sau de reluare a jocului, constând din disputarea pucului aruncat de către arbitru între crosele a 2 jucători.

**ANGAJARE ÎNTRE DOI bb., polo.** Fază de începere sau reluare a jocului, constând din aruncarea mingii de către arbitru între doi adversari. ~ în baschet se execută la cel mai apropiat cerc față de locul în care s-a comis o abatere sau de la centru, în situațiile de începere a fiecărei reprize.

**ANGRENARE psih.** Stare de pregătire ce caracterizează sportivul atât pe plan cognitiv (percepție, gândire), cât și pe plan motor, ușurându-i execuția adecvată a acțiunilor tehnice și tactice. ~ se obține la antrenamente și înainte de concurs, la încălzire, prin execuția integrală a gesturilor motor specifice din întrecere. Cognitiv și afectiv, ~ se realizează prin analiza și antetrea activității. ~ este un moment al pregătirii psihice pentru concurs.

**ANSAMBLU I. gim.** Grup care execută unitar un exercițiu însoțit de obicei de acompaniament muzical și care constituie o probă de concurs în gimnastica ritmică sau în demonstrațiile sportive. **II. căl.** Conformație generală a calului de curse, construcția sa (armonioasă sau nu, în care toate regiunile sunt dezvoltate proporțional sau, dimpotrivă, liniile nu se întâlnesc, nu se succed), maniera de a se purta, conduita.

**ANTAGONIST m.b.** Mușchi sau grupă musculară care, contractându-se, frânează sau oprește mișcările efectuate prin contracția mușchilor agoniști. Acțiunea acestor două tipuri de mușchi este fin și permanent coordonată (v. agonist).

**ANTENE vb.** Tije flexibile de 1,80 m montate la extremitățile fileului, în continuarea benzilor laterale, pentru a delimita spațiul de trecere al mingii.

**ANTIBLOCHEUR șah** Denumire dată unei piese de șah care atacă o piesă adversă ce blochează înaintarea unui pion.

**ANTICIPARE I. psih.** Capacitate a sportivului de a prevedea desfășurarea evenimentelor din realitatea sportivă, a acțiunilor proprii și ale adversarului etc. Pot fi anticipate fenomene complexe, ca și unele acțiuni sau gesturi motorii. ~ are la bază spiritul de observație, capacitatea de analiză și de sinteză și

folosește, în afara datelor concrete, imediate, experiența și cunoștințele pe care le are sportivul. ~ este o stare specifică de preparație, în cadrul pregătirii psihice pentru concurs. Planul tactic, intenția tactică, programele de acțiune reprezintă forme de obiectivare a capacității de ~. **II. schi** Deplasare a corpului într-o direcție ce precede executarea unei mișcări. **III. șah** Lucrare de șah artistic identică sau apropiată de o altă lucrare de același gen, publicată anterior.

**ANTIDERAPANT alp., ci., moto., schi** Caracteristică a compoziției sau a formei materialului folosit în special la încălțăminte și la roțile vehiculelor pentru facilitarea aderenței lor la suprafața de sprijin înclinată, umedă sau alunecoasă.

**ANTIFORMĂ șah** Exploatare a unui element strategic în formă inversată (de ex.: deblocarea unui câmp din zona regelui este ~ autoblocării).

**ANTIJOAC rg.** Acțiune contrară regulamentului și spiritului jocului. ~ cuprinde: obstrucțiile, abaterile de la loialitate, incorectitudinile, jocul periculos, comportarea nesportivă, faptul de a-și face dreptate singur și greșelile repetate.

**ANTRENAMENT I. t.** Proces complex pedagogic și biologic desfășurat sistematic și continuu gradat de adaptare a organismului omenesc la eforturi fizice și psihice de intensități diferite, în scopul obținerii de rezultate cu anumită valoare într-una din formele de practicare competitivă a exercițiilor fizice. Conceptul de ~ este acceptat atât sub formă de cauză (un proces dinamic, de esență pedagogică, structurat pe principiile didactice generale și specifice), cât și de efect, de stare, măsurată prin modificările biologice și psihice evidente care intervin și măresc considerabil capacitatea de efort a sportivului. Diversitatea obiectivelor, conținutului, metodologiei și finalității procesului respectiv au determinat apariția mai multor orientări, genuri și metode de ~,

care fie că se completează și se succed, fie că alternează sau chiar se exclud. Valorificarea lor rațională contribuie la mărirea performanțelor sportive în toate probele și ramurile sportive, la obținerea lor la vârste fragede și la menținerea la nivel ridicat pe un interval de timp mai îndelungat. **II. m.b. ♦ ~ anaerob** Metodă în care efortul prestat face parte din categoria eforturilor anaerobe. ~ reprezintă mijlocul optim pentru obținerea perfecționărilor morfofuncționale necesare creșterii capacității de eliberare a energiei prin procese biochimice la care nu participă oxigenul (sistemul neuromuscular, depozitele ATP, PC glicogen și enzimele pentru reacțiile biochimice anoxidative). ~ constituie baza pregătirii fizice din probele și sporturile în care intensitatea maximă și submaximă a eforturilor reprezintă principalul factor limitativ al performanțelor de înalt nivel (sprint, sărituri, aruncări, haltere și momentele de solicitare maximă din celelalte ramuri sportive). ~ are efecte optime dacă este efectuat când organismul se găsește în perfectă stare funcțională. De aceea, ~ se programează la începutul microciclului săptămânal sau după ziua de refacere din cadrul acestui microciclu (v. efortul anaerob). ♦ ~ **aerob** Metodă în care efortul prestat face parte din categoria eforturilor aerobe. ~ cu eforturi în stare stabilă aparentă (steady state aparent) constituie un mijloc de mare importanță pentru obținerea perfecționărilor morfofuncționale necesare creșterii capacității de absorbție, transport și utilizare a oxigenului (aparatură cardiovasculară, depozitele de glicogen din mușchi, echipamentul enzimatic pentru reacțiile biochimice la care participă O<sub>2</sub>). ~ este folosit cu precădere în probele și sporturile în care rezistența (anduranța) reprezintă unul din factorii limitativi ai performanțelor de înalt nivel. ~ cu eforturi în stare stabilă adevărată (steady state real) este un bun mijloc de refacere. ~n microciclu săptămânal, acest ~ se programează, de regulă, după zilele cu cea mai mare solicitare. Intensitatea solicitării corespunzătoare acestor două tipuri de ~ se stabilește pe baza pragului aerob și a pragului anaerob prin dozarea acidului lactic din sânge (lactacidemie). Cunoașterea frecvenței cardiace din momentul atingerii acestor praguri biochimice constituie un parametru funcți-

onal ușor de recoltat și de mare utilitate pentru dirijarea efortului de către antrenor. ♦ ~ *cu repetări* Metodă de ~ folosită în scopul dezvoltării rezistenței și perfecționării acțiunilor tehnico-tactice, caracterizată prin efectuarea acelorași exerciții, invariabile ca volum și intensitate, intercalate cu pauze, a căror durată permite recuperarea integrală a datoriei de oxigen. ♦ ~ de autorelaxare (V. ~ autogen). ♦ ~ *fartlek* Metodă prin care sportivii se pregătesc în condiții naturale, în general în pădure, folosind tempouri și distanțe variate în funcție de relief și de sarcinile pregătirii. ♦ ~ *fracționat* Metodă de ~ în care exercițiile, distanțele sau îngreuirile sunt împărțite în mai multe elemente, având ca scop îmbunătățirea execuției, a anumitor calități și deprinderi motrice. ♦ ~ în circuit Metodă de ~ caracterizată prin aplicarea unui complex sistematic și prestabilit de exerciții, pe care sportivul îl execută repetat, cu sau fără pauze, într-o succesiune și cu o anumită intensitate, susceptibile de a fi reglate sau modificate în funcție de nivelul atins în execuția acestuia, de condiții etc. ♦ ~ *izocinetic* Metodă de dezvoltare a forței musculare prin folosirea contracțiilor izocinetice. ~ necesită aparatură specială care, controlând viteza de deplasare a segmentului angrenat în mișcare, indică sportivului momentul când trebuie să modifice intensitatea contracțiilor pentru a păstra constantă viteza mișcării pe tot parcursul ei. (V. contracția musculară). ♦ ~ *izometric* Metodă de dezvoltare a forței musculare prin utilizarea contracțiilor izometrice. Caracteristicile principale ale ~ sunt: intensitatea predominant maximă a contracțiilor, durata scurtă a acestora (câteva secunde), numărul mic de repetări ale exercițiilor (sub 10 repetări în cazul intensității maxime) și pauze relativ lungi între contracții (de regulă 90"). ~ angrenează concomitent în lucru cea mai mare parte a fibrelor din mușchii contractați, fapt care îi asigură o eficiență deosebită în dezvoltarea forței. Execuțiile se pot face și fără aparate, dar este preferabilă întrebuințarea de aparate speciale care permit selecționarea mai precisă a grupelor musculare, a pozițiilor de lucru și a fazelor mișcării în care forța trebuie dezvoltată. Aceste aparate sunt prevăzute, de regulă, cu dinamometre prin care se măsoară

forța maximă a sportivului și cea din timpul diferitelor execuții. ~ impune eforturi mari de voință și prin aceasta soliciță intens sistemul nervos. (V. contracția musculară și ~ anaerob). ♦ ~ *izotonic* Metodă de dezvoltare a forței musculare prin folosirea contracțiilor izotonice. Exercițiile se execută la aparate care creează condițiile necesare menținerii aceleiași stări de tensiune internă a mușchilor pe tot parcursul mișcării. Prin aceasta se prelungește timpul cât fibrele musculare lucrează efectiv, fapt care determină o bună eficiență a ~ pentru dezvoltarea forței mușchilor respectivi. (V. și contracția musculară). ♦ ~ *la altitudine* Metodă de pregătire utilizată de sportivii care trăiesc la șes, cu scopul de a adăuga la efectele ~ propriu-zis și pe cele ale factorilor de mediu specifici altitudinii. ~ influențează pozitiv performanțele în eforturile aerobe, datorită faptului că procesele de adaptare la altitudine ameliorează atât capacitatea sângelui de a transporta oxigenul (creșterea numărului de globule roșii și a cantității de hemoglobină), cât și folosirea acestuia de către mușchi (creșterea cantității de mioglobină și a capilarizării mușchilor). Pentru a avea eficiența scontată, ~ trebuie să se efectueze la înălțimi de 2 000-2 500 m deasupra nivelului mării, să dureze 3-4 săptămâni, iar competițiile să aibă loc în primele zile după revenirea la șes. În sporturile (probele) cu efort anaerob, performanțele sunt cu atât mai puțin influențate prin ~, cu cât este mai scurtă durata efortului competițional. Utilizarea ~ ridică probleme complexe medico-biologice și tehnico-metodice, care nu pot fi rezolvate decât printr-o strânsă colaborare între antrenor și medic. ♦ ~ *maraton* Metodă care se bazează pe eforturi de alergare de lungă durată, efectuate în tempo uniform, urmărind dezvoltarea rezistenței (anduranței) generale pentru probele de fond din atletism, ciclism și sporturile nautice. ♦ ~ *modelat* Metodă care valorifică mijloacele, volumul, intensitatea și densitatea efortului în funcție și în concordanță cu indicatorii unui model prestabilit. Sinteza critică a valorilor indicatorilor cantitativi și calitativi (metodologici, biologici și psihici) ai sportivilor campioni determină modelul de pregătire și concurs căruia i se subordonează și ~. ♦ ~ *psihosomatic* Orientare a ~,



bazată pe influența reciprocă a factorilor psihici și somatici, în vederea măririi randamentului sportivului în pregătire și concurs. Această orientare pornește de la concepția despre personalitatea sportivului ca unitate psihofizică și despre om ca un sistem psihosomatic, viziune determinată de însăși complexitatea performanței sportive, care reclamă pregătirea și reglarea concomitentă a stărilor psihice, funcțiilor motorii și vegetative ale sportivului. ♦ ~ *variabil* Metodă care valorifică mijloace cu o structură și o dinamică ale efortului variabile, în concordanță cu obiectivele de concurs și de pregătire. ~ se aplică îndeosebi în pregătirea din jocurile sportive, atletism și înot. **III. ht.** ~ *plyometric* Proces de pregătire sportivă care se realizează prin efectuarea unor sărituri consecutive pe ambele picioare, pe o ladă (de 80 cm înălțime), de pe aceasta pe sol și imediat se continuă cu o săritură pe verticală, fără pauză. La aterizarea pe sol, se recomandă ca între coapsă și gambă să nu se formeze un unghi mai mare de 95°. **IV. psih.** ♦ ~ *autogen* Metodă de antrenament care constă, în principal, din relaxarea musculară și controlul unor funcții vegetative realizate prin intermediul anumitor formule autosugestive pentru prevenirea, diminuarea sau înlăturarea stărilor de tensiune psihoemoționale. Conținutul ~ este format dintr-un fond de exerciții care permit controlul și perceperea gradului de contracție a mușchilor, a greutateii membrilor, a temperaturii unor regiuni ale corpului și a funcțiilor cardiace și respiratorii. ~ a fost imaginat, fundamentat teoretic și experimentat practic de medicul german Schultz. ~ utilizează poziții corporale, condiții de mediu adecvate relaxării musculaturii și evitării factorilor externi perturbatori. Tehnica ~ constă în repetarea unor exerciții speciale prin care se concentrează atenția asupra senzațiilor apărute în diversele părți componente ale corpului (tegumente, mușchi, inimă etc.) ca urmare a „comenzilor” formulate cu voce tare sau gândite de subiect. Se realizează astfel deconectarea de factorii stresanți și se favorizează instalarea unei stări emoționale echilibrate. ~ se folosește în activitatea sportivă înainte de competiții pentru prevenirea febrei de start și obținerea stării de start optime (gata de luptă), în pauzele din timpul

competiției pentru redobândirea echilibrului emoțional și după competiție și lecții de antrenament ca mijloc ajutător de refacere. Sin.: ~ *psihomotor*, ~ *de autorelaxare*. ♦ ~ *invizibil* Condiții și factori igienici și sociali, care completează efectul factorilor specifici antrenamentului în vederea desăvârșirii pregătirii sportivilor. Ansamblul acestor factori este format de alimentație, de conținutul și durata odihnei, de formele de masaj, de stimulentele și relațiile sociale (familiale, de grup, de muncă etc.). Participarea conștientă a sportivului la îndeplinirea cerințelor ~ este indispensabilă și constituie o dovadă a sentimentului de responsabilitate față de propria sa activitate. ♦ ~ *mental* Metodă de antrenament care constă în repetarea ”în gând” a unor elemente sau exerciții pe care sportivul le-a efectuat în trecut sau se pregătește să le realizeze în viitor. Mecanismul ~ constă în următorul aspect: când cineva își reprezintă mental o anumită mișcare, în mușchii săi apare o serie de modificări (electrice, sangvine, de tonus muscular etc.) identice, dar de intensitate foarte mică, cu situația în care s-ar efectua mișcarea propriu-zisă. Acest tip de antrenament poate fi utilizat atât pentru învățarea, cât și pentru perfecționarea unui anumit procedeu tehnic sau tactic ori a întregului exercițiu. Se folosește mai ales când sportivul este accidentat sau nu are posibilitatea să lucreze practic. ♦ ~ *psihomotor* Ansamblu de procedee bazate pe principiul reglării conștiente a tonusului muscular în vederea optimizării stării psihice a sportivilor. Inițierea în tehnica ~ necesită un timp relativ îndelungat (de ordinul lunilor) și reclamă supraveghere medico-psihologică.

**ANTRENOR gen.** Persoană calificată care se ocupă de selecția și pregătirea sportivilor într-o ramură a sportului. ~ posedă cunoștințe corespunzătoare organizării, conducerii, educării și instruirii sportivilor în vederea obținerii unei performanțe cât mai înalte în proba sau ramura sportivă în care s-a specializat. În funcție de vechime, de studii și de rezultate, ~ este încadrat într-una din cele cinci categorii de clasificare sau primește un titlu sau o funcție anumită. ♦ ~ *coordonator* Specialist desem-

nat de un for de decizie (Ministerul Tineretului și Sportului, federație, club) să îndrume, să controleze, să organizeze și să stimuleze activitatea unui grup de antrenori, fără a se ocupa nemijlocit de pregătirea sportivilor. ♦ ~ *principal* Specialist cu experiență îndelungată și rezultate de prestigiu pe plan național și internațional, care conduce direct grupul de specialiști însărcinat cu pregătirea sportivilor. ♦ ~ *secund* Specialist care are sarcini limitate în pregătirea sportivilor, corespunzător sarcinilor care îi sunt transmise de ~ *principal* din planul general de antrenament. ♦ ~ *emerit* Titlu onorific viager, conferit acelor specialiști care au merite deosebite în procesul instructiv-educativ de formare și perfecționare a sportivilor de valoare internațională, pentru conduita și conștiința lor cetățenească.

**ANTROPOLOGIE gen.** Știință care se ocupă cu studiul originii, al evoluției și al variabilității biologice a omului, în corelație cu condițiile naturale și social-culturale. Modul antropologic de abordare a ființei umane a fost preluat de teoria educației fizice și sportului și îndeosebi de cercetarea științifică a domeniului.

**ANTROPOMETRIE m.b.** Metodă de examinare a creșterii și dezvoltării fizice prin măsurători făcute asupra corpului omenesc. ~ pune în evidență creșterea corpului în întregime și a segmentelor sale în cele trei planuri ale spațiului. Sunt astfel exprimate cifric dimensiunile longitudinale (creșterea în lungime), diametrele (creșterea în lățime) și perimetrele (creșterea în grosime). Măsurătorile se fac printr-o tehnică standardizată care folosește repere precise (puncte antropometrice) și aparatură adecvată (antropometru, compas antropometric, bandă metrică). Interpretarea datelor recoltate impune compararea cifrelor individuale cu cele de referință (valorile medii rezultate din măsurători efectuate pe un număr mare de subiecți de aceeași vârstă și sex cu persoana examinată). Corelarea prin formule matematice a două sau mai multe date antropometrice (indici antropometrici)

amplifică și precizează interpretarea. Datele antropometrice sunt de regulă corelate și cu anumite valori funcționale (indici fiziometrici) pentru studierea stării de nutriție și a concordanței dintre dimensiunile somatice și cele funcționale. ~ servește la stabilirea modelului somatic din fiecare ramură sportivă, la selecția corectă a subiecților și la urmărirea efectelor pe care diferitele metode de antrenament le au asupra creșterii și dezvoltării fizice.

**ANULARE A REZULTATELOR reg.** Act de nerecunoaștere sau de neomologare a valabilității unor puncte înscrise (coșuri, goluri etc.) sau a unor rezultate, pe motivul nerespectării regulamentului de joc sau de competiție.

**ANUNȚ PUBLICITAR org.** Inscricționare a unei reclame pe materiale și pe echipament, purtate de sportiv în concurs, plasată pe cel mult 60% din suprafața lor, de așa manieră încât să nu împietzeze cu nimic vizibilitatea și mișcările sale, numărul de concurs, casca etc. Dreptul de ~ este stabilit de fiecare federație internațională prin acordarea de licențe publicitare preluate apoi prin intermediul federațiilor naționale.

**ANUNȚARE A REZULTATELOR org.** Acțiune prin care se fac cunoscute, atât participanților, cât și publicului, rezultatele sportive obținute în cadrul unei competiții sportive. ~ se realizează în timpul desfășurării competiției prin afișarea manuală, electronică sau sonoră (cu ajutorul stației de amplificare) și, după terminarea competiției, prin presă, radio și televiziune.

**ANVERGURĂ I. m.b.** Dimensiune corporală măsurată în plan transversal care cumulează lățimea trunchiului și lungimea ambelor membre superioare. ~ se măsoară între degetele mijlocii ale ambelor mâini, când subiectul este în poziție stând, cu membrele superioare în abducție de 90° față de corp și are articulațiile coatelor, pumnilor și degetelor în extensie

completă. ~ dă relații despre creșterea în lățime a trunchiului și creșterea în lungime a membrilor superioare. ~ se folosește la aprecierea armoniei dezvoltării fizice prin corelarea ei cu înălțimea (v. Indici de armonie). ~ este utilă în selecția sportivă (portari), valori mari ale ~ favorizând performanța în multe ramuri sau probe sportive (scrimă, box, canotaj, volei), în timp ce valorile mici ale ei sunt factori favorizanți în alte sporturi (lupte, gimnastică). **II. av.** Distanță între extremitățile aripilor unui avion.

**ANXIETATE psih.** Stare definită de cei mai mulți autori ca teamă fără obiect, ceea ce o diferențiază de frică, stare care este determinată de ceva precis. ~ constă în neliniște, neglijență, teamă, îngrijorare. Este sentimentul difuz al aprehensiunii (neliniște vagă cauzată de o amenințare potențială). De regulă, sportivul nu își dă seama de cauza temerii sau a amenințării și nici de modul cum ar putea să o elimine. Stările anxioase sunt însoțite și de fenomene organice, funcționale, așa cum sunt emoțiile la prestart. Teoreticienii învățării consideră ~ ca o reacție condiționată de teamă, o tendință dobândită. Este de reținut că cel care a fost învățat să fie timid sau autodisprețuit va confunda o experiență nouă de viață cu teama și anxietatea (Blank, 1980). Psihanaliștii o consideră ca reacție la frustrarea libidoului și la cenzura supraeului (Sillamy, 1991) sau ca semnal al pericolului care provine din conflictul dintre motive concurente sau impulsuri periculoase, interzise (Blank, 1980). Școala gestaltistă, prin F. Pearls (citată de Blank, 1980) crede că anumite forme de ~ sunt semnale ale modificării stării de sănătate. ~n ultimi ani, tendințele interpretării cognitiviste a vieții psihice nu puteau să ignore fenomenul ~, conștientizarea unui pericol iminent fiind urmată de căutarea eliminării stării de tensiune (Petrovsky-Yaroshevsky, 1987) și tot conștientizarea componentelor activării va permite utilizarea testelor și scalelor de anxietate (Gould & Crane, 1992). Psihosociologic se consideră că ~ nu numai că îl avertizează pe individ de un posibil pericol, dar acesta este extins și asupra unor insuccese în relațiile sociale, datorită faptului că el nu cunoaște cauzele reale ale insecurității. ♦ ~ stare

Nivel concret sau obișnuit emoțional, caracterizat prin sentimentul aprehensiunii și al tensiunii, asociat cu activitatea organismului, fiind un afect negativ. ♦ ~ *trăsătură* Predispoziție de a percepe anumiți stimuli din ambianță ca amenințatori sau neamenințatori și de a răspunde la ei cu niveluri diferite de ~-stare. Încă din definiție rezultă diferite moduri prin care ~ se manifestă. În primul rând se află stările subiective: sentimentul de neajutorare, nesiguranța propriei persoane, lipsa energiei în fața factorilor externi, care apar ca exagerați și amenințatori, teama difuză față de un pericol real sau imaginar, așteptarea unui insucces etc. În al doilea rând, vom remarca manifestările comportamentale: activitate dezorganizată, performanțe diminuate față de cele obișnuite, tendințe de a depăși disconfortul prin „mecanisme de apărare” în mare parte apropiate de cele descrise în cazurile ~ severe care intră sub incidența tratamentului psihiatric. J. B. Cratty (1973) clasifică astfel ~ sportivilor: teama proprie de succes sau insucces (teama de succes, „nikefobia” a fost descrisă de Antonelli [1964] ca un caz particular, vecin cu fenomenele psihopatologice din sport); consecințele sociale ale calității performanței proprii; teama de traumatisme și alte asemenea temeri legate de starea fiziologică a organismului; teama de consecințele propriei agresivități sau a altora. Tehnicile de reglare a stărilor psihice conduc la formarea deprinderii de a controla și reduce ~.

**ANZA a.m.**, jd. Așezat înainte.

**APARAT (gen.).** Denumire dată probelor din concursurile de gimnastică.

**APARAT DE GIMNASTICĂ gim.** Dispozitiv de construcție specială, cu dimensiuni standardizate, servind la executarea exercițiilor de gimnastică.

**APARAT DE OCHIRE tir** Ansamblu de piese montate la țeva a armei, pentru îndreptarea ei cât mai



spre centrul țintei, compus din cătare (cu vârful drept sau circular), înălțător cu creștătură și dioptru. ~n tirul cu arcul ~ se fixează pe fața interioară a arcului, deasupra „prizei de mână”, fiind alcătuit dintr-o placă îngustă, gradată (în mm), pe care poate culisa (cu posibilitatea de fixare) un cursor, care la rândul său susține o tijă reglabilă pe orizontală. Capătul tijei are un vârf sferic (vopsit negru) cu diametrul de 2 mm și o oglindă mică înclinată la 45°, care reflectă poziția unui semn de pe săgeată. ~ constituie un control indirect al întinderii arcului, respectiv al forței de aruncare constantă.

### APARATURĂ DE ANTRENAMENT met.

Ansamblu de dispozitive mecanice, elastice sau electronice etalonate, cu sistem de înregistrare sau simple, care permite repetarea în condiții variate de intensitate a diferitelor acte motorii menite să dezvolte selectiv calitățile motorii reclamate de efortul concursului și să perfecționeze deprinderile parțiale sau globale specifice unei probe sau ramuri sportive (de ex.: helcometre, trenajor, aparat de măsurat viteza și execuția atacului în scrimă, a forței de lovire în box etc.). ~ se găsește instalată în sălile și pe terenurile de pregătire a sportivilor.

**APATIE DE START psih.** Formă de manifestare a dispoziției sportivului aflat înaintea concursului, exteriorizată prin lipsa dorinței de a concura, teama de concurs, somnolență, încetineală în gândire, slabă capacitate de concentrare. ~ poate fi o manifestare caracteristică, determinată de particularitățile temperamentale ale sportivului, de nivelul slab al pregătirii sale sau de valoarea ridicată a adversarului.

**APĂRARE I. gen.** Fază a luptei sportive în care sportivul sau echipa acționează prin procedee specifice pentru a împiedica adversarul să realizeze puncte. **II. j.s.** ♦ ~ *om la om* Sistem de apărare în care fiecare apărător supraveghează și marchează pe tot parcursul meciului un atacant dinainte repartizat. ♦ ~ în *zonă* Sistem de apărare în care fiecare jucător are sarcina de a supraveghea și marca pe

orice atacant care acționează în porțiunea de teren (zonă) repartizată în prealabil fiecăruia dintre apărători. ♦ ~ *combinată* Sistem de apărare în care o parte dintre jucători efectuează apărarea „om la om” și ceilalți apărarea „în zonă”. ♦ ~ *agresivă* Variantă a sistemului de apărare „om la om” în care atacanții sunt marcați foarte de aproape în limitele permise de regulament, permanent și oriunde s-ar afla. ♦ ~ *presing* Variantă a apărării „om la om”, caracterizată printr-un marcaj strict și la interceptie, în care plasamentul apărătorului este între atacant și minge, aplicată în scopul împiedicării realizării acțiunilor sale tactice. ~ presing se poate folosi pe toată durata jocului sau temporar. ~ presing se aplică și pe o porțiune limitată în teren, în acest caz denumindu-se presing zonal. ♦ ~ în *inferioritate numerică* Situație în care apărătorii, în retragerea lor, sunt depășiți numeric de către adversarii care atacă sau contraatacă. ♦ ~ *cu aglomerare* Variantă a sistemului de apărare —om la om~ în care adversarii direcți sunt marcați pe o suprafață de teren limitată, numai în apropierea porții, coșului etc. ♦ ~ *cu flotare* Variantă a sistemului de apărare „om la om”, în baschet, în care unul sau mai mulți apărători părăsesc adversarul direct, retrăgându-se temporar pentru a ajuta un coechipier la marcarea adversarului acestuia. ♦ ~ *la interceptie* Variantă a sistemului de apărare „om la om”, în baschet, fotbal, handbal, în care apărătorii se plasează între adversarii direcți și adversarul ce are mingea, cu scopul de a împiedica circulația acesteia între atacanți și chiar de a o prelua în anumite situații favorabile. ♦ ~ *tăiată* Procedeu tehnico-tactic defensiv, în tenis de masă, prin care se imprimă mingii o rotație de frânare, în direcția opusă traiectoriei de zbor: brațul, antebrațul și mâna cu paleta execută o mișcare de sus în jos și ușor oblic dinapoi spre înainte. Sin.: tăiat. **III. Șah** ♦ ~ *tematică* Mutare a unei piese negre care duce la realizarea ideii. ♦ ~ *tare* Mutare a negrului din poziția inițială, care îi dă următoarele posibilități: de a ataca regele advers, de a captura o figură albă, de a crea libertate regelui propriu prin deblocarea unui câmp de refugiu. ♦ ~ *prelungită* (V. amenințare terțiară).

**APĂRARE șah** Complexul de operații tactico-strategice cu ajutorul căruia se evită și se respinge un atac al partenerului. În conceptual de ~ intră, de asemenea, complexul de măsuri preventive împotriva unui posibil atac al adversarului. Obiectivele ~ pot fi o piesă, un câmp, complex de câmpuri de aceeași culoare, o zonă a tablei, o linie orizontală, verticală sau o diagonală sau chiar o întreagă poziție cu grade diferite de slăbiciune. Când obiectivul atacului este o figură, există patru posibilități de a o apăra: 1. figura atacată părăsește câmpul aflat în zona atacată. Acesta este un procedeu pasiv, figura atacată pleacă din calea atacului. Bine ar fi dacă acest procedeu ar fi activ, combinat cu un contraatac, apărându-se prin plecare atacă, la rândul său, figura agresoare sau alte figure adverse. În acest caz, se spune că se folosește o ~ activă. 2. Susținerea figurii atacată: piesa supusă atacului rămâne pe locul său, dar în apărarea ei este adusă o altă piesă. Acest procedeu creează premisele unui schimb și este aplicabil când figura atacatoare este de aceeași valoare sau de valoare superioară figurii atacate. 3. Interferență de protecție: când figura atacatoare se bucură de proprietatea de a acționa din depărtare, pe traiectoria ei de acțiune se poate interpune o altă figură sau pion, protejând astfel figura atacată. Și acest procedeu poate implica un eventual schimb. De aceea, figura interferată trebuie să fie mai slabă sau egală ca valoare cu figura atacatoare. 4. Contraatac: schema acestui procedeu de ~ constă în lăsarea piesei atacată fără apărare, liberă de a fi capturată, dar, în schimb lansează un contraatac asupra unei figure adverse de o valoare superioară sau cel puțin egală cu figura atacată. Acestea sunt cele patru procedee de ~ a unei figure atacate. În cazul primului procedeu tensiunea cunoaște o anumită destindere. În privința celorlalte trei procedee de ~ situația devine conflictuală, în ea fiind implicate trei sau chiar patru figure. După cum se vede, posibilitățile de ~ a unei figure sunt de diferite forme. Folosirea lor, în fiecare caz în parte, este determinate de tipul figurilor atacatoare și a celor atacate. Astfel, când atacul îl execută calul, nu te poți apăra folosind interferența de protecție. De asemenea, când figura atacată este regele, ~ nu poate

folosi întodeauna interferența de protecție și nicio dată contraatac. Ca metodă generală de luptă, ~ se conformează principiilor generale strategice ale jocului de șah, dar are și particularitățile sale. De jucând planurile de atac ale adversarului, printr-o ~ activă, șahistul trebuie să evite agravarea slăbiciunilor proprii și să încerce eliminarea lor. Apărându-se cu dârzenie și eficient, el trebuie să preia inițiativa, chiar cu prețul unor sacrificii materiale.

**APĂRĂTOARE DE BRAȚ tir arc** Bucată de piele sau de alt material, care se leagă de antebraț, cu rolul de a-l proteja pe trăgător împotriva corzii, la declanșarea acesteia.

**APĂRĂTOR j.s.** Jucător care are sarcina să execute preponderent acțiuni de apărare în cadrul echipei sale.

**APEL I. atl., ci., nat., s.n.** Chemare a sportivilor la start. **II. scr.** Acțiune înșelătoare executată cu segmentele membrilor inferioare, de obicei cu talpa piciorului, cu intenția de a distra atenția adversarului de la acțiunea brațului înarmat sau a-l determina să declanșeze o acțiune ofensivă. **III. schi** Mișcare pregătitoare pentru executarea ocolirilor. **IV. s.a.** Fază din ciclul unei sărituri, corespunzătoare bătăii, care constă în acțiunea de ridicare pe vârfuri urmată de coborârea călcâielor, prin care se produce o primă oscilație a trambulinei, pregătitoare pentru plecarea de pe loc sau a pasului sărit. **V. gim.** Sin.: *bătaie*. **VI. reg.** Solicitare verbală sau scrisă adresată de un delegat al unei echipe sau al unui club sportiv către o comisie sau un juriu pentru revizuirea unei hotărâri tehnice, organizatorice, disciplinare, dată pentru încălcarea unei prevederi regulamentare.

**APLECARE I. gim. 1.** Ducere a trunchiului înainte și în jos, printr-o flexiune în articulațiile coxo-femorale cu menținerea spatelui drept. **2.** Ducere a capului înainte cu bărbia în piept. **II. ht.** Exercițiu

ajutător care constă din aplecări de trunchi efectuate cu haltera pe umeri.

### **APLICAREA REGLEMENTĂRILOR ÎN VIGOARE**

**gen.** Activitatea practică în cursul căreia se aplică ori se asigură transpunerea în viață a prevederilor regulamentare. **A...în timp**, aplicarea este guvernată de principiul potrivit căruia hotărârile Federațiilor internaționale sunt obligatorii pentru toate federațiilor naționale începând cu data prevăzută în decizia respectivă. **A...în spațiu**, de ordin general, potrivit căreia se aplică în toate țările afiliate la Federația internațională respectivă și de ordin special potrivit căreia ele acționează în spațiul de concurs, în terenul de joc (în anumite cazuri și în afara acestora).

**APLOMB căl.** Dispunere și direcție ale picioarelor unui cal în raport cu solul. ~ este un criteriu de testare și selecție a calului – supus și el legilor staticii și dinamicii (dispune de forță și de rezistență). Pentru examinarea sa se impune menținerea calului în repaus cu gamba dispuse vertical sub forma unui dreptunghi. ~ pune în evidență modul cum trebuie să se miște sau să fie susținută masa musculară a calului. Un cal cu un ~ neregulat, de pildă, nu va putea fi selecționat pentru sportul de performanță.

**APNEE I. m.b.** Oprire a mișcărilor respiratorii. ~ poate fi produsă de cauze mecanice (astuparea căilor respiratorii), reflexe (excitarea zonelor reflexogene inhibitorii) sau prin proprie voință. ~ se întâlnește frecvent în activitatea sportivă, instalându-se prin blocarea cutiei toracice, când se asigură punct fix de inserție pentru contracția mușchilor. Este necesară anumitor execuții tehnice (gimnastica la aparate, haltere, lupte, sărituri, aruncări, loviri etc.). Timpul cât poate fi menținută ~ în inspirație sau expirație forțată este semnificativ pentru starea funcțională a aparatului respirator. În medicina sportivă se utilizează probe speciale pentru studierea reglărilor

cardiovasculare determinate de ~ în condiții de hipertensiune intratoracică (proba Flack, proba Bürger). **II. tir** Sistem de reținere a respirației timp de 7-12” în momentul fazei de ochire și de declanșare a focului.

**APRECIERE I. met., ped., psih.** Componentă a procesului evaluativ, prin care profesorul de educație fizică și sport, antrenorul sau alți factori de răspundere (Ministerul Tineretului și Sportului, federații etc.) evaluează acțiunile sau performanțele motorii ale elevilor sau ale sportivilor, în raport cu un model dat sau în funcție de o scară etalon a valorilor obținute în acest domeniu, într-un interval de timp anumit. ~ și măsurarea reprezintă componente ale evaluării. ~ poate fi definită ca o judecată de valoare, cu caracter de ierarhizare a unor valori, constituind o formă de reflectare a realității obiective în conștiința evaluatorului. Esența ~ constă în caracterul ei obiectiv, în măsura în care ea reflectă datele realității. ~ este justă atunci când le reflectă și denaturată, subiectivă, atunci când nu le reflectă. ~ se poate face prin raportarea rezultatului la o scară etalon (și care este absolută) și prin comparație (caz în care este relativă). ~ se concretizează printr-o notă, calificativ sau punctaj. În acest fel actul estimativ reprezintă rezultatul concret al raportului dintre verificare și aprecierea făcută de profesor, antrenor, arbitru în cadrul aplicării sistemului unitar de verificare și apreciere din școală, al trecerii probelor de control din antrenament, al concursurilor (gimnastică, patinaj artistic, sărituri în apă). **II. Șah** Proces prin care un jucător, în timpul analizei unei poziții, evaluează eficacitatea și forța pieselor sale și ale adversarului, în vederea alegerii celor mai bune mutări de continuare a partidei.

**APRECIEREA POZIȚIEI șah.** Reprezintă sinteza caracteristicilor unei anumite poziții cu evidențierea celor principale la momentul dat, în funcție de raportul de forțe d.p.v. al materialului de pe tablă, de factorii poziționali și tactici, având drept scop final alegerea planului strategic de joc. Caracterist-

cile poziției sunt elementele pe baza cărora se pot trage concluziile cu privire la avantajele sau dezavantajele pe care fiecare parte le are la un moment dat în decursul partidei. În fiecare situație concretă, jucătorul este important să se oprească asupra unui element pozițional care are valoare dominantă decisivă pentru a caracteriza o poziție și a pune un diagnostic precis de continuare a partidei. Astfel, un pion puternic, cu perspectiva de a se transforma sau avantajul de dezvoltare pe unul din flancuri, pot fi componente hotărâtoare în evaluarea unei poziții. Este important ca, după această etapă a ~ să se facă descompunerea ei în elemente poziționale concrete, urmată de o sinteză a acestora în vederea stabilirii planului de joc. Acțiunea de ~ este deosebit de dificilă, deoarece presupune cunoștințe temeinice de strategie și tactică șahistă. Această operație implică o comparare cantitativă și calitativă a raportului de forțe dintre cei doi parteneri. Este important să se pornească de la cele trei componente fundamentale ale jocului de șah: material, timp și spațiu. De asemenea, stabilirea caracteristicilor dominante care operează în poziția respectivă. În concluzie se poate afirma că poziția concretă existentă la un moment pe tabla de șah, cu particularitățile ei, reprezintă elemental decisive pe baza căruia se realizează evaluarea poziției. ~ reflectă cel mai bine gradul de înțelegere a jocului de șah și în ultimă instanță forța de joc a șahistului. În ~ există două faze: a. aprecierea statică și b. aprecierea dinamică. În evoluția sa ~ cunoaște patru etape: 1. aprecierea raportului de forțe d.p.d.v. material; 2. Aprecierea factorilor poziționali specifici situației la momentul respective; 3. stabilirea criteriilor poziționale care acționează în acel moment și care trebuie să stea la baza viitorului plan de joc, inclusive a operațiilor tactice impuse de poziție; 4. stabilirea eventualelor motive combinate sau tactice specifice poziției și momentului respectiv. Desigur, această eșalonare a procesului de apreciere a unei poziții este relativă, dar ceea ce rămâne cert este faptul că ~ trebuie să se execute după o metodă care să includă obligatoriu atât factorii materiali și poziționali, cât și posibilitățile tactice ale poziției. Numai cunoașterea și stăpânirea unei metode sigure în ~ dă posibilitatea

evitării deciziilor impulsive, când mutările reflectă mai mult temperamentul subiectiv al jucătorilor și nu logica gândirii șahiste. Desigur, sunt multe poziții care se apreciază relativ ușor: unele pe baza factorilor poziționali generali, altele – în urma calculului variantelor. Dar, cele mai multe poziții se apreciază luându-se în calcul, pe lângă factorii poziționali stabili și cei dinamici, de exemplu, cooperarea pieselor, așezarea lor în momentul respective. etc

**APT m.b.** Aviz favorabil al medicului sportiv, acordat periodic, fără de care sportivul nu poate fi primit în concurs. Această viză, specificată în carnetul de legitimare a sportivului, se acordă și în cazul când se admite participarea copiilor (juniorilor mici) în grupe de vârstă superioară, menționându-se „Apt în competiții cu juniori mari” (la lupte).

**APTITUDINE MOTRICĂ met., ped., psih.** Însușire a personalității care condiționează și asigură ușurința învățării și executării actelor motorii. ~ se exprimă în calități motrice ca: viteză, îndemânare, forță, rezistență și în maniera, eficiența și nivelul performanței gesturilor motorii. ~ se apreciază prin teste motorii și probe de control. ~ se manifestă prin capacitatea de efort aerob și anaerob, care este influențată de factori ai coordonării musculare și factori psihologici (neurocoordonatori). ~ se exprimă în sinteza, în unitatea dintre posibilitățile funcționale ale organismului, constituind totodată una din componentele de bază ale personalității umane, un produs al dezvoltării individuale, rezultat din interacțiunea particularităților psiho-fizice, a factorilor de mediu și a procesului instructiv-educativ (antrenament).

**APTITUDINE PSIHOMOTRICĂ psih.** Sistem de însușiri psihofizice organizate în mod original, care permite individului efectuarea cu succes a activităților psihocomportamentale motorii de finețe, cu rezultate superioare. ~ integrează sinergic funcții

psihice și motorii constituite din factori nativi, efecte ale învățării și reglare psihonervoasă. Componentele ~ sunt: schema corporală, lateralitatea, chinestezia, echilibrul static și dinamic, coordonarea membrelor și a întregului corp, rapiditatea mișcărilor, ideomotricitate etc.

**APTITUDINE SPORTIVĂ met., ped., psih.** Însoțire a personalității care stă la baza capacității individului de a practica cu succes un anumit sport. ~ este un aspect particular al aptitudinilor motorii și intelectuale, necesitând înzestrare fizică, psihică corespunzătoare solicitării specifice sportului respectiv.

**APUCARE I. box** Acțiune neregulamentară clinching, adesea nesancționată, dar împiedicată de arbitru, constând din prinderea unui braț sau a ambelor brațe cu scopul de a împiedica adversarul să execute lovitura. **II. lp.** Priză, procedeu tehnic în luptele clasice și libere, ce se aplică membrelor inferioare sau superioare ale adversarului la începutul unei acțiuni de atac cu scopul de a-l fixa, dezechilibra sau învinge. **III. ht., gim.** Mișcare a trunchiului și a palmelor, poziție a acestora față de bara halterei (îngustă, largă) sau față de bastonul de gimnastică. **IV. ht.** Distanță dintre mâini (priză) în timpul ridicării halterei.

**APUCAT gim.** Mod de prindere cu palmele a părții lucrative a aparatelor sau a diferitelor obiecte portative, ♦ ~ *de jos* Prindere cu palmele orientate în sus sau înapoi, degetele mari în afară. ♦ ~ *de sus* Prindere cu palmele orientate în jos sau înaintea, degetele mari spre interior. ♦ ~ *încrucișat* Prindere cu antebrațele încrucișate: ♦ ~ *de sus*; ♦ ~ *de jos*. ♦ ~ *mixt* Prindere cu o mână apucată de sus și cealaltă apucată de jos. ♦ ~ *răsucit* Prindere cu brațele în pronație cu degetele mari în afară (cubital).

**ARABESC I. gim.** Poziție de echilibru executată pe un picior, cel liber fiind întins și ridicat înapoi.

Noțiunea de ~ este preluată din dansul clasic și folosită mai ales în gimnastica ritmică. **II. p.a.** Desen pe gheață, constând dintr-un ansamblu de linii împletite simetric, lăsate ca urme ale execuției unor figuri.

**ARANJAMENT șah** Mod în care sunt dispuse piesele tematice într-o compoziție șahistă, determinând suma elementelor de ordin tactic care concurează la realizarea temei bazate pe interacțiunea reciprocă a pieselor active tematice.

**ARASHI a.m., jd.** Furtună.

**ARĂTĂTOR I. tir** Persoană care în timpul unui concurs de pistol la 25 m se găsește în preajma țintelor și arată poziția loviturilor pe ținte cu ajutorul unei palete. **II. gim., p.a.** ~ *de note* Dispozitiv electronic sau manevrat manual, folosit pentru a face cunoscut publicului și sportivilor echivalentul în note al execuțiilor realizate în concurs. **III. atl., nat., s.n.** ~ *de rezultate* Dispozitiv electronic sau manevrat manual prin care secretariatul unei probe transmite performanța realizată de sportivi de-a lungul desfășurării ei. Sin.: *tabelă de afișaj*.

**ARBITRAJ gen.** Activitate depusă de persoane calificate care asigură desfășurarea întrecerii sportive în condițiile prevăzute de regulament, dând o apreciere valorică (note, puncte, performanțe în timp sau în spațiu) execuției probelor înscrise în programul ei. ♦ ~ *deschis* Evaluare în care notele acordate de fiecare arbitru judecător sunt afișate public la un semnal al arbitrului șef (în gimnastică și în patinaj artistic). ♦ ~ *închis* Evaluare în care notele date de fiecare arbitru sunt transmise secretariatului probei, care afișează apoi nota medie (în gimnastică și în patinaj artistic). ~ a apărut o dată cu primele competiții ale antichității, perfecționându-se treptat până în zilele noastre. La jocul de fotbal, ~ era asigurat în anii 1881-1883 de un număr de 5 arbitri și chiar



mai mulți, ca în cazul meciului dintre reprezentativele Aradului și Budapestei, disputat în anul 1899: 1 arbitru de centru (principal), ajutat de o comisie din 5 membri care notau punctele, auturile, hențurile etc. și de alți 4 arbitri de tușă, 2 de gol plus 2 de rezervă. Treptat numărul lor s-a redus. Din anul 1883, a fost introdus în ~ și fluierul. Abia peste opt decenii, cu prilejul JO de la Tokyo (1964), a fost introdus ~ electronic la unele ramuri și probe, făcând să dispară din ~ oficialii de sosire, de traseu etc. (V. arbitru).

**ARBITRU I. gen.** Persoană calificată și delegată de organe sportive oficiale (federații, comisii etc.) să conducă și să controleze orice gen de competiție conform prevederilor regulamentare și să aprecieze, prin diferite procedee de estimare (puncte, goluri, note, performanțe în timp și spațiu), valoarea performanței concurenților. Sarcinile, rolul, tipul și importanța ~ depind de o multitudine de factori, diferențiindu-i în mai multe feluri. ♦ ~ *principal* Persoană cu calificare superioară, care conduce și răspunde de toate problemele tehnice legate de concurs și de activitatea ~ judecător, intervine și decide în toate chestiunile ce depășesc drepturile arbitrilor judecători, hotărârile lui fiind definitive, iar în scrimă judecă acțiunile și acordă loviturile. ♦ ~ *asistent* Persoană care ajută și colaborează cu ~ principal pentru buna desfășurare a întrecerii, înlocuindu-l la nevoie. ♦ ~ *internațional* Oficial cu mare experiență și calificare superioară, obținută în urma examenelor date în fața comisiilor tehnice ale federațiilor internaționale, pentru care primește carnetul sau brevetul care-i conferă dreptul de a conduce concursuri de nivel continental și mondial. **II. org.** ~ *de teren* Oficial care are sarcina de a lua din timp măsurile pentru respectarea orarului de concurs. **III. fb.** ♦ ~ *de centru* Persoană care conduce nemijlocit jocul, fluierând începutul, sfârșitul și întreruperile lui, determinate de diferitele încălcări ale regulamentului, de accidentări, de ieșirea mingii din terenul de joc, acordând sancțiuni (cartonașe, eliminări și avertismente) și omologând marcarea golurilor și rezultatul final. ♦ ~ *de margine* Persoană care sem-

nalează ieșirea mingii din latura terenului pe care o supraveghează, indicând, sub rezerva deciziei arbitrului de centru, echipa căreia îi revine lovitura de margine, de colț sau de poartă. **IV. scr.** ~ *de tușă* Oficial care apreciază valabilitatea loviturilor în proba de sabie. **V. schi** ♦ ~ *de masă* Delegat în probele de sărituri care supraveghează pârția și semnaleză starterului când aceasta este liberă, pentru a-i da drumul concurentului următor. ♦ ~ *de porți* Oficial care verifică corectitudinea trecerii prin porți a concurenților, anunțându-i pe loc de valabilitatea acesteia, având în grijă câteva porți pe o lungime de 15 m. ♦ ~ *măsurător* de lungime Persoană care indică cu ajutorul unei baghete locul de aterizare a săritorului, pentru a putea măsura apoi lungimea zborului său. ♦ ~ „*post de control*” Delegat în probele de fond, care supraveghează respectarea traseului de către concurenți. **VI. tir** ~ *de pe linia de tragere* Oficial care supraveghează, controlează și răspunde de asigurarea condițiilor normale de concurs pe linia de tragere, în tot timpul desfășurării probei. **VII. box** ♦ ~ *de ring* Oficial care conduce nemijlocit lupta, aflându-se în ring, înainte de începerea ei verifică starea ringului, a echipamentului și ținuta boxerilor, chemându-i în mijlocul acestuia și atrăgându-le atenția asupra regulilor fundamentale ale desfășurării întrecerii, iar apoi conduce lupta, folosind comenzile „stop”, „box”, „brek”, numărătoare în cazul căderilor la podea, întovărășite de semnele omologate prin regulament. ♦ ~ *observator de ring* Delegat care asigură și controlează instalarea regulamentară a ringului și accesoriile acestuia, a instalațiilor de iluminat și de amplificare, precum și ordinea din jurul ringului, nepermițând accesul în suprafața acestuia decât boxerilor și oficialilor programați, inclusiv medicului sportiv. **VIII. atl., nat., schi** ~ *de start* Oficial care decide în toate problemele privitoare la start. ~n atletism, el dă startul cu ajutorul pistolului, în urma suitei de comenzi ⊃ „pe locuri”, „gata”, „start”; în probele alpine de schi, plecarea se face la comanda „go!”. **IX. atl., schi** ~ *de start adjunct* Persoană care are grijă ca participanții să concureze în seria sau în cursa lor, să aibă numerele pe spate și în față, ajută ~ de start să efectueze tragerea la sorți a locurilor pe linia de

plecare, adună concurenții la start și supraveghează ca aceștia să-și ocupe locurile în mod corect. ~n probele de ștafetă constată dacă sportivii primului schimb au bățul de ștafetă, veghează ca la comanda —pe locuri≈ concurenții să nu-și așeze mâinile pe linia de plecare sau dincolo de aceasta, orice abatere semnalând-o ~ de start. **X. lp.** ♦ ~ *informator* Persoană însărcinată cu informarea participanților și a spectatorilor despre programul și ordinea desfășurării competiției și a rezultatelor acesteia, precum și cu prezentarea participanților; cu aprobarea ~ principal dă informații reprezentanților presei. ♦ ~ șef de saltea Oficial care coordonează activitatea arbitrilor de centru și a ~ judecător, intervenind prin votul său când aceștia au vederi diferite în aprecierea situației de luptă; atunci când remarcă greșeli grave sau un arbitraj părtinitor al ~ în subordine, poate propune eliminarea lor din concurs. **XI. a.m., atl., box, gim., jd., nat., schi** ~ *judecător* Oficial care apreciază și evaluează independent evoluția sportivilor conform prevederilor regulamentare ale acestor ramuri de sport — în gimnastică, acordă note, în arte marțiale, box și judo, acordă puncte, pe baza cărora se va desemna învingătorul, în atletism judecă, măsoară și înregistrează fiecare încercare valabilă a concurenților în acele probe în care rezultatul este determinat de înălțimea depășită sau de distanța parcursă, iar la probele de marș urmărește ca atleții să respecte regulile privitoare la tehnica de deplasare și dacă au o comportare corespunzătoare pe traseu. **XII. atl.** ~ *judecător de sosire* Persoană care înregistrează ordinea în care sosesc, la finalul cursei, mășăluitoarii și alergătorii distanțelor din fond și semifond. **XIII. nat., schi** ~ *judecător de stil* Oficial care apreciază prin note stilul de execuție a săriturilor cu schiurile și a săriturilor în apă. **XIV. ht.** ♦ ~ *lateral* Delegat care supraveghează execuția corectă a mișcărilor din cadrul celor două stiluri, smuls și aruncat, semnalând ~ principal admiterea sau anularea întrecerii. El se găsește în afara podiumului, lângă o latură a lui, în așa fel încât să poată vedea concurentul dintr-o parte și din față. ♦ ~ șef de podium Oficial care stă lângă podium și are ca sarcină supravegherea executării corecte a mișcărilor, a adăugării greutateților și exactității lor, dând semnalul pentru începerea mișcărilor

și coborârea barei la cele două stiluri (smuls și aruncat). Tot el oprește halterofilul când mișcarea are greșeli tehnice. **XV. gim., j.s., scr.** ~ *neutru* Delegat desemnat de forurile tehnice naționale sau internaționale (fedații) să conducă întreceri între sportivi sau echipe aparținând unor cluburi, orașe sau țări diferite de ale sale. **XVI. atl., auto., moto., p.v.** ~ *numărător de ture* Persoană care ține evidența turelor parcurse de fiecare concurent în curse pe distanțe medii și lungi, înregistrând și timpul realizat pe tură, pe care îl comunică publicului spectator. Unul dintre acești ~ are sarcina de a anunța fiecărui concurent numărul de ture pe care îl mai are de parcurs, semnalând ultima tură cu ajutorul unui clopot sau unui foc de pistol. **XVII. bb., vb.** ♦ ~ *scorer* Oficial însărcinat cu ținerea evidenței evoluției rezultatului în joc prin înscrierea în foaia de arbitraj a punctelor realizate, consemnând și anunțând totodată timpii de odihnă și veghind la rotația corectă a judecătorilor. ♦ ~ *secund* Colaborator al ~ principal, așezat în partea opusă și cu fața spre acesta, care semnalează și sancționează abaterile de la regulament, cronometrează durata întreprerilor, sesizează comportarea sportivilor și antrenorilor. **XVIII. gim.** ~ șef de brigadă Persoană desemnată de ~ principal pentru a aprecia și nota execuția fiecărui sportiv și a coordona activitatea brigăzii, formată în parte din ~ judecători, iar nota ~ este trecută în foaia de arbitraj, dar nu este luată în considerație la calcularea mediei, constituind doar un element de referință în aprecierea corectitudinii arbitrajului prestat de membri brigăzii.

**ARBORADĂ s.n.** Totalitate a catargelor sau arborilor și a pieselor lor anexe (ghiuri, picuri, vergi) care se folosesc pentru susținerea velelor.

**ARBORET s.n.** Parte superioară a catargului, atunci când acesta este format din două sau trei corpuri.

**ARC I. gim. 1.** Traseu curbiliniu descris de corp și de segmentele sale sau de o coloană de gimnaști în deplasare. **2.** Denumire convențională atribuită balan-



sului, efectuat cu un obiect portativ, din articulația pumnului  $\neg \sim$  mic; a cotului  $\neg \sim$  mijlociu; cu întregul braț  $\neg \sim$  mare. **II. atl.** Segment de cerc de referință pentru orientarea spectatorilor, a concurenților și a oficialilor, care este trasat sub forma unor benzi albe, late de 5 cm, în sectorul de recepție a obiectului de aruncat. La aruncarea greutății, a discului și a ciocanului, centrul de curbură este centrul cercului. La aruncarea suliței, acest centru corespunde cu centrul pragului de aruncat (v. prag de aruncat). **III. tir arc** Armă formată dintr-o vergea curbată, din lemn sau metal, ale cărei capete sunt legate între ele printr-o coardă întinsă ce servește la lansarea săgeților, una dintre primele arme de tragere la țintă inventată de omenire (epoca pietrei). Folosit deopotrivă în luptă, la vânătoare și în întrecerile sportive de mai toate popoarele civilizației antice (egipteni, indieni, chinezi, asirieni etc.).  $\sim$  a rămas prin excelență arma sciților și a parților. Grecii (exceptând cretanii, care erau arcași vestiți), mai ales cei din epoca clasică, îl disprețuiau, deoarece lovea de la distanță și nu în luptă deschisă, de aproape. **IV. tir** Piesă lamelară sau arc spiral care asigură funcționarea diverselor componente importante ale armei (mecanisme de reglaj, armare și declanșare). **V. p.a.** Urmă lăsată de patină în alunecare pe gheață. **VI. m.b.**  $\sim$  reflex Baza anatomică a actului reflex, formată din: receptor, neuron senzitiv, centru nervos, neuron motor și efector. În cele mai multe cazuri, neuronul senzitiv nu se leagă direct cu neuronul motor, ci prin intermediul unui număr variabil de neuroni intercalari (arc reflex compus). Receptorul este reprezentat de formațiunile senzitive care, excitate, dau naștere influxului nervos. Acesta este transmis centripet prin neuronul senzitiv la centrul nervos și se reîntoarce centrifug prin neuronul motor la efectori, care pot fi fibre musculare striate, fibre musculare netede sau celule glandulare. (V. și act reflex).

**ARC DE CERC AL SUPRAFETEI DE PEDEAPSĂ fb, hd. etc.** Porțiunea dintr-un cerc având centrul undeva în suprafața din fața porții. De exemplu, la fotbal, centrul cercului este la punctul de pedeapsă. În acest exemplu, raza cercului este la

9,15 m, trasată în exteriorul suprafeței de pedeapsă pe porțiunea paralelă cu linia porții.

**ARCHEBUZĂ tir** Armă de foc medievală (sec. XV-XVI în unele țări, iar în sec. XVII-XVIII în întreaga Europă), portabilă, precursora directă a armei de tir.  $\sim$  se purta pe umăr, iar în timpul tragerii se folosea și un suport vertical. Descărcarea se producea prin aprinderea unui fitil sau printr-o scăpărătoare. Germania, Piemontul și Lombardia erau renumite în făurirea  $\sim$  și de aici această primă armă de foc de tragere la semn a pătruns și în Țările române. În jurul anului 1570,  $\sim$  a fost înlocuită de o armă mai perfecționată.

**ARCUIRE gim.** 1. Acțiune de îndoire înainte, înapoi sau lateral a coloanei vertebrale. 2. Mișcare efectuată repetat în diferite articulații care sugerează acțiunea unui resort. Sin.: *tensiune*.

**ARENĂ gen.** Câmp al amfiteatrului roman destinat desfășurării jocurilor, spectacolelor și întrecerilor agonistice sportive, separat de spectatori printr-un gard circular. Acest teren era acoperit de obicei cu un strat subțire de nisip pentru a feri concurenții de accidente. În sens modern, termenul indică terenul de joc, suprafața pe care se dispută partide de fotbal, tenis, atletism, hochei, lupte, judo etc. Arenele „CFR” Galați și Progresul București sunt cele mai recunoscute în acest sens (din latină: *arena* = nisip).

**ARIA CURICULARĂ EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**, acreditată de autoritatea națională pentru educație, cuprinde următoarele discipline: Educație fizică, Ansamblu Sportiv, pregătirea sportivă teoretică, Pregătirea sportivă practică. Acestea sunt diferențiate pe cicluri de învățământ și pe clase, având rubrici în cataloage.

**ARIER j.s.** Apărător cu rolul special de a acționa în ultima linie de apărare, de obicei la nivelul liniei

de țintă. În general, denumirea de ~ este folosită pentru fundaș.

**ARIPĂ I. j.s.** Jucători specializați să acționeze la marginile laterale ale terenului. **II. rg.** ♦ ~ *de trei sferturi* Component al liniei de trei sferturi care acționează la extremitățile acesteia. ♦ ~ *de grămadă* Component al compartimentului înaintării. **III. auto., ci., moto.,** Apărătoare a roților la bicicletă, motocicletă, automobil. **IV. av.** Unul din mijloacele de planare ale unei aeronave, respectiv organul asupra căruia se exercită portanța aerodinamică. Poate fi: dreaptă, în săgeată, „delta”, cu geometrie variabilă. **V. șah** Părțile laterale ale tablei de șah. ♦ ~ *damei* Coloanele a, b, c și d. ♦ ~ *regelui* Coloanele e, f, g și h.

**ARITMIE m.b.** Tulburare a frecvenței sau a ritmului cardiac normale pentru vârsta și sexul persoanei examinate. Diagnosticul clinic al ~ se face prin palparea pulsului sau prin ascultarea zgomotelor cardiace. Înregistrările electrocardiografice sunt indispensabile pentru precizarea diagnosticului. ~ constituie o contraindicație pentru continuarea efortului fizic și impune efectuarea unui examen medical de specialitate.

**ARMARE I. tir** Aducere a mecanismului de percucie în poziția în care se poate declanșa focul. **II. tir arc** Acțiune de întindere a corzii unui arc. **III. s.n.** Pregătire a ambarcațiunii cu echipajul, aparatele și obiectele necesare navigației în cadrul antrenamentelor, competițiilor și turelor nautice.

**ARMĂ I. scr.** Instrument metalic adaptat luptei sportive, compus din două părți: lama și montura, cu care se pot aplica lovituri cu vârful (floreț, spadă), cu tăișul și contratăișu (sabie). **II. scr.** Denumire generică dată probelor din concursurile de scrimă **III. Tir** Instrument cu anumite caracteristici specifice fiecărei probe în care se folosește forța

explozivă a pulberii. ♦ ~ *automată* Instrument de tragere a cărei încărcare și descărcare se face automat, fie pe principiul folosirii unei părți din energia gazelor rezultate din arderea pulberilor, fie pe principiul energiei de recul. ♦ ~ *cu alicie* Instrument de tragere ale cărui cartușe sunt încărcate cu alicie. ♦ ~ *cu repetiție* Instrument de tragere ale cărui operații de încărcare și descărcare se execută de către trăgător pentru fiecare cartuș (armă de calibru redus, carabină, armă mitralieră). ♦ ~ *de calibru mare* Instrument de tragere caracterizat prin dimensiunea calibrului până la 8 mm. ♦ ~ *de calibru redus* Instrument de tragere caracterizat prin dimensiunea calibrului cuprinsă între 5,40-5,85 mm. ♦ ~ *de vânătoare* Instrument de tragere de orice tip cu calibru de maxim 12 mm, cu țevi pentru pulbere fără fum, folosită în probele de talere aruncate din șanț sau din turn (skeet). ♦ ~ *liberă* Orice tip de armă care asigură securitatea la declanșarea focului și care, împreună cu accesoriile, nu depășește greutatea de 9 kg, având calibrul între 5,40-5,85 mm pentru probele de calibru redus și maxim 8 mm pentru probele de calibru mare. ♦ ~ *militară* Instrument de tragere din dotarea armatei, folosit în tirul sportiv, fără a i se aduce nici o modificare, exceptând aparatele de ochire, care pot fi îmbunătățite fără a le schimba caracterul. ♦ ~ *cu aer comprimat* (V. carabină cu aer comprimat).

**ARMĂTURĂ I. tr.** Parte metalică, din aluminiu, care susține un cort. **II. s.n.** Schelet al unei ambarcațiuni (chila, roata prorei, traversele etc.).

**ARMONIE A DEZVOLTĂRII FIZICE m.b.** Grad de concordanță dintre diferitele dimensiuni ale corpului omenesc. ~ se studiază prin examen somatoscopic și prin formule matematice în care sunt incluse date antropometrice (v. indici de armonie). Diagnosticul ~ stabilește concordanța dintre: dimensiunile întregului corp în cele trei planuri ale spațiului; dimensiunile întregului corp și cele ale principalelor sale segmente; dimensiunile părților componente ale acestor segmente. Concluziile privi-

toare la ~ se bazează pe compararea datelor individuale cu cele ale modelelor rezultate din valorile medii ale unui număr mare de persoane de aceeași vârstă și sex cu subiectul examinat. Realizarea ~ constituie unul dintre obiectivele fundamentale ale educației fizice. Cerințele performanței din anumite ramuri sportive pot însă determina alterări ale ~.

**ARMONIZARE psih.** Proces de modificare, de compensare și compatibilitate a limitelor psihofizice ale organismului, a resurselor umane, a diferențelor de abilitate dintre indivizi sau de adaptare a factorilor mediului înconjurător la obiectivele individului, în concordanță cu idealurile acestuia și ale societății în ansamblu. ~ psihofizică este reflectată încă de idealurile antichității greco-romane – „Kalokagatos” și „Mens sana in corpore sano” – a căror valabilitate a rămas intactă, iar realizarea ei presupune timp și cunoașterea, mai întâi, a valențelor individului (forță, viteză, îndemânare, motivație, inteligență etc.).

**ARMURIER I. scr., tir** Tehnician specializat în construcția armelor de foc sau de scrimă care asigură în timpul competițiilor controlul armelor, remedierea incidentelor de tragere și reparațiile cerute la armament. La JO, sunt admiși în delegația unei țări doi ~: unul pentru scrimă și al doilea pentru tir. **II. ist.** Cel care fabrica sau vindea arme (albe sau de foc), inclusiv pentru străinătate.

**ARTE MARȚIALE a.m.** Forme de lupte, denumire adoptată în sec. al XX-lea, care semnifică în general aplicații fizice specifice și procedee tehnice din *judo*, *karate*, *aikido*, având o concepție și o etică „a apărării celui slab față de cel tare”. Pentru a distinge ~ de artele luptei numite bugei și de procedeele tehnice ale luptei, care nu se referă decât la tehnicile fizice ale noilor forme de antrenament fizic și spiritual, li s-a dat acestora din urmă, după 1868, numele de noile căi de luptă – shin budo. ~ au un sistem de grade numit *kyu* și *dan*, menit să stabilească treapta

de pregătire tehnică atinsă de *judoka*, *karateka* și *budoka* în general.

**ARTROZĂ m.b.** Afecțiune articulară cronică degenerativă, caracterizată inițial prin leziuni ale cartilagiilor articulare, iar în formele avansate prin deformarea extremităților osoase intraarticulare. ~ apare ca urmare a microtraumatismelor repetate vreme îndelungată, precum și în cadrul reumatismului cronic. Se manifestă clinic prin dureri articulare intensificate la mișcări și prin micșorarea amplitudinii mișcărilor în articulația bolnavă. ~ produsă de microtraumatisme poate fi evitată dacă se respectă indicațiile privitoare la măsurile preventive, la solicitarea corectă a articulațiilor și la tratamentul complex al articulațiilor microtraumatizate. Diagnosticul ~ se pune pe baza semnelor clinice și radiologice. ~ contraindică practicarea sporturilor care impun solicitarea articulației lezate.

**ARUNCARE I. gen.** Acțiune specifică din tehnica sportivă care constă din proiectarea în aer, cu ajutorul uneia sau a ambelor mâini, a unor obiecte de forme și dimensiuni standardizate (minge, disc, suliță etc.), conform regulamentului de concurs al fiecărei discipline sportive. Acțiunea de ~ se poate realiza de pe loc sau din diferite forme de deplasare (mers, alergare, alergare cu săritură, cu plonjon etc.). Scopul ~ este de a imprima obiectului (disc, suliță etc.) o traiectorie de zbor cât mai lungă sau cât mai precisă, în raport cu anumite repere din teren (coș, poartă, ținte fixe, ținte mișcătoare etc.). **II. atl.** Probă atletică în care un obiect de formă și dimensiuni standardizate (greutate, disc, ciocan, suliță, minge de oină) este proiectat în aer la distanță cât mai mare. ♦ ~ a *greutății*, a discului, a ciocanului și a suliței Probe olimpice. ♦ ~ a *mingii de oină* Probă pentru competițiile copiilor și exercițiu (mijloc) de dezvoltare a coordonării și forței musculare, folosit în activitățile de educație fizică ale elevilor. Factorii care determină lungimea aruncării: tehnica de execuție, viteza inițială de proiecție, unghiul de proiecție, rezistența aerului care se opune înaintării

obiectului etc. Structura dinamică a ~ cuprinde două părți legate prin interconținere: elanul și faza finală (aruncarea propriu-zisă). Elanul este sub formă de *piruete* la ~ discului, a ciocanului și a greutății, de *săltare* la ~ greutateii și de *alergare* la ~ sulitei și a mingii de oină. Faza finală, după modul în care se aplică forța executantului asupra obiectului și în funcție de cerințele regulamentului de concurs, se realizează sub formă de împingere, când forța se exercită printr-o presiune dinapoi-înainte și de jos în sus (la aruncarea greutății), sub formă de *azvârlire*, când forța se aplică printr-o tracțiune rectiliniară spre înainte peste umăr (la aruncarea sulitei și a mingii de oină) și sub formă de *lansare*, când forța se aplică printr-o tracțiune curbilinie pe partea laterală a corpului (la aruncarea discului și a ciocanului). Din punct de vedere biomecanic, cele trei tipuri de aplicare a forței se regăsesc și în structura aruncărilor specifice altor ramuri sportive. ~ greutateii, a discului și a ciocanului se execută de pe o platformă de beton sub formă de cerc (cercul de aruncări), iar aruncarea sulitei și a mingii de oină de pe o pistă de elan. Greutatea, discul și sulita se aruncă cu o singură mână, iar ciocanul cu două. Obiectul aruncat cade (ia contact cu solul) într-un spațiu delimitat (zonă de recepție). Ordinea în care concurenții execută aruncarea în concurs se stabilește prin tragere la sorți. Când în concurs sunt 8 concurenți sau mai puțini, fiecare are dreptul la 6 încercări (aruncări), iar când sunt mai mult de 8, după epuizarea primelor trei încercări, cei 8 concurenți care au obținut cele mai lungi aruncări vor avea dreptul la încă trei încercări. La probele combinate (pentatlon, heptatlon, decatlon), toți concurenții vor avea dreptul doar la câte trei aruncări. Fiecare concurent va fi creditat cu cea mai lungă dintre aruncările sale, măsurate de arbitri, pe baza acestora alcătuindu-se clasamentul final al concursului, ierarhizarea valorică a competitorilor. **III. gim.** Mișcare de avântare a corpului deasupra aparatului. La cal și paralele se execută cu corpul în echer și se termină cu coborâre de pe aparat: ~ *simplă*; ~ *dublă*; ~ *triplă*. ♦ ~ *înapoi* Mișcare la bară fixă care se execută din sprijin dorsal cu avântarea picioarelor peste cap și întinderea maximă a corpu-

lui spre a realiza o rotație terminată în sprijin dorsal. Sin.: *gigantică înapoi*. În gimnastică ritmică, ~ este un element tehnic folosit în exercițiile cu obiecte portative (minge, cerc, măciuci, panglică, coardă), care se execută cu una sau cu ambele mâini prin mai multe procedee, ce diferă în funcție de natura obiectului portativ. ♦ ~ *directă* Mișcare care se execută printr-o îndoire și o întindere a brațelor sau a unui braț, obiectul păstrându-și direcția și planul. ♦ ~ *directă cu învârtire* Mișcare în care o dată cu desprinderea obiectului, mâna imprimă acestuia mișcarea de învârtire. ♦ ~ *din balans* Mișcare care are ca rezultat o traiectorie mai mare de zbor, impulsul dat de mână la sfârșitul balansului imprimând obiectului (cerc, minge, panglică, coardă) rotația sau învârtirea dorită. Recuperarea oricărui obiect portativ după lansare se face cu una sau cu ambele mâini. **IV. jd., lp.** Procedeu prin care un sportiv luptător sau judoka își trimite adversarul pe saltea, imprimându-i o fază de zbor. ♦ ~ *din picioare* Procedeu în urma căruia executantul rămâne în picioare. ♦ ~ *cu sacrificiu* Procedeu în urma căruia executantul cade împreună cu adversarul. **V. bb., j.s.** ~ la coș Element tehnic prin care jucătorul trimite mingea către coș, prin diferite procedee executate cu una sau cu ambele mâini, de pe loc, din deplasare, sau din săritură. ♦ ~ *cu două mâini* Element tehnic care se poate executa de la piept, de deasupra capului și de jos. ♦ ~ *cu o mână* Element tehnic executat de la umăr, de sus, în cârlig și semicârlig. ♦ ~ *din deplasare* Element tehnic care se poate executa din alergare și din dribling, folosind atât procedeele tehnice de mai sus, cât și altele specifice. **VI. hb.** ♦ ~ *la poartă* Element tehnic prin care jucătorul trimite mingea către poartă prin azvârlire, lansare sau prin împingere, cu scopul înscrierii unui punct, care se poate executa de pe loc, din deplasare, din săritură și din plonjon. ♦ ~ *de pe loc* Element tehnic care se execută de deasupra umărului, lateral pe lângă umăr, pe lângă șold și pe lângă genunchi. ♦ ~ *din deplasare* Element tehnic care se execută din alergare, cu elan de pași adăugați, cu pas încrucișat și pas săltat. ♦ ~ *din săritură* Element tehnic executat de la umăr cu întoarcere în aer, azvârlită lateral pe lângă umăr și prin evitare. ♦ ~ *cu plonjon* Element tehnic exe-

cutat cu cădere în față, cădere laterală, prin plonjon sărit și prin evitare cu plonjon. ♦ ~ *de la poartă* Repunere a mingii în joc de către portar, din spațiul și din limitele semicercului care delimitează spațiul porții. ♦ ~ *de la 7 m* Cea mai gravă sancțiune dictată împotriva unei echipe, constând dintr-o aruncare la poartă executată de un jucător al echipei adverse plasat înapoia liniei de la 7 m, fără a avea alt adversar în afară de portarul echipei sancționate. ♦ ~ *de la 9 m* Procedeu tehnic executat de la linia punctată situată la distanța de 9 m de poartă. Prin ~ liberă directă se sancționează echipa din apărare al cărei jucător a comis o abatere în spațiul dintre această linie și semi- cercul care delimitează spațiul de 6 m din fața porții, la această ~ regulamentul permite așezarea la linia de 6 m numai pentru jucătorii echipei în apărare. **VII. rg.** ~ pe balon Acțiune prin care un jucător oprește balonul în curs de rostogolire culcându-se pe piept sau lateral deasupra lui. **VIII. bb., hb.** ~ *liberă* Execuție la coș sau la poartă nestingherit, din dreptul liniei de aruncări libere. **IX. fb., hb.** ~ *de la margine* Repunere a mingii în joc, din afara terenului, din dreptul locului unde aceasta a depășit linia de margine. Se execută cu ambele mâini de deasupra capului, de către un adversar al echipei al cărei jucător a atins ultima oară mingea. Sin.: aruncare de la tușă. **X. alp.** ~ *a corzii* 1. Manevră de desfășurare a corzilor pentru efectuarea unei coborâri în rapel (v. rapel). 2. Aruncare a unui capăt înnodat al corzii pentru fixare într-o fisură inaccesibilă. **XI. Box** ~ *a prosopului* Act prin care antrenorul semnalizează arbitrului de ring că boxerul său se găsește în inferioritate fizică sau tehnică și, ca atare, lupta a devenit inegală. ~ atrage oprirea luptei și declararea înfrângerii prin abandon a boxerului respectiv.

**ARUNCAT ht.** Probă clasică din biatlonul halterelor (smuls și aruncat). ♦ ~ *fără fandare* Exercițiu ajutător similar aruncatului clasic.

**ARUNCĂTOR I. atl.** Atlet care practică atletismul la probele de aruncări. II. tir Mașină de aruncat

talere din „șanț” pentru probele de trap și dublu trap sau din „turn” pentru proba de skeet, la distanțe și unghiuri variabile (conform regulamentului). ~ este acționat de către un operator, care poate auzi și vedea pe trăgător. **AS I.** Persoană care se bucură de notorietate sportivă câștigată, datorită aptitudinilor demonstrate repetat în diferite concursuri de mare anvergură. **II. t.c.** Punct realizat direct din serviciu, foarte apreciat de public. ♦ ~ *plin* Punct realizat când mingea nu a mai putut fi atinsă de adversar (full-ace). ♦ *aproape* ~ (near-ace) Punct realizat când mingea nu a putut fi returnată corect (v. serviciu „as”).

**ASALT scr.** Luptă loială între 2 scrimeri care au obligația să respecte regulile convenționale prevăzute în regulamentul Federației Internaționale de Scrimă (FIE). Când se ține seama de rezultatul luptei (competiției) se numește „match”. ♦ ~ *pozițional* Situație de luptă în care adversarii se mișcă pe planșă cu mare prudență, foarte încet și cu deplasări extrem de limitate, cu scopul de a trage de timp sau de a specula un gest, o acțiune a adversarului. ♦ ~ *de expectativă* (de așteptare). Situație în care acțiunile pregătitoare sunt prelungite în mod exagerat, cu scopul de a studia intențiile și reacțiile adversarului.

**ASCENSIUNE alp.** Acțiune de urcare a unui vârf sau a unui perete montan, care poate necesita, în funcție de dificultatea și altitudinea traseului ales, echipament și materiale specializate (corzi, carabiniere, pitoane, colțari, pioleți, echipament de bivouac, tub de oxigen etc.), cât și tehnică și antrenament corespunzătoare.

**ASESORI scr.** Arbitrul este ajutat de aparatul de control automat al tușelor și, eventual, de doi asesori care supraveghează utilizarea brațului sau a mâinii neînarmate, substituirea suprafeței valabile, tușele date în pământ la spadă, ieșirile laterale și în spate de pe planșă, precum și orice altă greșeală definită



de Regulament. Asesorii se așează de o parte și de cealaltă a arbitrilor și a planșei; ei își schimbă locurile între ei, la mijlocul meciului și după fiecare schimb (la echipe). Folosirea asesorilor este obligatorie pentru toate finalele individuale (de 4 sau 8) și pentru finalele pe echipe.

**ASHI a.m., jd.** Picior.

**ASHI-GARAMI a.m., jd.** Acroșare a piciorului adversarului (piedică la picior pusă cu piciorul celui care atacă).

**ASHI-GATAME a.m., jd.** Forțare a brațului adversarului prin foarfecă făcută de atacator cu picioarele, care apasă în sensul opus axului normal de mișcare a articulației (de obicei a cotului), acțiunea duce la luxație dacă presiunea nu este oprită la timp.

**ASHI-GURUMA a.m., jd.** Procedeu tehnic prin care adversarul este aruncat pe tatami prin rulara lui peste piciorul celui care atacă.

**ASJETĂ s.n.** Poziție longitudinală a ambarcațiunii sau a navei față de orizontală. ♦ ~ *normală* Situație în care linia de plutire, trasată pe bordaj, se confundă sau este paralelă cu suprafața apei.

**ASIGURARE I. gen.** 1. Măsură cu caracter metodic și organizatoric luate de profesor sau antrenor atât în lecții, cât și în concurs, în scopul prevenirii accidentelor. 2. Raport juridic având la bază o poliță, o lege sau un contract prin care asiguratorul se obligă ca, în schimbul unei prime vărsate la anumite termene, să despăgubească pe asigurat (individ, unitate sportivă) pentru pierdere de bunuri (autovehicule, ambarcațiuni etc.), a integrității corporale sau a vieții, în urma unor întâmplări independente de voința omului. Acțiunea de acoperire a riscului

minim de accident pentru sportiv în timpul antrenamentului sau al concursului este efectuată de acesta prin grija și pe cheltuiala clubului din care face parte sau pe cheltuiala sa în cazul ~ și a altor riscuri, în conformitate cu regulamentul unității de ~, pe baza unui barem stabilit în comun cu acesta. (V. *accident*). **II. alp.** Manevră prin care se realizează siguranța în ascensiune cu ajutorul partenerului, al corzii. **III. gim.** Totalitate a măsurilor luate de antrenor și sportiv la antrenamente și concurs, în vederea prevenirii accidentelor, măsuri ce se referă la starea optimă a aparatului, a stării de sănătate, a stării de microclimat, echipament etc.

**ASISTENȚĂ I. gen.** Sprijin acordat în diferite domenii de persoane și instituții autorizate activității de educație fizică și sportului competițional. **II. m.b.** ~ *medico-sportivă* Activitate din domeniul medico-sanitar prin care se contribuie la fundamentarea științifică și dirijare națională a practicii exercițiilor fizice. **III. met.** ~ *tehnico-metodică* Sprijinire a cadrelor tehnice din domeniile educației fizice și sportului competițional prin popularizarea noutăților tehnico-metodice și colaborarea la introducerea acestora în practică. **IV. Psih** ~ *psihologică* Activitate complexă care cuprinde măsuri diferite de ajutorare, stimulare și dirijare a sportivului, pentru dezvoltarea personalității sale și creșterea performanțelor. ~ cuprinde totalitatea măsurilor de educație și pregătire în antrenament, concurs și viața particulară, ca și pe cele de psihoprofilaxie și psihoterapie, urmărind o mai bună adaptare a individului la solicitările activității sociale și sportive. De regulă este intenționată și se acordă de către antrenor, psiholog sau medic. În unele situații, limitate, se acordă și de către colegi. ~dobândește conținut și metodologie specifică înaintea concursurilor importante, când urmărește realizarea unui bun echilibru psihic al sportivului, prin eliminarea complexelor conflictuale, a barierelor psihice, a încordărilor exagerate. ~n afara acțiunilor stimulative, asistența poate cuprinde și acțiuni de protejare față de influențele sugestive nefavorabile. **V. gim.** Măsură de prevenire pentru execuția unor elemente grele în



gimnastică, prin care o persoană este autorizată prin regulamentul de concurs de a sta în apropierea sportivului pentru a interveni în caz de pericol. Asistența este permisă la toate aparatele, în afară de sol și cal cu mânere la masculin și sol și bârnă la feminin. Intervenția antrenorului, atingerea sau ajutorul dat sportivului se penalizează de către arbitri.

**ASOCIAȚIA COMITETELOR NAȚIONALE OLIMPICE** (fr. ACNO, engl. ANOC) ol. Asociație formată din CNO recunoscute de CIO și care doresc să participe la activitatea acesteia. ~ a fost înființată cu ocazia celei de a IX-a reuniuni a Adunării Generale Permanente a CNO, desfășurate la San Juan (Porto Rico), la 27-28 iunie 1979, la care România a fost reprezentată de Emil Ghibu, secretar general al COR. ~ și-a stabilit ca obiective principale promovarea Mișcării Olimpice în întreaga lume prin acțiunea CNO; promovarea înțelegerii, cooperării și ajutorului reciproc între CNO, încurajarea schimburilor de informații și de experiență între acestea; coordonarea activităților CNO în cadrul Mișcării Olimpice; să contribuie la menținerea păcii, a înțelegerii reciproce, a prieteniei între popoare și la educarea tineretului prin sport; sprijinirea CNO în vederea pregătirii și participării lor la reuniunile cu Comisia Executivă a CIO și la congresele olimpice; formularea de propuneri către Comisia Executivă a CIO privind realizarea programelor Solidarității Olimpice ș.a. În vederea îndeplinirii obiectivelor sale, ~ cooperează cu CIO, FI, și cu alte organizații dotate cu atribuții în domeniul educației fizice și sportului. Prin statutul său, ~ se angajează să colaboreze cu CIO în vederea atingerii scopurilor acestuia și încurajează CNO să facă același lucru. De asemenea, statutul ACNO face precizarea că acest statut va fi interpretat cu referire la Carta Olimpică, iar în caz de diferențe de interpretare, prevederile Carta Olimpică vor prevala. Adunarea Generală a ~, care este constituită din delegați împuterniciți ai CNO și din membrii Comitetului Executiv al ~, se întrunește din doi în doi ani. În anul 2009, ~ reunea 205 CNO. În plan continental

funcționează asociații continentale ale CNO, cea din Europa purtând denumirea de Comitetele Olimpice Europene.

**ASOCIAȚIA FEDERAȚIILOR INTERNAȚIONALE ALE SPORTURILOR RECUNOSCUTE DE CIO (ARISF) org.** Reunește FI ale sporturilor recunoscute de CIO, dar care nu sunt incluse în Programul JO. A fost înființată în anul 1983. Obiective ARISF: este purtătorul de cuvânt a FI membre, apără și coordonează interesele acestora; acționează pentru păstrarea autorității, autonomiei și independenței FI membre; urmărește ca activitățile și deciziile ARISF și ale FI membre să fie în concordanță cu principiile Cartei Olimpice; acționează pentru stabilirea consensului între FI membre în chestiuni de interes comun privind Mișcarea Olimpică; asigură participarea cât mai largă a membrilor săi la congresele olimpice, la programele și proiectele CIO; numește reprezentanții ARISF în comisiile CIO și/sau în alte organizații sportive internaționale.

**ASOCIAȚIA GENERALĂ A FEDERAȚIILOR SPORTIVE INTERNAȚIONALE** (fr. AGFIS, engl. GAISF) org. Asociație reunind FI și unele OSI cu misiunea de a apăra sportul în lume și de a promova cooperarea între membrii săi. ~ este recunoscută de CIO. Obiective principale: menținerea autorității și autonomiei membrilor săi; promovarea apropierei între membrii săi și alte OSI; primirea și difuzarea informațiilor privind activitatea membrilor săi. ~ s-a constituit în anul 1967, sub denumirea inițială de Adunarea Generală a Federațiilor Sportive Internaționale. Denumirea de ~ datează din anul 1976. ~ publică în fiecare an calendarul anual și de perspectivă al principalelor manifestări organizate de FI membre. De asemenea, ~ editează și alte publicații cuprinzând informații privind activitatea curentă a ~ și a membrilor săi, precum și articole tratând chestiuni de organizare, de regulamente, administrative, de marketing, probleme juridice, relațiile cu televiziunea ș.a. Toate publicațiile se difuzează către CIO, FI membre, CNO și asociațiile CNO, mass-me-

dia. Adunarea generală a ~ se întrunește o dată pe an. În anul 2007, ~ reunea 103 membri.

**ASOCIAȚIE SPORTIVĂ org.** Organizație fără personalitate juridică, care îndrumă și asigură condițiile de desfășurare a activității de educație fizică și sport, a celor ce o alcătuiesc, constituind o verigă organizatorică a educației fizice și sportului. ~ se pot constitui ca societăți particulare, în cadrul instituțiilor publice sau private, ca unități afiliate la asociația județeană pe ramuri de sport corespunzătoare, în vederea participării la competițiile sportive oficiale. Legea respectivă stabilește că statul recunoaște și garantează persoanelor fizice și juridice dreptul la liberă asociere în scopul constituirii structurilor sportive.

### **ASOCIAȚIILE FEDERAȚIILOR INTERNAȚIONALE ALE SPORTURILOR OLIMPICE org.**

Asociații benevole, nonprofit, având ca scopuri principale strângerea legăturilor între FI membre și apărarea intereselor acestora, promovarea principiilor Cartei Olimpice și cooperarea cu CIO în vederea organizării și desfășurării J.O. de vară și de iarnă.

1. *Asociația Federațiilor Internaționale ale Sporturilor Olimpice de iarnă (AIOWF)*. S-a constituit în anul 1976. AIOWF funcționează în strânsă legătură cu FI ale sporturilor olimpice, precum și cu alte FI afiliate la Asociația Generală a Federațiilor Sportive Internaționale (AGFIS); este purtătoarea de cuvânt a sporturilor de iarnă, în special la JO; alcătuiește delegațiile comune ale sporturilor olimpice de iarnă și/sau desemnează reprezentanții acestora în comisiile CIO și în alte organizații sportive internaționale; coordonează calendarele internaționale ale sporturilor de iarnă și prezintă CIO propuneri privind distribuirea cotelor-părți din drepturile de televizare a întrecerilor olimpice ș.a.

2. *Asociația federațiilor Internaționale ale Sporturilor Olimpice de Vară (ASOIF)*. A fost creată în anul 1983. Obiectivele ASOIF: coordonează și apără interesele comune ale FI membre; sprijină cooperarea dintre FI membre în scopul apărării Mișcării Olimpice;

acționează pentru păstrarea autorității, independenței și autonomiei FI membre ș.a.

**ASPIRAȚIE psih.** Atitudine activă de năzuință pentru atingerea unui scop sau pentru realizarea unei performanțe. ♦ *nivel de ~* Grad de montaj, de tensiune, către un anumit scop. Stabilirea nivelului se face în funcție de performanțele anterioare, de gradul preciziei anticipării erformanței viitoare, de mobilizarea afectivă și volitivă, de adversar, de nivelul competiției. Diferența dintre ~ și realitate poate duce la abandon sau la stabilirea de noi ~.

**AȘEZARE j.s.** Situație condiționată de tactica adoptată de jucători în diferite interrelații și de ocuparea anumitor zone ale terenului pentru efectuarea acțiunilor de atac sau de apărare ale echipei.

**AȘEZAT I. gim.** Poziție fundamentală în care corpul se sprijină pe șezută cu picioarele întinse pe sol sau pe aparat. Prin modificarea poziției picioarelor se realizează poziții derivate: ~ *depărtat*; ~ *echer*; ~ *ghemuit*; ~ *încrucișat*.

**II. căl.** Poziție în șa a călărețului.

**ATAC I. gen.** Fază a luptei sportive în care echipa sau sportivul acționează pentru a-și crea situații care favorizează realizarea de puncte.

**II. j.s.** ♦ ~ *lent* Formă a atacului pozițional caracterizat prin pregătirea îndelungată a acțiunii de înscriere a unui punct (coș, gol), în care jucătorii efectuează circulații organizate ale mingii. ♦ ~ *rapid* Formă de atac ce se desfășoară într-o durată foarte scurtă și cu un număr redus de acțiuni.

**III. scr.** Acțiune ofensivă executată cu brațul întins, care amenință continuu cu vârful sau tăișul suprafața valabilă a adversarului. ♦ ~ *simplu* Acțiune ofensivă executată într-un singur timp și cu o singură mișcare a brațului înarmat. Atacul simplu direct sau indirect este corect executat când brațul se întinde și amenință suprafața valabilă și precede sau este executat simultan cu

declanșarea fandării sau fleșei. Lovitura trebuie să ajungă cel mai târziu când piciorul din față (la fandare) sau cel din spate (la fleșă) atinge planșa. ♦ ~ *compus* Acțiune ofensivă formată din acțiune (acțiuni) pregătitoare (prize de fier, fente, batmane, deplasări etc.) și un atac simplu. Este corect când brațul se întinde la executarea primei fente, iar vârful amenință suprafața valabilă (fără a strânge brațul în timpul efectuării mișcărilor succesive ale atacului). Lovitura trebuie să ajungă, cel mai târziu, când piciorul din față (la fandare) sau cel din spate (la fleșă) atinge planșa. ♦ ~ *cu cupé* Atac indirect, executat prin ocolirea vârfului lamei adverse cu propria lamă, în plan vertical. ♦ ~ *cu degajament* Atac simplu executat în linia opusă angajamentului. ♦ ~ *fals* Acțiune ofensivă formată dintr-o acțiune simplă sau compusă, executată intenționat incomplet, pentru a provoca adversarul la o reacție care, contraatacată, permite continuarea cu lovitură. ♦ ~ *cu fleșă* Acțiune ofensivă simplă sau compusă, executată cu salt început prin împingerea piciorului din față și terminat cu aterizarea pe piciorul din spate, după ce adversarul a fost lovit. Când atacantul și-a depășit adversarul, arbitrul trebuie să oprească lupta și să reazeze combatanții la locurile anterioare. În cazul unor schimburi de tușe în timpul depășirii adversarului, tușa dată imediat este valabilă, iar tușa dată după depășire este anulată. Când trăgătorul care a atacat cu fleșă este lovit, chiar dacă a depășit lungimea planșei provocând astfel și deteriorarea cablului electric, tușa primită rămâne valabilă. ♦ ~ *pe fier* (cu bătaie) Acțiune ofensivă în care lama adversarului trebuie bătută pe partea ei slabă (a doua treime superioară) pentru a-și păstra prioritatea. În cazul când bătaia se face pe partea tare a lamei, ea declanșează riposta, care va avea prioritate în judecarea frazei de arme. ♦ ~ *de intenție I* Acțiune ofensivă executată fără acțiuni false. ♦ ~ *de intenție a II-a* Lovire a adversarului după ce a răspuns la un atac fals. ~ simultan Atac conceput, executat și finalizat în același timp de ambii trăgători, chiar dacă unul din ei a atins o suprafață nevalabilă. ♦ ~ *reluat* Acțiune ofensivă nouă, simplă sau compusă, asupra unui adversar care a parat fără să riposteze sau care a evitat prima acțiune printr-o

retragere sau o eschivă. ♦ ~ *cu repriză* (repriză de atac) Atac nou executat imediat după revenirea în poziția de gardă. **IV. atl.** ♦ ~ *liniei de sosire* Aplecare energetică a trunchiului – cu pieptul sau cu umărul – pe planul liniei de sosire, în scopul marcării momentului de sosire. ♦ ~ *ștachetei* Acțiune din tehnica săriturii cu prăjina și în înălțime, constând din dirijarea activă a piciorului (picioarelor) înspre planul ștachetei în faza de ascensiune, în scopul sporirii eficienței săriturii. **V. t.m.** Procedeu tehnic ofensiv care se execută prin lansarea brațului, antebrațului și a mâinii cu paleta, dinapoi spre înainte, oblic, de jos în sus sau de sus în jos, în funcție de traiectoria mingii venite de la adversar. **VI. s.n.** ~ *apei* Fază inițială în ciclul de lovitură, constând în prinderea apei cu pala vâslei, ramei, padelei sau pagaiei. ~ are un moment pregătitor și unul propriu-zis. ~ este precedat de faza revenirii și urmat de faza trecerii palei prin apă. **VII. Șah** Suită de mutări care are drept scop obținerea unui avantaj strategic sau o operațiune de mai mare întindere în vederea realizării unei capturi de piese sau a unei rețele de mat. ♦ ~ *dublu* Armă tactică folosită ca ~ izolat sau în combinații mai complicate, constând din atacarea simultană a două piese printr-o singură mutare. Forma cea mai simplă a ~ este furculița, iar cea mai periculoasă este șahul prin deschidere. ♦ ~ **fb.** *corect*, atac corporal regulamentar, adică, cel care îndeplinește următoarele condiții: **a.** este îndreptat asupra adversarului aflat în posesia mingii sau la distanță de joc de ea; **b.** este efectuat umăr contra umăr fără folosirea brațelor, mâinilor sau picioarelor; **c.** este executat, neîndoelnic, pentru obținerea, păstrarea sau jucarea mingii; **d.** cei doi jucători se află în condiții echivalente de joc; **e.** contactul corporal să nu fie brutal, violent sau periculos. ♦ ~ **fb.** *prin alunecare*, formă specifică de atac, executată cu piciorul în scopul deposedării adversarului de minge, prin alunecare pe piciorul respective (se execută, de regulă, din lateral și prin excepție din față sau din spate). ♦ ~ **fb.** *inoportun*, fapta unui jucător care atacă adversarul în mod corect, de exemplu cu umărul, atunci când mingea este la distanță de jucătorii în cauză și dacă ei nici nu încearcă să o joace. Această greșală se sancționează cu

lovitură liberă indirectă. ♦ ~ **fb.** *prin spatele adversarului care nu face obstrucție*, fapta unui jucător constând dintr-un contact corporal prin spate cu un adversar, care însă nu face obstrucție. Un astfel de atac se sancționează cu o lovitură liberă directă. ♦ ~ **fb.** *violent sau periculos*, fapta unui jucător constând dintr-o agresiune produsă cu putere (forțat, intens, tare) asupra adversarului și care pune în pericol integritatea corporală a acestuia. Un atac de acest gen este sancționat cu lovitură directă.

**ATACANT j.s.** Jucător care execută sau are sarcina să efectueze preponderent acțiuni de atac.

**ATAMA a.m., jd.** Cap.

**ATAȘAT OLIMPIC org.** Persoană autorizată de comitetul olimpic al unei țări, cu misiunea temporară de reprezentare pe lângă comitetul de organizare a JO spre a înlesni rezolvarea tuturor problemelor privitoare la transport, cazare, hrană și alte formalități necesare concurenților țării respective înainte și pe timpul desfășurării JO.

**ATÂRNAT gim.** Poziție fundamentală, în care corpul se menține suspendat de un aparat apucat cu palmele. Prin modificarea poziției corpului sau a segmentelor sale față de punctele de apucare se realizează numeroase poziții derivate: ~ *răsturnat*; ~ *îndoit*; ~ *cu brațele îndoite*; ~ *echer*; ~ *înapoi*; ~ la orizontală (planșă).

**ATELAJ căl.** Mod de dispunere a animalului de tracțiune și a harnașamentului său în raport cu vehicolul respectiv. Se disting cinci maniere de ~: ♦ în brancardă (în care calul se află încadrat de cele două brancarde); ♦ în sulică (în care doi cai trag umăr la umăr de o parte și de alta a oiștei); ♦ *tandem* (cei doi cai sunt plasați unul înaintea altuia); ♦ în patru (două perechi de cai dispuse una înaintea

celeilalte); ♦ în arbaletă (din trei → doi plus unul în față sau din cinci cai → doi la roți și trei în față, ori numai doi în față și al cincilea izolat, înaintea lor). (V. cursă hipică).

**ATELĂ m.b.** Piesă folosită în cadrul primului ajutor pentru imobilizarea oaselor fracturate. Buna fixare a capetelor osoase în focarul de fractură este asigurată dacă ~ se confecționează dintr-un material dur (lemn, metal) și are o lungime suficientă pentru a permite blocarea articulației proximale și a celei distale față de fractură. ~ se fixează de segmentul lezat prin înfășurarea sau, în lipsa fașei, prin legături făcute cu materiale improvizate (sfoară, curele, șireturi etc.).

**ATELIER met.** Formă de organizare a procesului de instruire, sector de pregătire prevăzut cu mijloace și aparate distincte, utilizat în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. Sin.: *antrenament pe ateliere*.

**ATEMI a.m., jd.** Lovitură (asupra centrilor nervoși).

**ATENȚIE I. psih.** Proces psihic prin care se asigură selectiv recepția și prelucrarea informațiilor de ordin senzorial, intelectual și motor. Calitățile ~ sunt: concentrare, stabilitate, distribuție, volum, deplasare. Acestea sunt necesare și condiționează randamentul în învățare și în activitatea propriu-zisă. Ele sunt solicitate diferit în sporturi (de ex.: concentrarea în tir, șah, în jocuri, stabilitatea în lupte). **II. met.** Comandă pregătitoare pentru luarea poziției de „drepti” sau începerea efectuării anumitor exerciții sau probe sportive.

**ATERIZARE I. atl., av., gim., schi.** Moment în care o parte a corpului, un obiect sau aparat ia contact cu solul (aparatură, zăpada). Din punct de

vedere tehnic, reprezintă faza finală a unei sărituri, care urmează obligatoriu după o fază de zbor. **II. par.** ~ la punct fix Probă oficială în concursurile de parașutism.

**ATINGERE I. reg.** Contactul unei părți a corpului sportivului cu un obiect sau aparat, care este interpretat de regulamentele de joc și de concurs ca o abatere. **II. gim.** ~ *aparaturii* Greșeală de execuție, constând în lovirea aparatului și penalizată în concurs în funcție de gradul ei. **III. vb.** ~ *plasei*, fileului Greșeală constând din contactul oricărui segment al corpului unui jucător cu plasa sau fileul, penalizată de regulament prin pierderea serviciului sau a unui punct. **IV. bb.** ~ plasei sau a inelului coșului Greșeală constând în contactul mâinii unui apărător cu acestea în momentul unui atac, penalizată de regulament prin atribuirea a două puncte (coș marcat) echipei adverse.

**ATINS ÎN TERENUL DE ȚINTĂ rg.** Gest al unui jucător care, ținând balonul cu mâna (mâinile) sau brațul (brațele), îl aduce în contact cu pământul. Când balonul se află pe pământ și jucătorul așează mâna (mâinile) sau brațul (brațele) pe balon, apăsând de sus în jos sau căzând pe el, astfel încât balonul se află undeva sub partea anterioară a trunchiului, între talie (mijloc) și gât. Culegerea balonului de pe pământ nu constituie un ~.

**ATITUDINE I. m.b.** Poziție a corpului și a segmentelor sale prezentă atât în statică, cât și pe parcursul mișcărilor, asigurată de centrul motor cortical și subcortical, pe baza unor informații complexe proprioceptive, vestibulare, vizuale și auditive. Activitățile corporale contribuie la formarea unei atitudini corecte. Sin.: ținută. **II. psih.** Însușire a personalității, formată în cursul vieții prin educație și care determină orientarea selectivă a activității sportivului, în raport cu situațiile. În una și aceeași situație, sportivi cu atitudini diferite vor acționa diferit. Pregătirea psihologică și pregătirea pentru

concurs urmărește, printre altele, formarea și consolidarea unor anumite atitudini intelectual-afectiv-volitiv. **III. ped.** ~ nesportivă Manifestare prin gesturi, expresii și acțiuni, care contravin normelor morale sau spiritului sportiv de fair play.

**ATLET I. gen.** Sportiv care practică una sau mai multe probe atletice  $\rightarrow$  alergare, săritură sau aruncare. **II. ist.** Expresie generală prin care, în antichitate, se desemna cel ce concursa la diferite jocuri sau se pregătea în palestre. În prezent, se atribuie unei persoane cu înfățișare fizică armonioasă, din care se degajă forță și suplețe.

**ATLETICĂ gen.** Diferențiere clasică a ramurilor și probelor sportive bazate predominant pe forță: ~ *grea* (haltere, lupte, box); ~ *ușoară* (probele atletice), denumire specifică lexicului rus și francez.

**ATLETISM I. gen.** Sistem de exerciții realizat sub forma alergărilor, săriturilor, aruncărilor și marșului, naturale și stilizate, practicate în scopul dezvoltării specifice a calităților motorii și al obținerii unor rezultate sportive (performanțe) superioare în cadrul concursurilor special organizate în acest scop. Alergările, săriturile și aruncările au fost practicate din cele mai vechi timpuri de popoare nedezvoltate. Originea lor rezultând din instinctul de conservare manifestat în lupta pentru viață, pentru cucerirea și asigurarea existenței materiale, pentru ridicarea deasupra treptei animalice. Cu timpul, aceste exerciții naturale devin mijloace fundamentale de pregătire, în special a adulților, nu numai pentru vânătoare și dobândirea diferitelor bunuri materiale necesare omului din acea epocă istorică, ci și pentru lupte și războaie împotriva altor triburi, fie cu scop de apărare, fie de cucerire. Apoi, când omul simte că existența clanului său este în siguranță, exercițiile capătă caracter agonistic, organizându-se întreceri între adulți, dar și între copii, ocazionate de evenimente cu semnificație economică sau mistico-religioase, cu scopul de a demonstra iuțeala,



rezistența și forța tinerilor. Exercițiile de atletism capătă o semnificație cu totul deosebită în Grecia antică din momentul în care în cadrul serbărilor panatenaice, începând cu anul 776 î.Hr., considerat an de debut al JO, se organizează, exclusiv pentru bărbați, întreceri la următoarele probe: alergări de viteză pe distanță de 1 stadiu numită dromos (aproximativ 192 m cât măsura lungimea unei piste de alergări – de aici și denumirea de stadion) și pe distanța de 2 stadioi numită dianlos; alergări de semifond pe distanța de 4 stadioi, alergări de fond pe distanțe de 8-10, maxim 24 stadioi denumite dolicos; săritura în lungime cu elan, aruncarea discului și aruncarea suliței, care împreună cu alergarea de o stadie (dromos) și lupta în doi, făceau parte din proba de pentatlon athletic. ♦ ~ *modern*, numit de englezi, athletic sport, iar de americani track and field, apare și se constituie ca ramură sportivă în Anglia, la mijlocul sec. al XIX-lea, având în sistem și unele exerciții moștenite de la celții care au trăit pe teritoriul Irlandei. Primul club athletic este constituit la Universitatea din Oxford, în 1850. În această perioadă apar reglementări care standardizează dimensiunile pistei de alergare, ale terenurilor de sărituri și aruncări, ale materialelor folosite în concurs etc., exprimate în unitățile de măsură engleze, care, o dată cu transferul atletismului pe continent, sunt adaptate, echivalate și oficializate de toate țările, cele mai multe dintre acestea fiind prezente și în actualele regulamente internaționale. ~ în ansamblul său este disciplină sportivă care are la bază întrecerea individuală. Regulile de întrecere și condițiile organizatorico-sportive sunt concepute pentru a asigura departajarea (ierarhizarea), după valoarea sportivă a fiecărui individ în raport cu ceilalți competitori, în cadrul aceleiași probe, fiecare probă având un sistem de reguli și de organizare propriu. Probele care se desfășoară în incinta stadionului nu pot fi mixte (bărbați și femei), iar cele din afara stadionului pot fi și mixte, dar doar în privința startului comun. Pe lângă clasamentul individual, există și un clasament pe echipe (de cluburi, țări etc.), care are ca scop angrenarea în întrecere a unui număr mai mare de atleți și creșterea laturii spectaculare a competiției etc., la baza acestuia stând tot

rezultatele (performanțele) individuale din fiecare probă care, printr-un anume sistem, se transformă în puncte, cumulul lor stabilind valoarea fiecărei echipe. Din 1999, atletismul este format din următoarele grupe de probe: alergări de viteză – distanțe până la 400 m (inclusiv); alergări de semifond – distanțe de la 400 m la 3 000 m; alergări de fond – distanțe de la 5 000 m la 10 000 m (inclusiv); alergări de mare fond – distanțe de la 10 000 m la maraton (42,195 m); alergări de garduri – până la 400 m; alergări de obstacole – distanțe de 3 000 m; alergări de ștafetă – distanțe de la 400 m la 6 000 m; probe de marș – distanța de la 5 km la 50 km; sărituri cu elan – lungime, înălțime, triplusalt, prăjină; aruncări – greutate, disc, suliță, ciocan, minge de oină; probe combinate – triatlon, tetratlon, pentatlon, hexatlon, heptatlon și decatlon; probe de cros – distanțe nestandardizate; alergări pe șosea – distanțe nestandardizate. Probe de concurs oficiale la care Federația Internațională de Atletism Amator (IAAF), Asociația Europeană de Atletism (AEA) și Federația Română de Atletism Amator (FRA) țin evidența rezultatelor și omologhează recorduri sau cele mai bune performanțe mondiale, europene și naționale: în aer liber – bărbați (seniori și juniori): 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 000 m, 1 500 m, 1 milă (1 609,34 m), 2 000 m, 3 000 m, 5 000 m, 10 000 m, 110 m garduri, 400 m garduri, 3 000 m obstacole, 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m, 4x800 m, 4x1 500 m, lungime, înălțime, triplusalt, prăjină, greutate, disc, suliță, ciocan, decatlon, marș 10 km (numai pentru juniori), 20 km, 30 km (numai pentru seniori), 50 km (numai pentru seniori), semimaraton, maraton (numai pentru seniori), alergări de cros și alergări de șosea (la ultimele 4 probe nu se omologhează recorduri); femei (senioare și junioare): 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 000 m, 1 500 m, 1 milă, 2 000 m, 3 000 m, 5 000 m, 10 000 m, 100 m garduri, 400 m garduri, 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m, 4x800 m, lungime, înălțime, triplusalt, prăjină, greutate, disc, suliță, ciocan, heptatlon, marș 10 km, 20 km, semimaraton, maraton (numai pentru seniori), la ultimele 4 probe nu se omologhează recorduri). ~n țările anglo-saxone, în virtutea tradiției, se organizează concursuri de alergări și pe alte



distanțe: 100 y, 200 y, 400 y, 800 y, 2 mile, 120 y garduri, 440 y garduri; în sală (în door) – bărbați (seniori și juniori): 50 m, 60 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 000 m, 1 500 m, 1 milă, 3 000 m, 5 000 m, 50 m garduri, 60 m garduri, 4x200 m, 4x400 m, 4x800 m, lungime, înălțime, triplusalt, prăjină, greutate, 3 km marș, heptatlon; femei (senioare și junioare): 50 m, 60 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 000 m, 1 500 m, 1 milă, 3 000 m, 5 000 m, 50 m garduri, 60 m garduri, 4x200 m, 4x 400 m, 4x800 m, lungime, înălțime, triplusalt, prăjină, greutate, 3 km marș, pentatlon. Nu toate probele menționate fac parte din programul JO, al CM și al CE. Probele olimpice, în evoluția lor istorică, au cunoscut o creștere numerică semnificativă. Astfel, de la 12 probe exclusiv pentru bărbați la JO din 1896 (100 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, 110 m garduri, maraton, lungime, înălțime, triplusalt, prăjină, greutate și disc), respectiv 4 probe pentru femei (100 m, 4x100 m, înălțime și disc) la prima participare la JO din 1928, la 24 de probe pentru bărbați și 23 pentru femei, la JO din 2000. Reglementările IAAF stabilesc următoarele categorii de vârstă pentru bărbați și femei: juniori II – cei care au mai puțin de 18 ani la 31 decembrie în anul competiției; juniori – cei care au mai puțin de 20 de ani la 31 decembrie în anul competiției; seniori – cei peste 20 de ani; veterani – devin veterani bărbații la 40 de ani și femeile la 35 de ani; FRA, în afara acestora, stabilește și alte categorii de vârstă: copii II (10-11 ani), copii I (12-13 ani), juniori III (14-15 ani), juniori II (16-17 ani), juniori I (18-19 ani), tineret până la 23 de ani, categorii la care, în special la copii, juniori III și II, distanțele de concurs și materialele de aruncări sunt mai mici și mai ușoare.

II. ped. 1. Mijloc principal al educației fizice în care exercițiile de alergări, sărituri și aruncări, datorită caracterului lor natural, sunt accesibile tuturor vârstelor, pot fi adaptate la particularitățile de vârstă, sex și nivel de dezvoltare al celor care le practică, iar utilizarea lor rațională contribuie substanțial la realizarea obiectivelor educației fizice, la mărirea potențialului biologic, la dezvoltarea posibilităților motorii, în mod deosebit la dezvoltarea vitezei și rezistenței (prin alergări), a forței și detentei (prin sărituri și aruncări). Forme de alergare folosite în

educația fizică școlară: cu joc de glezne, cu genunchii sus, cu pași încrucișați, cu pași săriți, în tempo variat, de viteză cu start din picioare și cu start de jos, accelerate și cu start lansat, peste obstacole și peste garduri, de semifond și fond, de ștafete, în teren variat (cros) etc. Forme de sărituri practicate în educația fizică școlară: lungime fără elan și cu elan, înălțime, plurisalturi de pe loc, pași sălțați și pași săriți etc. Forme de aruncări folosite în educația fizică școlară: cu mingea de oină, cu greutatea, cu mingi medicinale aruncate cu două mâini de pe loc sau din deplasare tip împingere, azvârlire și lansare etc. În procesul instructiv-educativ specific educației fizice școlare, exercițiile de ~ sunt părți constituente ale Sistemului Unitar de Verificare și Apreciere (SUVAD) a elevilor devenind probe și norme de control, de cunoaștere obiectivă a nivelului de dezvoltare a vitezei (alergări cronometrate pe distanțe de 30-60 m), a rezistenței (alergări cronometrate pe distanțe de 600-1 000 m), a detentei și forței (sărituri în lungime cu elan și fără elan, aruncarea greutății și a mingii de oină la distanță). De asemenea, exercițiile de atletism intră și în componența altor sisteme de probe și norme de control pentru cunoașterea capacității motorii, cum ar fi: „Standard Fitness Test” (din cele 8 teste, 4 sunt din atletism), Sistemul Național de Selecție pentru sportul de performanță (SNS), sistemul probelor de promovare dintr-o grupă valorică în următoarea etc.

2. Disciplină de studiu inclusă în planul de învățământ al facultăților de educație fizică și sport, precum și în programele altor unități de învățământ care formează specialiști în domeniul educației fizice și sportului, care prin conținutul teoretic, metodic și practic formează studenților (cursanților) cunoștințe, priceperi și deprinderi în domeniul atletismului necesare viitorului profesor și antrenor de atletism. Materia de studiu cuprinsă în programele analitice se referă, în principal, la istoricul și organizarea atletismului pe plan intern și internațional, sistemul competițional și regulamentul concursurilor, tehnica probelor și metodică însușirii ei, predarea ~ în unitățile școlare de diferite tipuri, teoria și metodică antrenamentului, particularitățile antrenamentului pe probe ș.a.

**ATO NO a.m., jd.** Posterior, ulterior.

**ATO NO SEN a.m., jd.** Inițiativă prin suplețe.

**ATRAGERE șah.** Procedeu tactic prin care o piesă adversă este forțată să ocupe o poziție nefavorabilă pentru ea. În această situație este atacată sau este împiedicată să coopereze cu alte piese de aceeași culoare. Astfel, piesa atacată poate fi câștigată de adversar. Acest procedeu este deosebit de eficient când obiectivul atacului este regele. ~ se întâlnește în combinații simple, dar și în combinații complexe împreună cu alte procedee tactice: lovitură dublă, legătură, atacul prin descoperire, șahul dublu etc. De obicei, ~ este însoțită de sacrificii sau distragerea atenției adversarului de la adevăratul scop urmărit, prin manevre subtile în altă parte a tablei de șah.

**ATTITUDE gim.** Element de echilibru executat pe un picior, cel liber fiind ridicat și ușor îndoit, preluat din dansul clasic și folosit mai ales în gimnastica ritmică. ♦ ~ *înainte* Element de echilibru în care piciorul liber este îndoit înainte la unghi obtuz. ♦ ~ *înapoi* Element de echilibru în care piciorul liber este ușor îndoit înapoi cu coapsa ridicată.

**AUDIOFRECVENȚĂ (AF) rda.** termen utilizat pentru a caracteriza domeniul de frecvență cuprinse în spectrul vibrațiilor acustice. De regulă, termenul este folosit pentru domeniul de frecvențe cuprinse în spectrul sunetelor audibile.

**AUERBACH s.a.** Săritură răsturnată de pe trambulină, de pe loc sau cu elan, în care concurentul execută bătaia și plecarea cu fața spre apă, iar intrarea corpului în apă se face cu fața la trambulină. La ~ intrarea corpului în apă se poate face cu capul înainte (jumătate salt, un salt și jumătate sau două salturi și jumătate) sau cu picioarele (unul sau două salturi). Sin.: săritură răsturnată, săritură reversată.

**AUT I. j.s.** Abatere constând din ieșirea mingii în afara limitelor terenului, sancționată cu repunerea ei în joc de către un jucător al echipei adverse. **II. box** Comandă folosită de arbitrul de ring, atunci când unul din boxeri este scos din luptă (în KO).

**AUTOAPRECIERE ped., psih.** Judecată de valoare pe care o realizează elevul, sportivul sau chiar antrenorul (profesorul) asupra propriei sale prestații sau asupra propriei persoane, privind aspectele: somatic, motor, psihic, progres etc. Se constituie la nivel individual prin comparare cu alții.

**AUTOASIGURARE I. gim.** Acțiuni efectuate de sportiv pentru a preîntâmpina căderile sau eventualele accidente. **II. alp.** Manevră ce constă din prinderea unei bucle la un piton prin intermediul unei carabiniere.

**AUTOBLOCARE șah** Acțiune de imobilizare a unui câmp central sau a unui câmp situat pe flancuri (flancul regelui sau flancul damei) care poate duce fie la lipsa de mobilitate a propriilor piese, fie la estomparea atacului advers, fie la zugzwang, fie chiar și la auto-mat.

**AUTOCICLU ci.** Bicicletă sau tricicletă prevăzută cu motor.

**AUTOCLUB auto.** Instituție care se ocupă cu organizarea activității automobilistice cu profil turistic și competițional la nivelul unor întreprinderi, instituții sau orașe. În țara noastră ~ sunt afiliate la Automobil Clubul Român (ACR).

**AUTOCOMANDĂ psih.** Ordin, dispoziție sau indicație pe care sportivul le pronunță pentru sine însuși, în limbaj interior sau exterior. ~ poate fi descrierea exercițiului în curs de execuție, anticipând

fiecare fază a acestuia; poate fi ordin pentru începerea unei execuții ( acum!, pleacă!) sau îndemn în momentele dificile sau periculoase, dar poate avea și formă negativă, pentru încetarea sau frânarea acțiunilor.

**AUTOCONTROL MEDICAL m.b.** Metodă de autoobservare și autoînregistrare a datelor medicale privind propriul organism, întrebuițată de sportiv cu scopul de a contribui la dirijarea științifică a procesului său de antrenament. Datele cele mai expresive de ~ sunt reprezentate de semnele subiective și obiective ale formei sportive și ale supraantrenamentului pe care sportivul le poate recolta singur. Datele subiective principale includ: calitatea somnului, apetitul (pofta de mâncare), starea generală (vigoarea, buna dispoziție sau iritabilitatea, dorința de mișcare sau oboseala). Dintre datele obiective pe primul plan se situează: frecvența cardiacă în repaus culcat și reglarea ei după solicitări mici (trecerea în ortostatism, 20 de genuflexiuni), greutatea corporală, durata somnului, apneea voluntară, forța flexorilor degetelor. ~ se efectuează în condiții standardizate, momentul optim pentru recoltarea datelor fiind dimineața la deșteptare. Datele de ~ se înregistrează în jurnalul de control medical sau în graficul de ~, curbele acestuia având avantajul de a pune mai bine în evidență tendința fiecărui fenomen și de a ușura interpretarea sintetică a tuturor datelor recoltate. ~ efectuat zilnic asigură permanenta cola borare a sportivului cu medicul și cu antrenorul, contribuind la individualizarea procesului de antrenament.

**AUTODESFIINȚARE șah** Manevră la care este nevoit să recurgă albul când o piesă proprie stă în calea unei figuri de aceeași culoare, încercându-l și împiedicându-l să dea mat, încercările de eliberare a liniei de acțiune pentru figura a doua neavând efectul dorit.

**AUTODISTRUGERE șah.** Gen de sacrificiu, chiar cu pierdere de material, a unor figuri, prin care se elimină unele piese de *prisos* proprii sau și ale adver-

sarului pentru a favoriza realizarea unei combinații cât mai eficientă. Rezultatul unei astfel de manevre este obținerea unei poziții de pat, de șah etern, de blocare a pieselor etc. Astfel de sacrificii se folosesc mai ales atunci când una din părți într-o situație nefavorabilă, inferioritate pozițională, pierderea unei figuri importante etc. Practic, jucătorul în cauză, încearcă să salveze partida cu o remiză, ceea ce înseamnă mai mult decât un zero în diagrama turneului.

**AUTODUBLARE vb.** Acțiune prin care un jucător lovește mingea regulamentar, după ce în prealabil execută un blocaj.

**AUTOGOL fb., hb., h.g., h.i., polo.** Gol, punct marcat din greșeală în propria poartă.

**AUTOGRAMĂ auto.** Mesaj telegrafic folosit în itinerariile rutiere pentru invitarea unui automobilist aflat în cursă în vederea unei comunicări urgente din partea expeditorului. ~ este transmisă stației rutiere ce jalonează în continuare parcursul automobilistului prin afișarea numelui său și a numărului mașinii pe un panou de mari dimensiuni, vizibil atât ziua, cât și noaptea.

**AUTOLEGARE șah.** Demobilizare a unei piese proprii. ♦ ~ *directă* Demobilizare prin luarea unei piese adverse care protejează propriul rege împotriva atacului unei piese adverse. ♦ ~ *indirectă* Demobilizare prin deplasarea unei piese aflate pe o semilegătură.

**AUTOMAT șah** Aparat mecanic sau electronic capabil să desfășoare o partidă de șah, fără intervenția omului.

**AUTOMASAJ m.b.** Masaj efectuat de o persoană asupra propriului corp. Este recomandabil ca spor-

tivii să cunoască tehnica, indicațiile și contraindicațiile ~ pentru a putea beneficia de efectele masajului și în cazul când nu au un masor profesionist la dispoziție.

**AUTOMATISM AL MIȘCĂRII psih.** Act motor, procedeu efectuat fără controlul conștiinței, fără efort voluntar, fără participarea atenției, dobândit în urma a numeroase repetări și antrenamente. Apărarea în box, judo, lupte, scrimă, poziția fundamentală în volei etc. sunt exemple elementare de ~, de execuții reflexe. ~ este o reflectare a unui înalt grad de instruire.

**AUTOMOBILISM auto.** Sport de performanță și turism de agrement prin intermediul automobilului de construcție specială sau de serie. Ca ramură de sport care include diferite concursuri, ~ se dispută atât între adversari, cât și contratimp.

**AUTOMOBILIST auto.** Pilot auto, persoană care practică automobilismul (v. automobilism).

**AUTOMODEL md.** Aparat terestru de dimensiuni miniaturale, cu roți asemănător unui automobil sau altui vehicul rutier, ce poate fi propulsat de orice fel de motor termic sau electric, fără posibilitatea de a transporta o ființă umană, fiind folosit în activitatea sportivă sau de recreație. Principalele categorii și clase de automodele : **I AUTOMODEL CAPTIV** – model de automobil de viteză, propulsat de un motor termic cu piston, care trebuie să efectueze un parcurs circular cu diametrul de 19,9 m, cu viteză cât mai mare, într-o pistă special amenajată în care automobilul este legat de un pilon central cu un cablu de oțel, astfel încât în 8 ture parcurge 500 m. În funcție de capacitatea cilindrică a motorului, cele mai importante clase de automodele captive sunt: 1-CA1 – 1,5 cmc ; 2-CA2 – 2,5 cmc ; 3-CA3 – 5 cmc ; 4- CA4 – 10 cmc. **II AUTOMODEL RADIOCOMANDAT** –

model de automobil reprodus la scară dată, propulsat de un motor electric sau termic, care este pilotat prin radio cu ajutorul unei stații de telecomandă, pentru a parcurge un circuit de cel puțin 150 m într-un timp cât mai scurt și cu cât mai puține greșeli. Cele mai importante clase de automodele radiocomandate sunt: 1 - **1/12 EB** – automodel cu motor electric, conceput pentru realizarea într-o probă individuală a unui circuit de îndemânare cu jaloane, într-o sală, într-un timp cât mai scurt și cu cât mai puține penalizări. În varianta **1/12 Trak** cu acest automodel, se organizează o cursă simultană pe circuit, în săli sau terenuri adecvate, cu mai mulți concurenți care au radiofrecvențe diferite și care urmăresc să efectueze cât mai multe parcurșuri de poligon, într-un timp determinat; 2 – **1/10 Trak** – automodel cu motor electric de 7,2 V, folosit exclusiv pentru curse simultane pe circuit în poligoane deschise, special amenajate; 3 – **1/10 off road** – automodel dotat cu motor electric conceput pentru cursele simultane contracronometru, desfășurate într-o pistă cu teren accidentat și cât mai variat ca structură și parcurs; 4 – **1/8** – automodel dotat cu motor termic de 3,5 cmc folosit pentru cursele simultane de durată pe circuit, pe piste de asfalt special amenajate, concurenții urmărind să efectueze un număr cât mai mare de circuite.

**AUTOMODELISM md.** Sport tehnico-aplicativ pentru construcția de automodele și organizarea de concursuri pe bază de regulamente proprii.

**AUTOMODELIST md.** Sportiv care practică în mod organizat ramura sportivă automodelism.

**AUTOMOSOR pl.** Aparat utilizat pentru lansarea planoarelor, compus dintr-un cilindru, acționat de un motor, pe care se înfășoară un cablu lung al cărui capăt liber agață planorul. Prin punerea în mișcare a cilindrului, acesta desfășoară rapid cablul, determinând decolarea aparatului.

**AUTOREGLARE I. psih.** Proces complex de autoinducere și autocontrol exercitat de sportiv asupra propriilor stări, procese și acțiuni. ~ poate fi realizată pentru conducerea, controlul și corectarea mișcărilor, stăpânirea emoțiilor și a manifestărilor exterioare, controlul unor procese fiziologice care au rol în adaptarea la efort. ~ este o reacție la alegere, pe baza capacității de autocunoaștere și autoapreciere (v. autoapreciere), prin mecanismele autosugestiei (v. autosugestie) și de dirijare conștientă a comportamentului. O formă particulară a ~ este antrenamentul psihoton (v. antrenament). Psihologia sportului descrie un întreg complex de deprinderi psihice de ~ (v. deprindere). **II. Șah.** Imobilizare a unei piese proprii. ♦ ~ *directă* Imobilizare prin luarea unei piese adverse care acoperă regele propriu contra atacului figurii adverse. ♦ ~ *indirectă* Imobilizare prin deplasarea unei figuri din semilegătură.

**AUTOSANITARĂ m.b.** Autovehicul amenajat și dotat pentru transportul și acordarea primului ajutor medical sportivilor accidentați. În cursele ciclisme, automobilistice, de motociclism, atletice (de mare fond), nautice etc. ~ se deplasează pe întreg traseul.

**AUTOSTARTER hip.** Automobil prevăzut în partea posterioară cu două traverse metalice lungi, care ocupă toată lățimea pistei de trap. După alinierea atelajelor în spatele acestei traverse (linia de start), la distanțe egale între ele, automobilul accelerează progresiv înaintea atelajelor, lăsând apoi pista liberă pentru alergare. ~ a fost introdus în startul curselor hipice în anii '50.

**AUTOSUGESTIE psih.** Formă reflectată a sugestiei, prin care sportivul se convinge și se determină pe sine pentru o anumită activitate, pentru fixarea unui anumit nivel de aspirație, pentru mobilizarea în vederea unei performanțe. ~ acționează prin intensificarea reprezentărilor gândirii și năzuințelor. ~ stă la baza autoinstruirii, autoeducării și autoreglajului psihic.

**AUSTRIAC (pariu)- (hip)** formă de joc în care pariarii trebuie să indice câștigătorii din 7 curse consecutive

**AVAL s.n.** Loc situat înspre vărsarea unei ape sau a unui curent, stabilit față de o poziție de referință.

**AVALANȘĂ gen.** Masă de zăpadă, gheață sau pietre, care se desprinde și alunecă cu mare viteză pe panta muntelui, provocând pagube în zona deplasării ei. Pentru evitarea efectelor atât de păgubitoare și de periculoase asupra vegetației muntelui, turismului, schiului și alpinismului, instituții specializate studiază frecvența, traseele și cauzele apariției ~ și iau măsuri de protecție împotriva ei.

**AVANS DE CULOAR atl.** Distanță care se atribuie alergătorului de pe culoarul exterior în raport cu cel de pe culoarul interior, la plecare în avans, în cursele care se desfășoară pe culoare, pe piste standard și cuprind una, două sau trei turnante, astfel ca distanța efectivă de alergat până la linia de sosire să fie egală pentru toți concurenții. ~ se stabilește cu exactitate prin calcul matematic pe baza diferenței dintre raza de curbură a unui culoar interior față de culoarul exterior alăturat, dimensiune rezultată din însăși lățimea unui culoar, respectiv 1,25 m, și numărul turnantelor care urmează a fi parcurse în proba respectivă ( de ex.: în proba de 400 m, care cuprinde două turnante, deci un cerc complet, ~ atribuit la plecarea atletului de pe culoarul 3 față de 2 este calculat astfel:  $2\pi r$ , respectiv  $2 \times 3,14 \times 1,25 \text{ m} = 7,85 \text{ m}$ ). ~ pe pistele din material sintetic este marcat pentru fiecare culoar printr-o linie vopsită în alb, care corespunde liniei de start (alergare) a fiecărei probe care se desfășoară pe culoare (200 m, 400 m, 800 m, 4x100 m, 4x400 m, 400 m garduri). Sin.: avans de turnantă sau diferență de culoar.

**AVANTAJ I. gen.** 1. Superioritate de puncte, de poziție într-o partidă, de distanță într-o competiție sau



într-un clasament. 2. Punct câștigat la scorul de 15-15 la tenis de masă sau de 40-40 la tenis de câmp. ♦ ~ *la serviciu* Situație de superioritate care poate fi de partea celui care servește. ♦ ~ *la primire* Superioritate a primitivului de serviciu. Ambele situații sunt anunțate participanților de către arbitru. **II. j.s.** Situație apărută în timpul jocului în urma unei infrafracțiuni, în favoarea echipei opuse celei care a comis infrafracțiunea. Un ~ trebuie să constea într-un câștig de teren (dar nu numai) sau o posesie a balonului care să constituie o facilitate evidentă. Arbitrul are deplină libertate în ceea ce privește aprecierea unei situații de ~. **III. șah** Situație în care unul din jucători are ~ material când are una sau mai multe piese în plus și are ~ pozițional când piesele unuia din jucători acționează mai eficient decât ale partenerului.

**AVANTAJ șah** Superioritatea uneia dintre părți asupra celeilalte într-un moment dat al partidei de șah. ~ poate fi de mai multe feluri: material, pozițional sau combinat, material și pozițional. Se consideră că, un jucător are ~ material în momentul când: 1. are cel puțin o piesă în plus, în condițiile în care toate celelalte piese sunt egale ca valoare. 2. Una din părți are o figură mai tare contra una sau două mai slabe. Damă contra turn, turn contra nebun sau cal, nebun sau cal contra pion etc. Desigur, în procesul unei partide de șah pot interveni numeroase combinații de material, de figure și pioni, care pot fi în avantajul unei părți și respective în dezavantajul celeilalte părți, cum ar fi de exemplu: Nebun și patru pioni legați contra nebun și cal, damă contra doi nebuni și pion etc. etc. De regulă, confruntarea dintre cei doi parteneri, într-o partidă de șah, se desfășoară, în primul rând, pentru realizarea unui ~ pozițional, deoarece cât de neînsemnat ar fi la început, pe parcursul partidei se poate transforma treptat într-un ~ material decisiv sau într-un atac hotărâtor asupra poziției regelui advers, la transformarea unui pion etc. Aprecierea unei poziții referitor la materialul existent pe tabla de șah este foarte ușor de făcut, atunci când de exemplu o parte are doi nebuni și cealaltă numai unul. Mult mai greu este însă să se cunoască și să se stăpânească bine și

foarte bine tehnica valorificării ~ material atunci când acesta este ne semnificativ sau ușor în folosul uneia din părți. În aceste cazuri, sunt anumite poziții tipice, unde teoria indică clar dacă partea care are ~ material câștigă sau nu. Astăzi, în era computerilor deosebit de puternice cu performanțe excelente, care calculează miliarde de mutări pe secundă, îți spune foarte clar în ce condiții se poate încheia o partidă de șah: de exemplu nebun și pion contra pion partea care are pionul poate câștiga sau nu. Și invers dacă partea mai slabă poate pierde sau face remiză. Sunt poziții tipice, analizate de computere, care ți se spune clar dacă albul este la mutare câștigă sau dacă negrul este la mutare partida este remiză, etc. Jucătorul de performanță trebuie să cunoască toate aceste subtile "curiozități" ale unei partide de șah. Deci, în astfel de partide unde ~ material este minim sau ne semnificativ, valorificarea acestuia este chestiune numai de tehnică "pură", iar aceasta face parte din măiestria și cunoștințele jucătorului de șah. Se înțelege că există trepte de dificultate a realizării ~ material, în special în finalurile de partidă. Sunt poziții elementare, de exemplu rege și damă contra rege în care câștigul se realizează foarte ușor. De fapt, acest final este învățat atunci când un începător pune pentru prima dată mâna pe piesele de șah, după ce a învățat cum se așează piesele pe tablă. În alte poziții ~ material este minim, de numai un pion, care ar putea fi valorificat în condițiile unei tehnici de joc medii. În pozițiile complicate, în care partea inferioară din punct de vedere material mai are compensații poziționale sau resurse tactice, este necesară o mare precizie tehnică specifică jucătorului de mare performanță. Jucătorul de șah trebuie să cunoscă faptul că există foarte multe poziții cu ~ material chiar foarte mare, care nu se câștigă și ele trebuie evitate sau, dimpotrivă, dacă ești în dezavantaj este indicat să te zbați pentru a ajunge în astfel de poziții, pentru a te salva. Astfel, într-un final de rege și doi cai contra rege nu se câștigă la o apărare corectă. Un alt exemplu: rege și pion marginal contra rege în fața pionului, de asemenea, nu se câștigă. Și exemplele sunt foarte multe. Toate aceste poziții teoretice, care fac parte din categoria ~ material, ca și altele foarte numeroase trebuie să fie



bine studiate și însușite încă din perioada de început a practicării jocului de șah.

**AVÂNT AL BRAȚELOR** *atl., gim., s.a.* Parte componentă a săriturii care constă dintr-un balans amplu al brațelor sus – jos – sus, folosit la plecarea de pe loc sau la pasul de bătaie pe trambulină sau pe platformă.

**AVÂNTARE** *schii* Proiectare a corpului înaintea punctului de echilibru static al schiorului.

**AVERAJ** *j.s.* Raport sau diferență dintre reprizele câștigate și cele pierdute, dintre punctele înscrise și cele primite etc., în baza cărora se calculează și se stabilește locul în clasament al jucătorilor sau al echipelor. ~n cazul egalității de puncte realizată de doi sau mai mulți sportivi sau echipe, superioritatea în ierarhia clasamentului o obține cel care are un raport mai avantajos al ~, adică mai multe puncte înscrise decât primite.

**AVERTISMENT** *reg.* Atenționare a sportivului de către arbitrul principal al competiției, prin care sportivul ia cunoștință de urmările defavorabile ale repetării unei abateri, ale continuării ritmului lent de atac (lupte, box etc.) sau ale unui stil care necesită aplicarea unei sancțiuni. La marșul sportiv, avertismentul unui sportiv nu poate fi dat de două ori de către același arbitru.

**AVERTISMENT** *gen.* Măsură prin care arbitrul atrage atenția unui sportiv că a comis o greșală sau incorectitudine de o anumită gravitate (aprecierea rămâne la latitudinea arbitrului). La unele sporturi, de exemplu la fotbal, se sancționează cu cartonaș galben. La rugby cartonașul galben înseamnă eliminarea temporară din joc cu 10 minute. La polo ~ constituie eliminare până la primul gol. La baschet, ~ înseamnă eliminarea din joc pentru două minute,

etc. La alte sporturi ~ este verbal. În cazul săvârșirii unei noi abateri, de aceeași gravitate sau mai dură, jucătorului i se aplică o sancțiune mai aspră, respective eliminarea definitivă, arându-se cel de al doilea cartonaș galben și respective pe cel roșu. La sporturile individuale, ~ diferă de la un sport la altul, având o multitudine de aplicări. Astfel, la atletism, un atlet dacă la primul start a greșit I se arată fanionul galben; la cel de al doilea start greșit, indiferent care atlet a greșit I se arată fanionul roșu și este eliminat. La al treilea start dacă un alt atlet a greșit startul și acesta este eliminat, ș.a.m.d.

**AVEUGLE** *șah.* Joc de șah, fără piese și tablă, jucat de unul sau ambii parteneri numai din memorie: șah orb sau șah fără vedere. Cuvânt francez, intrat ca expresie curentă în toate limbile țărilor unde se joacă șah.

**AVIAȚIE SPORTIVĂ** *av.* Ramură a aviației, formată o dată cu celelalte ramuri (civilă, sanitară, militară etc.), ce include zborul cu motor, fără motor (v. planorism), zborul cu pânze, aeromodelismul și parașutismul (sportiv). ~ se desfășoară în cluburi și asociații aviatice, care dispun de baze proprii sau folosesc marile aeroporturi, sub formă de concursuri și demonstrații executate individual sau în grup. ~ cuprinde și activitatea de pregătire a tineretului în cadrul școlilor și cursurilor speciale, de construcție a unor modele, de instruire privind funcționarea lor. Manifestările sportive aeronautice sunt organizate pe plan național de către aerocluburile centrale sau federațiile de specialitate, iar pe plan internațional de către Federația Internațională de Aviație (FAI). Participarea piloților la asemenea manifestări ale sportului aeronautic este condiționată de posesia licenței sportive FAI. Unele concursuri sunt rezervate unei anumite categorii de piloți, altele se desfășoară cu invitații, însă la majoritatea participarea este liberă.

**AVION** *av.* Aeronavă mai grea decât aerul, la care sustentanța este asigurată de suprafața portantă a

aripilor și de forța de propulsie creată de un grup motopropulsor. Elementele principale ale ~ : fuze-lajul, aripile, ampenajul, organul de propulsie și aterizorul. După scopul pe care-l deservesc , ~ pot fi: de transport (pasageri și mărfuri), sanitare, utili-tare, de turism, de sport și militare (de vânătoare, recunoaștere, bombardiere etc.). (V. aviație sportivă, planor).

**AVIONETĂ av.** Avion de dimensiuni reduse, echipat cu un grup motopropulsor de putere mică, folosit ca avion de turism, de sport, de școală sau militar.

**AWAZU a.m., jd.** A uni.

**AXĂ gen.** Linie dreaptă imaginară în jurul căreia se efectuează o mișcare de rotație. ♦ ~ *longitudinală și transversală* Elemente din exercițiile de patinaj artistic, gimnastică etc. ♦ ~ *de rotație* Caracteristică a mișcărilor corpului din schi, gimnastică, patinaj, atletism etc. ♦ ~ *de dans* Linie imaginară pe care se execută un program de dans pe gheață.

**AXEL p.a.** Săritură specifică denumită și „regele Săriturilor”, care constă din efectuarea unei desprinderi înalte, executarea unei rotații în aer și aterizarea pe un picior. ♦ ~ *simplu* O rotație și jumătate. ♦ ~ *dublu și triplu* Două și trei rotații și jumătate.

**AYUMI a.m., jd.** 1. A păși. 2. Mers

# B

**BABORD s.n., av.** 1. Parte stângă a unei ambarcațiuni sau a unei aeronave față de axa longitudinală, privită dinspre pupă spre provă. 2. Înaintare spre stânga a ambarcațiunilor sau a aeronavelor.

**BABY șah.** Compoziție șahistă miniaturală, alcătuită din cel mult cinci piese albe și cinci negre, a cărei rezolvare constă dintr-un anumit număr de mutări.

**BAC I. s.n. 1.** Ambarcațiune folosită îndeosebi în pregătirea de iarnă a canotorilor, ancorată la mal, la debarcader sau special amenajată într-o încăpere. ♦ ~ *de iarnă* Instalație cu mai multe locuri de vâslit, care are toate componentele unei bărci de canotaj, fixată într-un bazin amenajat într-o sală de pregătire pentru inițiere și antrenament în timpul iernii. 2. Ambarcațiune cu fundul plat fără punte, care servește de obicei la transbordări de pe un mal pe altul. **II. schi** Parte metalică anterioară a legăturii de schi, în care se fixează vârful bocancului.

**BACI o.** Căpitan de echipă, denumire veche. Sin.: *matcă, maina, șef, căprar.*

**BACKHAND t.c., t.m.** Procedeu de lovire a mingii cu reverul rachetei sau al paletii (v. *rever*).

**BADMINTON bad.** Ramură sportivă aparținând disciplinei jocurilor sportive. Este de origine indiană; la indieni poartă denumirea de *poona* având o

vechime de peste 2000 de ani. Adus în Europa de englezi, este practicat, o dată cu precizarea regulilor de joc, în localitatea balneară Badminton, care i-a dat și actuala denumire. Jocul, asemănător tenisului, se dispută între 2 (simplu) sau 4 jucători constituiți în perechi (dublu) și urmărește ca mingea trimisă peste plasă să atingă un adversar sau terenul acestuia. Terenul trebuie să aibă suprafața netedă, cu dimensiunile de 13,40 m lungime și 6,10 m lățime (pentru meciurile de dublu) și de 13,40 m x 5,18 m (pentru cele de simplu). Terenul este împărțit în două jumătăți prin linia de centru care unește mijlocul celor două linii laterale. Plasa se fixează de cei doi stâlpi laterali înalți de 1,55 m fiecare, situați la câțiva centimetri în afara capetelor liniei de centru, marginea superioară a plasei aflându-se la 1,52 m de suprafața terenului. Plasa cu ochiuri de 2 cm este de culoare verde, are lungimea de 6,10 m și lățimea de 0,75 m și este prevăzută la marginea superioară cu o bandă albă, lată de 3,5 cm, prin care trece cablul sau sfoara de fixare. Spațiile de servire a mingii sunt delimitate de o linie care unește mijlocul liniilor de fund cu acela al liniilor de limită anterioară, trasate la o distanță de 1,98 m de linia de centru și paralele cu aceasta. Toate liniile care delimitează terenul și spațiile de serviciu au o lățime cuprinsă între 3 și 5 cm și sunt considerate ca făcând parte din teren. Mingea are o greutate de cca 10 g pentru jocul în aer liber și de 4,7 g-5,5 g pentru jocurile disputate în sală. Mingea este de plută și are forma unei emisfere cu diametrul de 2,5-2,8 cm. În jurul și în afara suprafeței plane sunt montate 14-16 pene cu o lungime de 6,4-7 cm fiecare. Ampenajul are forma unui trunchi de con a cărui bază mică o constituie suprafața plană a emisferei de plută. Jocul constă în lovirea mingii cu ajutorul unei rachete similare

aceleia de tenis de câmp, dar mai mică și mai ușoară, greutatea minimă fiind de 150 g. Se folosesc corzi confecționate din intestine sau fire de mase plastice. Jocul începe prin tragere la sorți în care câștigătorul are dreptul să aleagă între primul serviciu sau prima primire a acestuia și terenul de joc. Mingea este pusă în joc din afara spațiului de serviciu propriu și trebuie să treacă plasa fără s-o atingă, diagonal spre spațiul de serviciu opus, din terenul advers. Dacă mingea servită cade în afara suprafeței de serviciu a adversarului, aceasta constituie o greșeală, iar dreptul de a servi revine acestuia. La serviciu, mingea nu poate fi lovită mai jos de înălțimea șoldului jucătorului respectiv, ambii adversari trebuind să stea cu amândouă picioarele în suprafețele de serviciu corespunzătoare (în diagonală). Mingea care cade în afara terenului constituie o greșeală pentru jucătorul care a trimis-o. Mingile care ating suprafața terenului de joc, echipamentul sau pe un jucător din terenul respectiv constituie greșeli pentru acel jucător. Nu sunt permise distragerea atenției jucătorului sau împiedicarea lui să joace mingea, precum și lovirea mingii de două ori consecutiv (dublă lovire). În cazul în care adversarul jucătorului care servește comite una dintre greșelile de mai sus, se consideră 1 punct realizat pentru jucătorul care servește. O greșeală comisă de jucătorul care servește se penalizează prin pierderea dreptului de a servi în continuare, serviciul fiind astfel preluat de adversar. Se servește din dreapta terenului la numărul par de puncte (0, 2, 4 etc.) și din stânga la cel impar. În meciul de dublu, se servește alternativ de către cei 2 parteneri: servește un partener până când adversarul câștigă serviciul; după recâștigarea serviciului de către primul cuplu, urmează la serviciu partenerul care nu servise înainte de pierderea serviciului etc. Jocul durează pentru bărbați și perechi până la realizarea a 15 puncte și până la 11 pentru jocul de simplu femei. În cazul în care scorul este egal la 13-13 sau 14-14, conform unei înțelegeri prealabile se prelungește setul fie cu încă 5 puncte pentru egalitatea la scorul de 13-13, fie cu 3 puncte pentru egalitatea la scorul de 14-14. La jocul de simplu femei egalitățile care pot fi prestabilite pentru prelungiri sunt 9-9 cu 3 puncte și 10-10 cu 2 puncte.

**BAIER p.a.** Procedeu tehnic din patinajul liber perechi, constând dintr-o ridicare a partenerii combinată cu săritură, care poartă numele campionului mondial la patinaj-perechi din anii 1935-1940 – Baier.

**BALANS I. gim.** Mișcare efectuată în jurul unui ax în care corpul sau segmentele lui descriu un arc de cerc de amplitudini diferite. La aparate poate constitui element de elan pentru efectuarea diferitelor procedee tehnice. ♦ ~ înainte; ♦ ~ înapoi Mișcare care se execută din atârnat cu întregul corp sau din sprijin din articulațiile scapulohumerale. ♦ ~ peste Trecere prin lateral cu unul sau ambele picioare pe deasupra aparatului, dintr-o anumită poziție de sprijin, în altă poziție de sprijin (la cal sau alte aparate). ♦ ~ de brațe; ♦ ~ de picioare Mișcări ale membrelor pentru efectuarea diferitelor procedee tehnice în exercițiile libere. Sin.: *balansare*. **II. s.a.** Acțiune de flexie a membrelor inferioare, însoțită de avântul brațelor în jos care amplifică oscilația trambulinei provocată prin apel și care precede plecarea propriu-zisă din trambulină. **III. schi** ~ *vertical* Înlanțuire a mișcărilor de ghemuire – ridicare – ghemuire (flexie – extensie – flexie).

**BALANSINĂ s.n.** Pară subțire de sârmă cu ajutorul căreia se prind capetele vergii de catarg, pentru a fi menținută orizontal.

**BALCANIADĂ org.** Denumire generică dată întrecerilor devenite tradiționale dintre sportivii țărilor balcanice în mai multe discipline și ramuri sportive: atletism, gimnastică, lupte, baschet, tenis de masă, tenis de câmp, box, canotaj, călărie etc. ~ se organizează anual, prin rotație, de către fiecare țară participantă și separat pe fiecare ramură sportivă. Această competiție zonală a debutat cu fotbalul, iar din 1948 a devenit polisportivă după modelul JO.

**BALENIERĂ s.n.** Ambarcațiune rapidă cu motor.

**BALESTRĂ scr.** Procedeu tehnic compus dintr-o bătaie, un zbor scurt și o aterizare în poziție fandat. Sin.: *salt-fandare*.

**BALISTICĂ tir.** Concept din fizică ce explică fenomenele legate de mișcarea proiectilului (după explozie) în interiorul țevii și de la gura țevii la țintă.

**BALIZAJ s.n.** Marcare a unui parcurs navigabil sau a unei piste de concurs cu ajutorul balizelor, delimitând culoarele de întrecere sau punctul ce trebuie ocolit.

**BALIZĂ s.n.** Obiect așezat la suprafața apei sau pe uscat, servind ca reper pentru navigație și concursuri sportive. ~ poate fi *plutitoare* sau *fixă*.

**BALON j.s.** (V. minge).

**BALOTAJ gen.** Situație ivită în diferite competiții în care mai mulți sportivi sau echipe au acumulat același număr de victorii (ciclism, jocuri sportive), de puncte (atletism), de tușe (scrimă) sau muște (tir) și care se rezolvă corespunzător prevederilor regulamentului de concurs, adică prin prelungirea acestuia, repetarea lui, tragerea la sorți, în favoarea vârstei sau a greutății mai mici etc.

**BALUSTRADĂ alp.** Coardă prinsă de stâncă prin intermediul unor pitoane și carabiniere, cu ajutorul căreia se asigură o traversare.

**BANC DE LUCRU gen.** Masă sau platformă pe care pot fi montate dispozitive, instalații folosite în pregătirea sportivilor, în special pentru dezvoltarea calităților motrice.

**BANCĂ I. gen., j.s.** Scaun lung și îngust, cu sau fără rezemătoare, pe care, în timpul jocurilor spor-

tive oficiale, se așază antrenorii, jucătorii de rezervă sau cei sancționați pe timp limitat. **II. gim.** ~ *de gimnastică* Aparat construit din lemn, folosit cu precădere în gimnastica de bază, specific sistemului suedez, cu dimensiuni standard: lungime de 371 cm, înălțime de 30 cm; scândura de ședere are o lățime de 23-25 cm și o grosime de 4 cm, fiind sprijinită pe două picioare marginale și un picior central, care nu ajunge până la dușumea, constituind doar sprijin pentru o stinghie îngustă pe care se execută exerciții de echilibru când banca este întoarsă; la un capăt sunt montate două clape metalice cu ajutorul cărora se agață de scara fixă spre a obține un plan înclinat folosit pentru exercițiile de mers, alergare, cățărare, târâre, echilibru etc. **III. h.g.** ~ *de pedeapsă* Segment din primul rând al tribunei centrale a unui patinoar, bine marcat, în care iau loc jucătorii pe timpul suspendării temporale din joc. **IV. s.n.** Banchetă într-o ambarcațiune mică.

**BANCHETĂ I. căl.** Obstacol artificial fix construit din pământ, împrejmuț cu lemn sau zid, de formă și dimensiuni variabile, folosit în alcătuirea traseelor de concurs. **II. m.b.** Instalație construită din lemn, folosită în gimnastica medicală, având dimensiuni standard. Suprafața pe care se stă este acoperită cu un strat buretos sau de pâslă moale, învelit cu piele sau material plastic. ~ este reglabilă ca înălțime, iar datorită unor dispozitive speciale se poate înclina.

**BANDA I. s.n.** Comandă ce se dă timonierului pentru a pune cârma pe unghiul eficace maxim într-un bord.

**BANDAJ I. m.b. 1.** Fașă din tifon cu care se fixează materialele așezate pe plăgi sau cu care se susțin sau se imobilizează segmentele lezate ale membrelor (v. pansament). **2.** Fașă elastică care servește la înfășurarea articulațiilor membrelor sportivului pentru protejarea sau consolidarea lor în efort. **II. căl.** Material elastic cu care se înfășoară picioarele calului în scopul protejării lor împotriva eventuale-

lor lovituri primite în momentul trecerii peste obstacole.

**BANDARE s.n.** Înclinare a navei sau ambarcațiunii într-un bord, din cauza vântului, a valurilor, a deplăsării încărcăturii sau a avariei.

**BANDĂ I. t.c., vb.** Fâșie de pânză albă care mărginește partea superioară și laterală a plasei și prin interiorul căreia trece cablul de întindere și fixare a acesteia. **II. pp.** Fiecare din cele două margini ale terenului de popice. **III. tîr** Fâșie de pânză care se pune de-a lungul țevii la pușca de calibru mare pentru a atenua „mirajul” provocat de încălzirea țevii.

**BANDEROLĂ reg.** Fâșie de pânză sau material elastic care se poartă de sportiv la braț (jocuri sportive), la picior (lupte), la brâu (box, patinaj viteză), având culori diferite, alese prin tragere la sorți pentru a desemna pe căpitanul echipei sau adversarii din ring, de pe saltea sau de pe pistă. ~ se poartă și de către arbitri, starteri și alți oficiali care au acces în incinta terenului de concurs.

**BANDY j.s.** Ramură a disciplinei jocurilor sportive desfășurate pe gheață între 2 echipe, asemănător hocheiului, dar jucat cu o minge cu diametrul de 6 cm și greutatea de 58-62 gr, confecționată din plută legată cu sfoară împletită. Scopul jocului este de a introduce mingea în poarta adversarului cu ajutorul crosei (cu lungimea de 1,20 cm și greutatea de 450 gr). ~ are o vechime egală cu cea a hocheiului, dar este practicat, îndeosebi, în țările scandinave, nordice, Anglia, Olanda, Rusia. ~n 1955 s-a înființat Federația Internațională de Hochei pe Gheață cu Mingea (FIHGM). Echipa este formată din 11 jucători (un portar, 2 apărători, 2 mijlocași și 6 atacanți) care pot juca toți (funcție de situație) în atac și în apărare. Terenul de joc, acoperit cu gheață, are o lungime de 90-105 m, lățimea de 50-70 m și este

mărginit de o mantinelă de lemn de 12-15 cm înălțime. Timpul de joc variază de la 90' pentru echipele de seniori la 70' pentru juniori și femei și 70' pentru echipele de junioare. La mijlocul timpului se acordă o pauză, când se schimbă porțile. Arbitrajul este prestat de 2 arbitri, la fel ca la hochei pe gheață.

**BARAI (HARAI) a.m., jd.** A mătura, a baleia.

**BARAJ I. gen.** întrecere între doi sau mai mulți sportivi sau între două sau mai multe echipe, aflate la egalitate, pentru a putea departaja pozițiile lor într-un clasament oficial. **II. atl.** Întrecere între doi sau mai mulți concurenți, aflați la egalitate după încheierea concursului propriu-zis, la orice probă de săritură sau aruncare, desfășurată după un protocol (reguli) specific acestui tip de concurs (~), numai în cazul departajării locurilor I și II la finala campionatelor și competițiilor de mare anvergură. ~ nu se organizează la întrecerile pe echipe și nici la întrecerile individuale de mai mică anvergură, la acestea departajarea făcându-se prin atribuirea aceluiași număr de puncte și loc în clasament celor aflați la egalitate.

**BARĂ I. j.s. 1.** Bârnă cu secțiune transversală paralelipipedică sau cilindrică, cu dimensiunile standardizate prin regulamente, care constituie cadrul porții și de care se prinde plasa. 2. Lovituri (aruncări) în care mingea trimisă spre poartă izbește sau atinge una din cele trei ~. **II. ht.** Tijă metalică în greutate de 20 kg, la capetele căreia se prind discuri de diferite greutăți. **III. nat.** Țeavă continuă sau întreruptă fixată pe pereții bazinului de înot, imediat deasupra apei, pentru sprijin. **III. gim.** ~ *fixă* Probă specifică gimnasticii artistice masculine, caracterizată prin cea mai evoluată tehnică, dificultate și diversitate a conținutului, cuprinzând elemente ca: îndreptări, gigantici (sub diferite forme), întoarceri de diferite grade, desprinderi de aparat cu întoarceri, salturi cu trecerea peste bară și reapucarea ei, rotări cu corpul îndoit, în sprijin înainte sau



înapoi, legări dintre aceste elemente, coborâri prin salturi înainte sau înapoi în diferite forme etc. Aparatul are înălțimea de la sol de 2,55 m, lățimea de 2,40 m, grosimea barei (confeționată din oțel special) de 28 mm, ancorajul lateral are 4 m, ancorajul frontal 5,5 m. La fotbal, bara transversală unește la partea superioară cei doi stâlpi verticali ai porții a cărei lățime nu depășește 12 cm. și trebuie să fie egală cu cea a stâlpilor porții pe care o susține. Partea inferioară a bării transversale trebuie să se afle la 2,44 m. de pământ, iar distanța dintre cei doi stâlpi verticali este de 7,32 m.

**BARBETĂ s.n.** Bucată de parâmbă fixată la prova, de obicei la ciocul etravei, care servește la remorcarea ambarcației, iar în timpul manevrei de acostare la tragerea și legarea ei.

**BARCĂ s.n.** Ambarcațiune care folosește pentru propulsie fie puterea omului prin utilizarea vâslelor sau ramelor, fie forța vântului care acționează asupra velelor. ~ este de mai multe tipuri: de salvare, de pescuit, universală, populară, academică etc. ♦ ~ *cu motor* Ambarcație construită din lemn, plastic sau metal, prevăzută cu motor montat definitiv sau provizoriu pe pupa sau în interiorul cocii. Este utilizată în antrenament, în concursuri (regate), agrement sau ca ~ de însoțire cu arbitri, antrenori etc.

**BAREM I. reg.** Nivel valoric prestabilit al rezultatului minim, a cărui îndeplinire condiționează admiterea sportivului într-un concurs oficial. ~ depinde de importanța concursului, care poate fi local, național, european, JO etc., și urmărește să stimuleze creșterea performanței și să selecționeze sportivii cei mai valoroși pentru întrecerea respectivă. **II. org.** ~ *de arbitraj* Sumă de bani acordată oficialilor pentru activitatea prestată în competiții.

**BAREMĂ căl.** Tabel folosit în arbitraj la probele de obstacole, la care penalizarea greșelilor se exprimă în puncte sau în secunde: ♦ ~ *A* Tabel care

transformă în puncte greșelile comise de către călăreț (de ex.: prima nesupunere = 3 puncte etc.). ♦ ~ *B* Tabel care transformă în secunde greșelile în probele de viteză (de ex.: obstacolul răsturnat se penalizează cu 10'' etc.). ♦ ~ *C* Tabel care transformă în secunde greșelile, proporțional cu lungimea traseului și cu numărul săriturilor cerute.

**BARETĂ fb.** Element al ghetii de fotbal, rigid și rotunjit la capete, confeționat din piele sau cauciuc. Este dispus transversal pe talpa ghetii, având lățimea de cel puțin 12,7 mm. Are drept scop să asigure stabilitate jucătorului pe terenul de joc.

**BARIERĂ PSIHICĂ psih.** Limită a nivelului de aspirație care se instalează la sportiv, împiedicându-l să năzuiască spre o performanță mai bună sau spre învingerea unui anumit adversar: ~ se poate înlătura prin autosugestie (v. autosugestie) și sugestie (v. sugestie). ~ are diferite cauze: nivel foarte înalt al unor performanțe, lipsa încrederii în forțele proprii, lipsa de curaj în a imagina posibilitatea victoriei sau performanței, nikefobia (v. nikefobie), traumele psihice cauzate de înfrângeri sau de accidente etc.

**BAROCAMERĂ m.b.** Cameră de construcție specială (cu pereții foarte rezistenți), în interiorul căreia se pot realiza presiuni variate. În interiorul ~ sunt instalate aparate diverse pentru testarea marilor funcții ale organismului (în special respirația și circulația), în condiții de hiper- sau hipobarie. ~ este absolut necesară pentru selecția și controlul medical al piloților de pe avioane cu reacție, al cosmonauților, al marinarilor de pe submarine sau sportivilor care efectuează activități subacvatice.

**BASAMI (HASAMI) a.m., jd.** Foarfecă.

**BASCHET j.s.** Ramură a disciplinei jocurilor sportive, practică de băieți și fete, jocul disputân-

du-se între 2 echipe formate din 5 jucători și 7 rezerve care au ca scop introducerea mingii în coș. Jocul este de origine americană (basket înseamnă coș, iar ball minge). ~ a apărut în orașul Springfield (SUA) în 1891, imaginat de doctorul Naismith. La JO din 1904 de la Saint Louis (SUA), jocul a fost prezentat cu intenția popularizării lui, el cunoscând o rapidă răspândire în lume. Federația Internațională de Baschet Amator (FIBA) a luat ființă în 1932. ~ va fi introdus în programul JO în 1936, la Berlin. A fost adus în România în 1919 de YMCA (Asociația Creștină a Tinerilor) și introdus în armată, școală și universitate. Federația Română de Baschet și Volei (FRBV) a apărut în 1930, deși primele competiții au fost înregistrate în 1922, organizate de YMCA. Elementele sale tehnico-tactice sunt: pasa, driblingul, pivotarea, prinderea și aruncarea mingii la coș prin diferite procedee: blocajul, capacul, paravanul. Terenul de joc este o suprafață cu lungimea de 26 m și lățimea de 14 m. Mingea, confecționată din material plastic, are o greutate de 600-650 g și o circumferință de 75- 80 cm. Un coș marcat din acțiune valorează 2 puncte, iar cel din aruncare liberă 1 punct. Coșul marcat din acțiune din afara spațiului de pedeapsă valorează 3 puncte. Timpul de joc efectiv este de 20' pentru fiecare din cele două reprize, cu o pauză între ele de 10'. În timpul jocului, antrenorii pot să solicite cuplului de arbitri timpul de odihnă, cel mult de două ori pe repriză, el având o durată de 1'. Pe lângă cei 2 arbitri principali din teren, mai există și 1 arbitru scorer, situat la masa juriului, care consemnează în foaia de arbitraj tot ce se petrece pe teren: jucătorii care au săvârșit greșeli personale (cel mult 5, după care jucătorul este eliminat și înlocuit) și punctele marcate, alături de 2 arbitri cronometrori, care înregistrează timpul efectiv de joc și timpul de atac (care este de 30").

**BASCULARE I. m.b.** Mișcare de rotație a corpului în care una din extremități se deplasează într-un sens, iar cealaltă în sensul diametral opus. **II. gim.** Mișcare de îndreptare, expresie din terminologia artistică franceză. **III. schi** Mișcare de balansare a trunchiului în plan antero-posterior, localizată în

special la nivelul articulațiilor coxofemorale. Ea se obține prin relaxarea mușchilor fesieri și dorsali. De asemenea, poate fi o mișcare localizată la nivelul schiurilor. ♦ ~ *flexie-contrație* Principiu de declanșare a virajului ce asociază simultan bascularea corpului și flexia ⇌ contrarotația. ♦ ~ *rotație* Declanșare a virajului prin extensie ⇌ rotație sau prin flexie ⇌ rotație și asocierea simultană a mișcării de basculare.

**BASCULĂ I. gim.** Aparat folosit în exercițiile acrobatică, constând dintr-o scândură lungă de 3 m, așezată în cumpănă pe un suport înalt de 30-40 cm. Când se execută o presiune energetică asupra unui capăt al ~, celălalt se ridică și proiectează executantul în aer. ~ se folosește în pregătirea acrobatică a gimnaștilor și în spectacolele de circ. **II. tir** Sistem de îmbinare dintre patul puștii și țevă pentru o montare și demontare rapidă.

**BASEBALL j.s.** Sport olimpic, ramură a disciplinei jocurilor sportive practicată pe scară largă pe toate continentele. În SUA și Cuba este considerat sport național. Este foarte răspândit în țările din America Centrală și de Sud, Japonia, Coreea de Sud. În Europa, se joacă în 42 de țări, fiind cel mai bine reprezentat în Italia și Olanda. Este înrudit îndeaproape cu softball-ul, fiind de origine europeană (anglo-saxonă), după toate datele deținute până în prezent; jocul se desfășoară între 2 echipe a câte 9 jucători, dintre care una se află în atac (*la bătaie*), iar cealaltă în apărare (*la prindere*). Scopul jocului este ca o echipă să înscrie mai multe puncte (mai multe curse în jurul diamantului, alergând prin cele patru *raze* de la și până la *baza casă*), iar când 3 dintre jucătorii la bătaie sunt scoși din joc, echipa lor trece din atac în apărare. Când fiecare echipă s-a aflat câte o dată în apărare și în atac, iar din fiecare au fost eliminați câte 3 jucători la bătaie, se încheie o repriză (*inning*). O partidă de ~ se compune din 9 astfel de reprize/manșe. Fiecare jucător la bătaie trebuie să lovească cu bastonul mingea servită de *lansatorul* din echipa adversă, în

așa fel încât aceasta să nu poată fi prinsă din aer de jucătorii în apărare poziționați în teren. Dacă apărătorii din teren prind din aer mingea lovită cu bastonul, jucătorul la bătaie este eliminat din joc. Dacă apărătorii nu prind mingea și aceasta ia contact cu terenul de joc, jucătorul la bătaie lasă bastonul din mână și pornește în alergare pe traseul regulamentar (culoarele bazelor, în formă de pătrat), evitând să fie eliminat din joc. Lansatorul din echipa I prindere se străduiește să arunce mingea în direcția bazei-casă în interiorul *zonei de țintă (strike)*, în așa fel încât jucătorul la bătaie să nu o poată lovi cu bastonul. Zona de țintă este un dreptunghi imaginar din fața bazei-casă, de lățime egală cu aceasta și cu lungimea cât distanța de la nivelul axilei la cel al genunchilor jucătorului la bătaie. Mingea lovită cu bastonul și trimisă în teren trebuie recuperată de apărătorii din teren și pasată apărătorilor din preajma bazelor prin care trebuie să treacă jucătorii la bătaie – alergători. Alergătorii surprinși în afara bazelor și atinși, cu mânușa conținând mingea, de către apărători sunt eliminați din joc. Se înscrie 1 punct când alergătorul reușește să parcurgă toate cele patru culoare, trecând prin toate ele 4 baze, plecând și întorcându-se la baza-casă. Terenul are forma unui sector de cerc de 90°, cu raza de 73-140 m, în funcție de vârsta jucătorilor, în interiorul căruia este înscris ca un romb un pătrat cu latura de 27,43 m (așa-zisul diamant). Două din laturile pătratului se suprapun peste laturile sectorului de cerc. În cuprinsul acestuia se disting două suprafețe regulamentare de joc: *terenul interior*, care include diamantul, unde evoluează 6 dintre jucătorii în apărare (lansatorul, prinătorul, jucătorii la bazele I, II, III și mijlocușul) și terenul exterior, zona de deschidere a sectorului de cerc, unde evoluează 3 jucători în apărare, numiți și *jucători de câmp* sau *jucători din afară*. Diamantul este marcat cu trei baze de formă pătrată confecționate din burete îmbrăcate în pânză de sac/cort sau material sintetic de culoare deschisă (alb/gri/bej) fixate în trei dintre colțurile pătratului, și baza-casă, de formă pentagonală, din material cauciucat alb, situată în unghiul comun de 90° al diamantului și sectorului de cerc. La colțul bazei-

casă, liniile terenului se prelungesc cu câte 3 m, formând un triunghi care reprezintă suprafața de acțiune a prinătorului. ~n stânga și în dreapta bazei-casă sunt marcate două dreptunghiuri egale de 1x2 m, de unde jucătorii la bătaie stângaci sau dreptaci execută lovirea mingii cu bastonul. Când nu se află în teren pentru a participa la joc, jucătorii din cele 2 echipe își așteaptă rândul în spații special amenajate (boxe) semi-închise, situate la marginea terenului în apropierea bazei-casă. În mijlocul diamantului este trasat un cerc cu raza de 2,70 m, înălțat cu 25 cm față de restul terenului (movila lansatorului), în centrul căruia este fixat pe sol un prag din cauciuc alb, dreptunghiular, de pe care lansatorul execută lansările spre baza-casă. Jucătorul prinător se află postat la 18,44 m de pragul lansatorului, în spatele bazei-casă. Mingea de ~ este sferică (23 cm perimetru), plină (miez de plută sau cauciuc, peste care se deapănă fir de lână sau bumbac, totul îmbrăcat în piele de bovine, cusută în 108 puncte duble, cu fir de culoare roșie), cu greutatea între 120-149 g (în funcție de vârstă). Bastonul are lungimea și greutatea variabile (în funcție de vârsta jucătorilor), suprafața rotunjită (fără muchii), mai subțire la capătul de priză (a palmelor) și progresiv mai gros spre capătul de lovire a mingii și este confecționat din duraluminu sau din lemn. Jucătorii poartă uniforme compuse din șapcă cu cozoroc pentru protejarea vederii, bluză cu numărul jucătorului înscris pe spate și pe față, pantaloni trei sferturi, jambiere, pantofi cu crampoane, mănuși speciale pentru prinderea mingii. Prinătorul poartă un echipament de protecție special: cască pe cap, mască pe figură, plastron pe piept, apărători pe picioare. Jucătorul la bătaie și alergătorii din teren poartă o cască de protecție din material plastic, cu apărători pentru urechi. Desfășurarea jocului este urmărită de 2-4 arbitri, unul amplasat în spatele bazei-casă, arbitrul principal (care poartă echipament de protecție), iar ceilalți în apropierea câte unei baze. Fiecare joc este asistat de un arbitru înregistrator care ține evidența punctelor înscrise, a loviturilor executate la bătaie, a acțiunilor reușite și a greșelilor jucătorilor din teren.

**BASTOANE DE SCHI schi.** Bețe utilizate pentru împingerea în zăpadă cu scopul înaintării (schi fond), precum și pentru sprijin (schi alpin), confecționate din lemn tare, bambus, metal sau material plastic. La capătul inferior au un vârf metalic denumit „vârf” și o rondea care oprește alunecarea și afundarea în zăpadă, iar la capătul superior au un manșon și o buclă de piele prin care trece mâna schiorului pentru a se sprijini. Pentru probele alpine se utilizează bastoane cu o lungime care nu depășește nivelul axilelor, iar pentru probele de fond ~ sunt mai lungi decât primele pentru a mări spațiul de împingere.

**BASTON I. bsb., sfb.** Obiect dur cu care se lovește mingea, cu lungimea maximă de 106 cm și greutatea între 800-1200 g, în funcție de vârsta jucătorilor. Suprafața ~ este rotunjită, fără muchii, mai subțire la capătul de priză și progresiv mai gros spre capătul de lovire a mingii. Este confecționat din duraluminiu sau lemn (frasin). La nivelul competițiilor de Major League din SUA (profesioniste), se folosesc numai ~ din lemn. În alte tipuri de competiții (JO, CM, CE), se pot utiliza și ~ de duraluminiu, care sunt mai rezistente în timp și favorizează realizarea loviturilor puternice, asigurând traiectorii lungi ale mingii (peste 120 m). Alegerea ~ este foarte importantă pentru lovirea mingii, ~ trebuie să fie ușor și echilibrat pe măsura fiecărui jucător. Priza corectă pe ~ se realizează prin prinderea fermă în mâini cu degetele (mai ales degetul mic, inelarul și degetul mijlociu), nu cu palmele și nu și cu degetul mare. O priză corectă pe ~ asigură o mai bună manevrare a lui la elan (balans) și o forță de lovire mai bine controlată la contactul cu mingea. ♦ ~ *de softball* Obiect de formă cilindrică și mai gros decât cel de baseball, oferind o suprafață mai mare de contact cu mingea. Două tipuri de lovire a mingii cu bastonul sunt deosebit de eficiente și spectaculoase: loviturile puternice/în forță (hitting) și loviturile amortizate (bunting). **II. o.** ~ *de bătaie* Obiect de forma unui trunchi de con, lung de 90-100 cm, cu diametrele de 5 cm la un capăt și 3,5 cm la celălalt, confecționat dintr-un lemn de esență tare (fag sau frasin), cu care

se lovește mingea în timpul jocului de către echipa de la bătaie. Mânerul ~ este prevăzut pe o lungime de 20 cm cu șanțulețe inelare de 2 mm lățime și adâncime care împiedică alunecarea din mână la bătaia mingii, în același scop mânerul mai poate fi înfășurat cu o panglică cauciucată. **III. gim.** ~ *de gimnastică* Obiect folosit în gimnastica de bază, confecționat din lemn sau material plastic având o lungime de 80-100 cm și un diametru de 2-3 cm, cu ajutorul căruia se pot efectua diferitele exerciții analitice, individual sau în ansamblu.

**BATERIE șah.** Două piese așezate pe aceeași linie, coloană sau diagonală cu regele advers, care dețin un potențial tactic operant.

**BATERIE șah** Formație de atac alcătuită din două figuri de valori diferite așezate pe aceeași coloană, linie sau diagonală în care cea din spate, imobilă și cu bătaie lungă (damă, turn sau nebun) este interferată de cealaltă figură mobilă, care prin mutare dă posibilitatea figurii imobile să atace o piesă adversă ce se află pe coloana, linia sau diagonală respectivă. Când pe direcția ~ se află regele advers, se produce un șah prin descoperire sau un șah dublu, dacă și figura mobilă atacă regele. În acest caz, cele două figuri cooperează perfect și au o puternică acțiune distructivă.

**BATMAN scr.** Acțiune pregătitoare, premergătoare atacului, executată cu o bătaie energetică pe lama adversarului, cu scopul de a o înlătura din linia de atac pentru a ataca în linia care tocmai s-a descoperit. Sin.: bătaie pe lamă.

**BATSUGUN a.m., jd.** Distins, eminent, deosebit.

**BATTEMENT gim.** Exercițiu de picioare din dansul clasic folosit și în gimnastică, constând din deplasări ale piciorului liber înainte, înapoi sau lateral, cu sau fără desprinderea de pe sol. Mișcările

executate cu genunchii întinși sunt energice și rapide, cele executate cu îndoirea și întinderea picioarelor sau numai a unui singur picior se execută lent. ♦ ~ *tendu* Exercițiu care se realizează din pozițiile I, III sau V, prin alunecarea tălpii pe sol, piciorul liber întins se duce pe vârful înainte, lateral sau înapoi și se revine pe același drum. ♦ ~ *jeté* Exercițiu în care piciorul liber începând cu alunecarea tălpii se ridică energic de pe sol la 45°, înainte, înapoi sau lateral foarte bine întins. ♦ *grand* ~ Exercițiu în care piciorul întins se ridică la orizontală și chiar mai mult. ♦ ~ *cloche* Exercițiu în care piciorul pendulează înapoi și înainte (sau invers) după ridicarea lui la orizontală. ♦ ~ *pointé* Exercițiu în care, după ridicare, piciorul coboară rapid, atingând solul cu vârful întins și fără oprire se ridică din nou. ♦ ~ *soutenu* Exercițiu în care din poziția I, III sau V se execută un demiplié pe piciorul de bază simultan cu ducerea piciorului liber întins înainte (lateral sau înapoi), fie numai cu alunecare pe sol, fie ridicat la 45° sau 90°, revenindu-se cu ridicarea pe vârfuri, apoi coborârea pe toată talpa cu demiplié. ♦ ~ *fondue* Exercițiu care se execută din poziția inițială stând pe un picior cu celălalt pe vârful, lateral, se îndoaie piciorul de bază la demiplié, celălalt se îndoaie de asemenea cu genunchiul în afară, laba piciorului fiind sprijinită pe glezna piciorului de bază, de aici genunchii se întind simultan, piciorul liber fiind ridicat la 45° sau 90° (înainte, lateral sau înapoi), cel de bază menținut pe toată talpa sau cu ridicare pe vârful. ♦ ~ *developpé* Exercițiu în care din stând pe un picior, celălalt fiind îndoit cu genunchiul în afară, piciorul ridicat se întinde înainte, lateral sau înapoi, ridicat la 45° sau 90°.

**BAZĂ DE SUSȚINERE m.b.** Suprafață de formă geometrică variabilă, delimitată de marginile exterioare ale picioarelor, prin care corpul ia contact cu solul. Are importanță în aprecierea condițiilor de echilibru. Sin.: *poligon de susținere*.

**BAZĂ SPORTIVĂ t.m.s.** Teren sau construcție specială, dotată cu aparatură, instalații, vestiare și

corpuri sanitare, având dimensiuni corespunzătoare pregătirii și desfășurării antrenamentului și concursurilor sportive.

**BAZIN nat.** Construcție specială destinată practicii înotului, a jocului de polo și a săriturilor de pe trambulină sau de la platformă, construit din beton simplu sau armat, din zidărie de cărămidă sau de piatră, din materiale sintetice sau din sticlă. ♦ ~ *olimpic* Bazin de înot cu lungimea de 50 m, lățimea de 21 m și adâncimea de 1,80 m față de nivelul apei, cu 8 culoare de înot, late de 2,50 m. Competițiile olimpice de înot se desfășoară și rezultatele lor se omologhează numai în ~ cu aceste dimensiuni.

**BĂTAIE I. gen.** Fază a săriturii, constând din totalitatea acțiunilor motrice efectuate în contact cu solul prin intermediul unuia sau al ambelor picioare, cu scopul de a realiza desprinderea de pe sol și trecerea în faza de zbor. ~ este socotită fază fundamentală a oricărei sărituri, deoarece mărimea și direcția de acțiune a forțelor musculare motorii angajate determină traiectoria centrului general de greutate a corpului în zbor (direcție, lungime, înălțime etc.). ~ se poate realiza de pe loc, cu acțiunea forței de impulsie (a unuia sau a ambelor picioare) și a forțelor de avântare a segmentelor care pendulează coordonat cu impulsia sau din deplasare (de regulă alergare), în care intervine în plus forța de inerție a elanului. **II. atl.** Execuție, conform regulamentului competițional, ~ la sărituri pe un singur picior, la alegerea sportivului (v. Picior de bătaie), din alergare, prin componenta forței de impulsie, care urmărește transformarea vitezei orizontale dobândită în elan (alergare) în viteză ascensională. **III. gim.** Execuție pe sol (podea), fie pe un picior, fie pe ambele picioare, la exercițiile la sol, inclusiv la gimnastica ritmică sportivă și pe trambulină, pe ambele picioare, la exercițiile de sărituri la gimnastica artistică. **IV. schi** Impulsie (împingere) foarte rapidă și energic executată pe ambele picioare în finalul fazei de elan, *la trambulina de sărituri* pe masa trambulinei, în vederea transformării vitezei



de coborâre dobândită pe pârția de elan în viteză ascensională dirijată pentru realizarea unui zbor cât mai lung. **V. o.** ~ *mingii* Punere sau repunere a mingii în joc, prin lovirea ei cu bastonul. **VI. tir** Distanță de la punctul de plecare a glonțului până la întâlnirea traiectoriei sale cu locul de cădere. ♦ ~ *maximă* Cea mai mare distanță care poate fi străbătută de glonț, în aer, indicată de cifra cu valoarea cea mai mare de pe înălțător. **VII. scr.** ~ *cu tac* Acțiune pregătitoare, premergătoare atacului, executată tehnic cu o bătaie scurtă (seacă) și nu prea energetică pe lama adversarului cu scopul de a-i provoca o reacție de răspuns pentru a lovi în linia opusă bății. Când reacția este tot o bătaie pe lamă, se formează așa-zisul joc al lamelor de „tac ca tac”.

**BĂȚ DE ȘTAFETĂ** *atl.* Obiect de forma unui tub cilindric, de culoare deschisă (vizibilă), cu suprafața netedă, confecționat din lemn, metal sau din orice alt material rigid, dintr-o singură bucată, a cărui lungime variază între 280 și 300 mm, cu circumferința între 120 și 130 mm și cu greutate minimă de 50 g, care pe tot parcursul alergării de ștafetă trebuie purtat în mână și transmis de la un coechipier la următorul, într-un spațiu anume numit „spațiu de schimb” (v. alergare de ștafetă). Concurentul care scapă ~ din mână este obligat să-l ridice el însuși.

**BÂRNĂ** *gim.* Probă specifică gimnasticii artistice feminine care se bazează pe echilibrul static și dinamic. Compoziția exercițiului trebuie să cuprindă o urcare cu elan de pe trambulină sau sol, care poate fi repetată în condițiile în care gimnasta nu a atins trambulina și bârna. Al treilea elan se penalizează cu 0,50 puncte. Compoziția este realizată din elemente acrobatice cu sau fără zbor (în diferite direcții), elemente gimnice, artistice (valuri, întoarceri de diferite grade, sărituri, combinații de pași), elemente de echilibru în stând pe un picior, pe una sau două mâini, în așezat sau culcat etc. Exercițiul trebuie să cuprindă legări de două sau mai multe elemente acrobatice, artistice și mixte, executate în ritmuri diferite, fără oprire, cu dinamism. Coborârea

trebuie să fie în concordanță cu gradul de dificultate a exercițiului. Durata exercițiului este între 1' și 10'' și 1' și 30''. Pentru o oprire mai mare de 10'', cauzată de cădere, exercițiul se consideră terminat. ~ are lungimea de 5 m, lățimea de 10 cm, grosimea de

16 cm și înălțimea de concurs de 1,20 m. Corpul ~ este metalic, gol în interior, susținut de picioare metalice, reglabile, așezate oblic pentru a conferi stabilitate și în același timp elasticitate aparatului în plan vertical. ~ propriu-zisă este îmbrăcată cu o imitație de piele sau filț, iar sub aceasta se află un strat de protecție din burete, de 1 cm, acoperit cu o placă din plastic sau placaj.

**BECHIE** *av.* Parte componentă a trenului de aterizare al avionului, situată în coada acestuia. Este formată astăzi dintr-o roată specială care a înlocuit talpa metalică de odinioară.

**BERTON** *s.n.* Barcă cu vâsle din pânză cauciucată, cu sau fără schelet, din segmente de țevă de aluminiu sau lemn tare, care se poate strânge într-un rucsac.

**BESTIAR** *ist.* Gladiatori care luptau cu fiarele sălbatice în arenele amfiteatrelor și ale circurilor din epoca romană. Printre ~ care luptau între ei sau cu animalele sălbatice, în amfiteatrele Romei și Daciei antice, figurează și nume de geto-daci.

**BIATLON** *sch.* Ramură sportivă combinată din schi și tir. Probele sale olimpice sunt: pentru bărbați – 20 km individual, 10 km sprint, 15 km marș start, 12,5 km urmărire (pursuit) și ștafetă 4x7,5 km; pentru femei – 15 km individual, 7,5 km sprint, 12,5 km marș start, 10 km urmărire (pursuit) și ștafetă 4x7,5 km. ~n afara acestor probe, la CM se mai adaugă cursele de 20 km echipe bărbați și 15 km echipe femei. ~n concurs, biatloniștii folosesc stilul liber de alergare și trag într-o țintă cu arma de



calibrul 5,6 mm, alternând poziția în picioare cu poziția culcat. Dimensiunile ținte variază în funcție de poziția de tragere. Pe parcursul probelor de 20 km bărbați, 15 km femei, pursuit și marș start, concurenții efectuează patru trageri culcat și în picioare. În probele de sprint și ștafetă, concurenții efectuează două trageri: prima în poziția culcat și următoarea în picioare. La ștafetă, biatloniștii (masculin și feminin) au trei cartușe suplimentare la fiecare tragere. Fiecare tragere ratată antrenează o penalitate de timp. Pentru probele de 20 km bărbați și 15 km femei, o tragere ratată implică o penalitate de 1'. Pentru fiecare tragere ratată în probele de sprint, pursuit, marș start și ștafetă, trebuie parcursă o buclă de penalitate de 150-200 m, adăugând în medie 30" timpului de parcurgere a traseului. Tragerea pentru ambele poziții se efectuează într-un poligon special amenajat, unde fiecare concurent dispune de un stand și un panou cu ținte. Cele inci ținte dispuse în linie pe panou au forma unui disc de culoare neagră. Ținta pentru poziția culcat are diametrul de 45 mm, iar cea pentru poziția în picioare de 115 mm. Distanța de tragere pentru ambele poziții și toate probele este de 50 m. La fiecare tragere reușită, un disc alb acoperă automat discul negru atins, ceea ce permite concurentului să observe de la distanță eficacitatea tragerii. *Arma* folosită este o carabină de calibrul mic – 5,6 mm și greutatea de 3,5 kg. *Echipamentul* biatlonistului este compus din combinezon, ghete ușoare cu carâmb înalt, mănuși bine mulate pe mâini și ochelari pentru protecție față de reflecția zăpezii. Schiurile și bețele sunt asemănătoare celor folosite de schiorii fondiști.

**BICICLETĂ ci.** Vehicul rutier format din două roți egale ca diametru, dintr-un cadru tubular prevăzut cu ghidon care comandă direcția roții din față, o șa și două pedale care antrenează printr-un sistem de transmisie roata din spate. Pentru probele de ciclism se folosește ~ de curse care este compusă din cadru, furcă, garnitură de direcție, cutia pedalier, accesorii, pedale, ratrape, curele, lanț, schimbător de viteză, deraior față, pinion liber sau fix, două roți, cu spițe

sau compacte și baieuri. Există numeroase tipuri de biciclete specifice probelor de ciclism: semicurse, de șosea, de pistă, de mountain bike, de ciclocros, polovelo, de ciclism artistic, de antrenament mecanic și pentru recorduri (de viteză). ♦ ~ *tandem* Vehicul pentru două sau trei persoane având un cadru dublu, două roți de rulare, două ghidoane (cel din față comandând roata directoare, iar cel din spate fix), două șei și două perechi de pedale pentru antrenarea roții motoare, sau diverse alte tipuri de biciclete artisanale.

**BILATERAL org.** Competiție la un sport sau la o disciplină sportivă între două echipe reprezentative sau de club.

**BILĂ I. atl. (v. greutate). II. pp.** Obiect de formă sferică din phenosit sau material plastic, cu diametrul de 160 mm și greutate de 2 800 g, ce se aruncă (lansează) cu mâna pentru a doborî popicele.

**BILIARD gen.** 1. Joc în care bile de culori diferite sunt deplasate prin lovirea uneia dintre ele cu tacul. 2. Masă specială pe care se joacă acest joc, cu dimensiuni de 250x125 cm, acoperită cu stofă verde și la margini prevăzută cu borduri elastice de cauciuc numite mantinele. ~ este un joc anticipat, în sensul că jucătorul aflat la masă să anunțe (să numească) o bilă sau un coș. El primește un punct pentru fiecare lovitură regulamentară prin care reușește să introducă în coș o bilă, în situația în care și coșul și bila au fost anunțate corect. El va rămâne la masă până în momentul în care fie ratează o bilă anunțată, neintroducând-o în coșul anunțat sau deloc, fie comite un alt fault. Jucătorul poate juca și introduce în colțuri primele 14 bile, dar înainte de a continua și de a o juca pe a cinsprezecea (ultima rămasă pe masă), cele 14 bile introduse în coșuri se regrupează în triunghi ca la început. Apoi jucătorul încearcă să introducă și bila a cinsprezecea, astfel încât să împrăștie bilele grupate și să poată continua jocul. ~ se joacă între doi sau două echipe a doi

jucători. Se folosește setul standard de bile numerotate de la 1 la 15, plus bila albă. Inițial, bilele se grupează în triunghi, cu vârful acestuia pe punctul de fund, având în colțul din dreapta bila 1 și în colțul din stânga, bila 5. Bilele trebuie să fie lipite între ele. Fiecare bilă introdusă regulamentar în coș înseamnă un punct în contul jucătorului respectiv. Jucătorul care începe trebuie să anunțe bila și coșul în care va încerca să introducă, fie să facă bila albă să atingă o bilă și apoi manta și în plus să lovească astfel încât două bile colorate să atingă manta. O bilă introdusă regulamentar în coș dă dreptul jucătorului să rămână în continuare la masă și să joace până în momentul în care ratează o bilă anunțată, care poate fi oricare la alegere. La toate loviturile, jucătorul trebuie să facă în așa fel încât bila albă să atingă o bilă colorată și apoi să introducă în coș o bilă numerotată și să facă în așa fel încât bila albă sau orice bilă colorată (numerotată) să atingă manta. Jucătorul care reușește să realizeze punctajul prestabilit pentru joc (150 de puncte de obicei), înaintea adversarului său, a câștigat jocul.

**BILOC av.** Avioane și planoare sportive care au de obicei locuri alăturate sau în axul avionului, unul pentru instructor, al doilea pentru elev. Sin.: *două locuri*.

**BIOMECANICĂ m.b.** {tiință care studiază mișcările omului și animalelor din punct de vedere al legilor mecanicii. ~ se ocupă atât de mișcările active ale organismului viu, cât și de pozițiile și atitudinile fixe ale corpului sau ale anumitor părți ale sale, condiționate de funcția organelor de reazem și de mișcare. În educație fizică și sport, principala sarcină a ~ este să stabilească relațiile mecanice optime, compatibile cu structura corpului omenesc, care să asigure efectuarea mișcărilor specifice cu maxim de randament.

**BIOMETRIE m.b.** 1. Parte a biologiei care se ocupă cu măsurarea fenomenelor vieții. 2. {tiință

care aplică metodele statistice și analiza matematică la fenomenele biologice. 3. Măsurători efectuate asupra corpului omenesc. Acest înțeles mai restrâns al termenului este utilizat, de unii autori, în educație fizică și în sport. În astfel de lucrări, termenul ~ devine sinonim cu antropometrie.

**BIOMOTRIE m.b.** Parte a biologiei care studiază mișcarea omului ca fenomen complex de adaptare la mediu. Prin investigarea indicilor cantitativi și calitativi ai mișcărilor ~ aduce date utile pentru aprecierea stării biologice a populației, pentru selecția sportivă și pentru dirijarea procesului de antrenament.

**BIORITM m.b.** Evoluție a aspectelor cantitative și calitative ale fenomenelor biologice, care se repetă la intervale de timp relativ egale. Date semnificative pentru educația fizică și, în special, pentru activitatea sportivă competițională prezintă ~ *circadian*, denumit astfel pentru că fenomenele vitale au perioada de aproximativ 24 h. Potențialul biologic se situează la nivel maxim între orele 8-12 și 14-17 și la nivel minim între orele 2-5 și 12-14. ~ *circadian* este determinat de factorii de mediu și condițiile de viață ale fiecărei persoane. Schimbarea acestora, perturbând ~ *circadian*, se reflectă negativ asupra performanțelor sportive. Adaptarea la noile condiții, în special la cele ale fusului orar, necesită o zi pentru fiecare oră care deosebește vechiul fus orar de cel nou. ~ *fizic*, ~ *psihemoțional* și ~ *intelectual* au condiționare genetică. Toate trei evoluează în două faze succesive și egale ca durată și amploare, una în care fenomenul este superior valorii medii (faza pozitivă) și cealaltă în care acesta se situează sub nivelul mediu (faza negativă). Evoluția fenomenului începe o dată cu nașterea și se repetă fără nici o modificare indiferent de condițiile de mediu și de viață ale individului. Perioada este de 24 de zile la ~ *fizic*, 28 de zile la ~ *psihemoțional* și 32 de zile la ~ *intelectual*. Cercetările făcute pe sportivi nu au confirmat concordanța dintre fazele celor trei bioritmuri și nivelul performanțelor obținute. Aceste trei

bioritmuri sunt contestate de neurofiziologi și de neuropsihologi.

**BIPEDĂ I. b.m.** Poziție caracteristică omului, care constă în sprijin cu ambele plante pe sol, cu membrele inferioare, trunchiul și capul în poziție verticală. **II. căl.** Poziție de sprijin a calului folosită în diferite mersuri, formată din asocierea a două din picioarele lui în deplasare anterioară, posterioară și laterală.

**BIPLAN av.** Autonavă cu două aripi dispuse una deasupra celeilalte. La acest gen de avion, anvergura este mai mică.

**BIUTĂ tir** Val de pământ ridicat în spatele panoului care susține ținta (respectiv linia țintelor), în vederea preluării proiectilelor trase.

**BIVUAC alp., tr.** 1. Spațiu special amenajat în aer liber în care se ancorează corturile taberei participanților la o serbare câmpenească, sportivilor aflați în pregătire, ale turiștilor, alpiniștilor etc. 2. Înnop-tare în timpul parcurgerii unui traseu alpin, de multe ori în condiții dificile (pe o creastă de munte, într-un perete sau pe un ghețar).

**BLIȚ șah** Partidă de șah în care timpul de gândire, pentru fiecare jucător, este limitat la 5-10' pentru toată partida.

**BLOCADĂ șah** Cale de obstrucționare a atacului adversarului prin oprirea uneia sau a mai multor piese care cooperează în realizarea matului.

**BLOCADĂ șah** În sensul larg al cuvântului, ~ face parte din strategia generală a jocului de șah. Este o metodă de luptă pozițională prin care se încearcă să se limiteze total sau parțial mobilitatea pieselor

adversarului. Aceasta cu scopul de a le diminua potențialul de luptă, prin plasarea în apropierea lor a unor piese (blocheuri) care le frânează posibilitățile de mișcare. În sensul restrâns al cuvântului este un procedeu tehnic prin care se plasează o piesă pe câmpul din fața unui pion liber advers pentru a-i opri înaintarea. ~ se poate aplica unei piese, unui grup de piese, unei zone a tablei sau unei întregi poziții cu efecte deseori paralizante. Dacă pe câmpul dinaintea unui pion se plasează un pion de culoare opusă, se realizează o ~ reciprocă. Procedeu de ~ se poate folosi nu numai pentru o piesă ci și pentru un câmp. Este un procedeu tactic prin care o piesă adversă este obligată să ocupe un câmp foarte important de retragere pentru o altă piesă de aceeași culoare mai valoroasă (de cele mai multe ori regele), care astfel devine victima acestei situații. ~ unui câmp favorizează realizarea unor frecvente combinații de mare efect în partida de șah. Blocheurul poate fi orice piesă. Dar, cea mai eficientă figură este calul, deoarece blocând mișcarea unui pion advers, atacă simultan și câmpurile din spatele pionului. În acest fel, calul participă la mai multe operații în atac și apărare.

**BLOCAJ I. bb.** Acțiune prin care atacantul barează drumul apărătorului care marchează un alt atacant (cu sau fără minge), favorizând demarcarea acestuia și posibilitatea de a primi mingea sau de a arunca nestingherit la coș. **II. vb.** Acțiune de apărare prin care jucătorii din prima linie încearcă să oprească, cu ajutorul palmelor ridicate deasupra plasei, trecerea în terenul propriu a mingii lovite de adversar. **III. hb.** Mijloc al tacticii colective de atac, prin care se favorizează demarajul unui coechipier, formarea unui culoar de pătrundere spre poartă și a unui culoar de aruncare la poartă de la distanță. ♦ *Plecarea din ~* Continuare a acțiunii de ~, prin care se urmărește punerea în poziție de aruncare la poartă a jucătorului care a efectuat ~. **IV. rg.** ~ la 22 m Acțiune de oprire a mingii efectuată la linia de țintă, ceea ce permite apărătorilor să reia jocul în condiții avantajoase. **V. tir** Poziție finală rezultată din întreruperea temporară a respirației, a oricărei mișcări

sau succesiuni de mișcări, în vederea declanșării focului. **VI. box** Elemente tactice prin care boxerul, cu o poziție de gardă închisă, parează loviturile adversarului, protejându-și corpul. **VII. atl.** Moment în timpul zborului la sărituri. **VIII. schi** Blocare a schiurilor în zăpadă, adică oprirea înaintării lor sau frânarea unei mișcări a corpului. **IX. bb., hb.** ~  $\rightarrow$  ieșire din ~. Combinație tactică de atac care se execută în continuarea ~ cu scopul de a dubla atacantul care pătrunde sau depășește adversarul, precum și pentru recuperarea mingii. ~ constă, din punct de vedere tehnic, în efectuarea unei pivotări continuate cu o deplasare sau o aruncare la coș sau la poartă.

**BLOCARE LA MANTINELĂ h.g.** Reținere a pucului lipit de mantinelă efectuată de jucător cu patina, în scopul obținerii unei întreruperi a jocului.

**BLOCARE A MINGII I. j.s.** Acțiune de oprire a mingii aflată pe o traiectorie în direcția porții sau terenului de țintă. **II. fb.** Acțiune individuală prin care portarul reține și protejează mingea, acoperind-o simultan cu palmele, brațele, antebrățele, pieptul, abdomenul sau chiar cu coapsele, în cazul în care plonjează la picioarele adversarului. **III. hb.** Acțiune prin care apărătorii opresc mingea aruncată spre poartă, interpunând un segment al corpului lor, de obicei palmele, pe traiectoria mingii. **IV. rg.** Acțiune individuală prin care jucătorul oprește pe traiectorie mingea lovită cu piciorul de către un adversar.

**BLOCHEUR șah.** Piesă, de regulă figură, care se mută pe un câmp din fața unui pion advers liber, pentru a-i împiedica înaintarea spre câmpul de transformare. Dintre toate figurile *calul* îndeplinește cel mai bine rolul de ~, deoarece, blocând avansarea pionului, în același timp, atacă și câmpurile aflate în spatele pionului. Practic, ia parte la mai multe operații în apărare și atac, își înobilează funcțiile. Și nebunul este bun să îndeplinească sarcina de ~ deoarece, singur poate bloca înaintarea nu numai a

unui pion, ci a unei întregi diagonale dacă s-ar ajunge la o astfel de situație. Când un pion este blocat de un alt pion de culoare inversă se realizează o blocadă reciprocă. O astfel de bloca reciprocă de pioni este deosebit de eficientă, atunci când ea atrage după sine imobilizarea figurilor adverse. Aceasta se realizează, de exemplu, în cazul pionului-cui (v.pion), sau în alte blocaje de flanc sau chiar poziții întregi.

**BLOCURI DE MARCARE p.v.** Repere mobile cu dimensiuni de 5x5x10 cm, dispuse la distanța de 1 m pentru a marca și delimita cele două culoare de alergare ale pistei. ~ sunt făcute din lemn, din zăpadă presată.

**BLOCURI DE START atl.** Dispozitiv de construcție specială de diferite modele, care se montează pe pista de alergări, înapoia liniei de start (plecare), necesar și obligatoriu pentru atlet în faza startului de jos, în toate probele de viteză. Dispozitivul este format dintr-o talpă metalică rigidă, de cca 100 cm lungime și 20 cm lățime, prevăzută pe fața inferioară cu vârfuri de cuie pentru fixarea fermă, cât mai stabilă pe pistă, așezat cu axa longitudinală pe direcția alergării. Pe părțile laterale ale tălpii sunt montate două plăci rigide pe care alergătorul, în poziție de start, își sprijină tălpile pantofilor. Plăcile sunt reglabile, culisând pe talpa ~ înainte și înapoi și primind diferite unghiuri de înclinație față de planul orizontal al pistei, printr-un sistem mecanic simplu, manevrat repede și ușor de către atlet, după cum îi convine, în funcție de particularitățile individuale, mai ales de ordin morfosomatic.

**BLUES p.a.** Probă obligatorie de dans pe gheață constând din pași de dans cu figuri, executați pe muzică blues.

**BLUF șah (din engl. Bluff/cacialma, înșelătorie).** Procedeu de a schimba brusc cursul nefavorabil al

partidei cu ajutorul unor mijloace ce au un caracter aventurist, mai mult psihologic, de genul: atragerea adversarului într-o anumită cursă, sacrificii spectaculoase dar care pot fi răsturnate, prin complicarea jocului fără o bază realistă, strategică. ~ este, în ultimă instanță, o încercare riscantă de a înșela vigilența adversarului, dar în același timp poate duce la pierderea partidei mai rapid decât o desfășurare a partidei bazată pe principiul maximei rezistențe în timp, dar care conține speranța de a perturba încrederea adversarului în propriile-i posibilități.

**BOB s.i. 1.** Ramură a disciplinei sporturilor de iarnă care constă în alunecarea pe o pârtie artificială special construită, înclinată și cu viraje. Regulamentul internațional recunoaște două tipuri de ~: ~ cu 2 echipieri și ~ cu 4 echipieri. Fiecare echipaj este compus din pilot și frânar, iar la ~ de 4 cu încă 2 împingători. Concursurile oficiale sub egida Federația Internațională de Bob și Tobogan (FIBT) sunt: JO organizate din patru în patru ani, CM desfășurate anual (concurserile din cadrul JO sunt considerate și CM), CE de seniori și CM de tineret organizate în fiecare an, Cupa Mondială desfășurată în fiecare an. ~n afara etapelor de Cupă Mondială, anual se organizează etape de Cupa Europei și Cupa Americii. Concursurile de Cupă Mondială, Cupa Europei și Cupa Americii se desfășoară pe durata a 2 manșe (o zi), numai CM și JO se desfășoară pe durata a 4 manșe. Din punct de vedere tehnic, competiția se desfășoară în patru manșe eșalonate pe două zile. Pentru orice concurs internațional, organizatorii trebuie să permită concurenților să efectueze cel puțin șase coborâri de antrenament. Pentru concursurile oficiale (JO, CM de tineret), se acordă patru zile de antrenament, cu un număr total de opt coborâri de antrenament. Piloții pot fi admiși în concurs numai dacă au efectuat trei din coborârile de antrenament fără nici o răsturnare. Clasamentul se stabilește prin adăugarea timpilor realizați în manșele desfășurate. 2. Sanie de metal articulată. ~ cu 2 echipieri are o greutate maximă (împreună cu echipajul și echipamentul necesar) de 390 kg, lungimea maximă de 270 cm, lățimea maximă în față

de minim 90 cm, iar în spate de minim 67 cm. ~ cu 4 echipieri are o greutate maximă de 630 kg, lungimea maximă de 380 cm, iar lățimea maximă, distanța dintre patine, înălțimea capotei, partea sa laterală, lățimea parașocului sunt la fel ca la ~ de 2. Din punct de vedere tehnic, ~ se compune din următoarele subansambluri: șasiu sau cadru, organe accesorii, carenaj în față și lateral. Patinele sunt confecționate din oțeluri tratate, având vârfulurile din față și din spate rotunjite și ridicate cu minim 2,5 cm față de sol. Sistemul de frânare se compune dintr-o grapă dispusă în partea posterioară a ~, acționată direct de frânar prin intermediul a două leviere. Împingătoarele au rolul de a înlesni echipajului o bună priză a mâinilor când se execută acțiunile de lansare a ~. Echipamentul cuprinde obligatoriu casca integrală de protecție, prevăzută cu vizieră, iar combinezonul colant are o dublură pentru protejarea coloanei vertebrale, rinichilor și coastelor. Pentru lansarea ~, sportivilor le este permis să poarte încălțăminte cu cuie, cu condiția ca acestea să fie dispuse în formă de perie. Sin.: *bobsleigh*. ♦ *A boba* A se mișca înainte și înapoi pentru a crește viteza bobului, echipierii aflându-se în poziția șezând.

**BOBAT bob.** Mișcare înainte și înapoi din poziția șezând a echipierilor, pentru creșterea vitezei bobului.

**BOCNCI gen.** Gheată confecționată special pentru specificul unor sporturi: turism, alpinism, schi, fotbal etc.

**BOCCE sp.** Joc de bile, de origine italiană, desfășurat în aer liber, după reguli și pe un teren asemănător jocului de popice.

**BODICEC h.g.** Acțiune energetică regulamentară efectuată cu șoldul, pieptul sau umărul, pentru dezechilibrarea și deplasarea din față a adversarului



de puc. ~ se efectuează cu elan maxim de doi pași la o distanță minimă de 1 m de mantinelă, pe toată lungimea sa.

**BODY-BUILDING** **clt.** Metodă de educare a forței, folosită în special de culturisți. Ea se caracterizează prin lucru analitic asupra grupelor musculare, în scopul măririi masei și forței.

**BOLTĂ I. j.s.** Denumire convențională dată traiectoriei înalte, imprimate balonului în efectuarea paselor, a aruncării la coș sau a loviturii la poartă pentru a nu putea fi interceptată, respinsă sau reținută de jucătorii echipei în apărare. **II. m.b.** ~ *plantară* Arcuire fiziologică a plantei (laba piciorului la om), care amortizează șocurile ce se produc la contactul cu solul în mers, alergare, sărituri etc., prevenind suprasolicitarea suprafețelor articulare. Diminuarea ~ (piciorul plat de diferite grade) determină tulburări ale locomoției umane.

**BOMPRES s.n.** Arbore sau catarg fixat aproape orizontal care se montează la extremitatea de la prova unei corăbii și care servește la susținerea pânzelor triunghiulare.

**BONETĂ n., polo.** Caschetă confecționată din pânză, pe care o poartă poloștii pe cap, fixată sub bărbie. Pe ~ sunt cusute sau imprimate numerele de la 1 (portarul) la 13 sub care fiecare jucător este înscris în foaia de arbitraj, pentru a fi ușor deosebiți în timpul jocului. O echipă poartă ~ albe, iar cealaltă ~ negre sau albastre. Portarii poartă întotdeauna ~ roșie.

**BONIFICAȚIE căl.** Puncte suplimentare câștigate de călăreț la proba de fond a concursului complet de călărie, în cazul în care acesta realizează la steeple și cros un timp mai scurt decât cel fixat prin regulamentul special al competiției.

**BORD I. pl.** Parte a planorului destinată adăpostirii pilotului. ♦ ~ *de atac* Extremitate din față a profilului fuzelajului sau a unei aripi. ♦ ~ *de fugă* Extremitate din spate a fuzelajului planorului sau a aripii. **II. s.n.** Fiecare din părțile laterale ale ambarcațiunii.

**BORDAJ s.n.** Înveliș exterior al cocii unei ambarcațiuni care poate fi neted, înclinat, în diagonală.

**BORDURĂ atl., ci.** Bandă construită din beton, lemn sau alt material, care delimitează interiorul și exteriorul unei piste cu mai multe culoare.

**BOULDERING**, cățărare pe pereți artificiali înalți de 3-5 metri, în timp de 5 min.

**BOWLING j.s.** Joc sportiv modern, derivat din popice, adus de coloniștii olandezi în America (1870). ~ se practică cu 10 popice dispuse în triunghi, cu vârful spre locul de lansare. Jocul se practică pe o pistă lustruită, confecționată din parchet sau din material plastic, lungă de 19,16 m și lată de 1,53 m. Spațiul de elan are o lungime de 4,57 m și o lățime de 1,06 m. Obiectul de joc este bila de formă sferică, confecționată din material plastic, prevăzută cu trei orificii, ea având diametrul de 0,21 m, iar greutatea de 7,257 kg. Priza bilei se realizează prin introducerea degetelor mare, mijlocii și inelar în cele trei orificii. Popicul alcătuit din material plastic are o înălțime de 0,38 m și o grosime de 0,12 m în dreptul centrului său de greutate. Greutatea popicului este de 1,640 kg. Ridicarea popicelor doborâte și reșezarea lor în formația regulamentară de începere a jocului se efectuează mecanic. Probele jocului de ~ sunt individuale și pe echipe, masculine și feminine. Fiecare jucător are dreptul să lanseze în joc 10 bile. Jocul începe cu o lansare la plin, urmată de o lansare la izolat, după care jocul continuă în același sistem. Rezultatul final se calculează în funcție de numărul popicelor doborâte, acordându-se și o bonificație de 10 puncte,



atunci când toate cele 10 popice sunt doborâte dintr-o singură lovitură. Elementele tehnice de bază (cu unele particularități) sunt aceleași ca la popice (v. popice).

**BOX Ip. 1.** Ramură a disciplinei sporturilor de luptă sau a atleticii grele, în care 2 adversari se întrec sub supravegherea arbitrilor de ring, care conduce nemijlocit lupta, și a arbitrilor de margine, care apreciază desfășurarea ei directă și dură, efectuată cu pumnii acoperiți cu mănuși, în limitele regulamentului care delimitează zona de lovire a corpului (jumătatea anterioară a trunchiului de la ombilic în sus, până la linia părului, regiunea gâtului cu părțile laterale, unde se află arterele carotide și regiunea capului cu cel mai vulnerabil punct situat în vârful bărbiei). Procedeele tehnico-tactice depind de cele două ipostaze ale luptei în ring: atac și apărare, dar procedeele de bază, inițial este *garda*, din care boxerul începe lupta sau se apără. Dintre procedeele tehnice ale atacului se desprind loviturile care reprezintă, în esență, finalitatea acțiunilor și a mișcărilor cu scop tactic, în vederea punerii în inferioritate a adversarului. Ele sunt de mai multe feluri: *lovitură directă* de stânga, de dreapta, de corp și la cap; loviturile *laterale* sau *croșeele* efectuate cu ambele brațe și direcționate către punctele vulnerabile ale adversarului, cum sunt *loviturile* de sus în jos admise în profesionism, de „ciocan” sau „slab”; loviturile *legate* (unu-doi) la corp și la cap; *upercut*, lovitură de jos în sus în zona gâtului, pieptului sau a plexului solar, în general pe sub brațele adversarului. *Apărarea în ~* se realizează printr-o serie de procedee: blocaj efectuat cu brațele, cu umărul, cu coatele, cu mănușile pentru a estompa sau a înlătura acțiunea dură a loviturilor; *parada*, care urmărește devierea sau slăbirea loviturii adversarului; *eschiva* efectuată prin retragere, prin deplasări circulare, menită să ferească boxerul de loviturile trimise de partener. *Acțiunile tactice* sunt realizate pentru crearea pozițiilor favorabile de lovire, de blocare sau de eschivare. În scop tactic, boxerii fie anticipează, fie se adaptează la situația reală din ring prin luptă, pe care o conduc de la *diferite distanțe* (mai mare

sau mai mică  $\neg$  corp la corp): prin *contraatacuri*, prin *defensiva activă* etc. *Durata meciului* variază în funcție de caracteristicile  $\sim$  *profesionist* (6, 8, 10, 12 reprize a 3', fiecare cu pauze de 1') sau ale  $\sim$  *amator* (5 reprize a 2', cu pauze între ele de 1'). Până de curând (1998), un meci de amatori avea o durată de 3 reprize a 3' fiecare, intercalate cu pauze de 1'. Către sfârșitul anilor 2000, numărul reprizelor a crescut la 4, dar cu o durată de 2' fiecare, iar pentru cadeți și femei 3 reprize a câte 2'. *Echipamentul obligatoriu*: ghete înalte, chiloți, suspensor, maieu (profioniștii boxează cu bustul gol), proteză dentară de cauciuc, bandaje care acoperă articulațiile carpiene și metacarpene, și cască pentru protecția capului. Mănușile confecționate din piele, umplute cu păr de porc, cântăresc 284 g fiecare pentru boxerii amatori și 142 g sau 170 g pentru boxerii profesioniști. Ringul reprezintă suprafața pe care se boxează, perfect plană, învelită cu pâslă groasă de 1,5/1,9 cm, peste care se pune o prelată, el având o formă pătrată cu laturile de minim 4,90 m și de maxim 6,10 m. Ringul este delimitat de patru rânduri de corzi cu diametrul de 3,5 cm, înfășurate cu catifea sau pânză. *Arbitrajul este asigurat de arbitrul de ring* care conduce lupta și juriul alcătuit din mai mulți judecători (3 sau 6). Victoria se poate realiza prin mai multe decizii: la puncte, prin abandonul boxerului care ridică mâna, dictat de arbitru, cerut de antrenor (prin aruncarea prosopului), prin abandonul impus de medicul galei, prin KO (knock-out) când un boxer este trimis la podea și nu se mai poate ridica până la numărătoarea efectuată până la 10". Dacă boxerul căzut la podea KD (knock-down) se ridică și până la 8 ia poziția de gardă, arbitrul de ring va dicta reluarea luptei.  $\sim$ ntregerile în  $\sim$  se fac în limitele mai multor categorii de greutate, măsurată pentru ambii boxeri cu o zi înainte de întâlnirea oficială. Categoriile de greutate au variat și ca număr și ca limită. În prezent, categoriile sunt următoarele: 48 kg, 51 kg, 54 kg, 57 kg, 60 kg, 63,5 kg, 67, 71 kg, 75, 81 kg, 91 kg și + 91 kg. 2. Comandă dată de arbitru pentru începerea sau reluarea luptei în ring, după ce a oprit-o prin comanda „stop” sau prin cea de „break”. 3.  $\sim$  umbră Exercițiu individual simulând lupta, pentru perfecționarea stilului sau corectarea

greșelilor de execuție a diferitelor procedee tehnice. În funcție de dotarea sălii de antrenament, acest exercițiu se poate realiza și în fața oglinzii. Este un exercițiu de antrenament foarte util.

**BOXARE A MINGII fb.** Element tehnic folosit de portar pentru respingerea mingii cu pumnul, folosit în situația în care mai mulți jucători sar deodată pentru a lovi mingea cu capul în fața porții.

**BOXĂ I. s.n.** Compartiment special amenajat pe apă, destinat ocrotirii și staționării ambarcațiunilor.

**II. căl.** Compartiment în interitoriul unui grajd pentru adăpostirea unui singur cal.

**BRACARE schi.** Pivotare a schiurilor de-a curmezișul direcției de înaintare, având ca efect derapajul sau oprirea.

**BRADICARDIE m.b.** Frecvență a contracțiilor inimii în stare de repaus, mai mică decât cifra considerată ca limită inferioară a valorii normale, pentru fiecare sex și perioadă de vârstă. Sunt bradicardice, de ex.: pentru decada a treia de vârstă, frecvențele cardiace inferioare cifrei de 60 de contracții pe minut la bărbați și 70 de contracții pe minut la femei. ~ este determinată de acțiunea nervului vag (care frânează activitatea inimii). Tonusul crescut al nervului vag poate fi o caracteristică înăscută sau dobândită, ca fenomen de adaptare la eforturi fizice repetate, așa cum se întâmplă la sportivi și la muncitori. În astfel de cazuri, ~ este fiziologică și are ca urmare economisirea cheltuielii de energie a inimii. Există și ~ produsă de cauze patologice. Acestea reprezintă „cazuri problemă” care, până la clarificarea lor, constituie contraindicații totale pentru participarea la lecțiile de educație fizică și de antrenament.

**BRADIPNEE m.b.** Frecvență a mișcărilor respiratorii în repaus, mai mică decât cifra considerată ca limită inferioară a valorilor normale, pentru fiecare

sex și perioadă de vârstă; în a treia decadă de vârstă se consideră bradipneice frecvențele respiratorii inferioare cifrelor de 12 respirații pe minut la bărbați și 14 respirații pe minut la femei. ~ fiziologică asigură micșorarea consumului de energie necesară ventilației pulmonare. La sportivi, instalarea bradipneei este un semn de bună suportare a procesului de antrenament la care sunt supuși.

**BRAS nat.** Procedeu tehnic, practicat în înot, cu cea mai redusă viteză de înaintare, în care pieptul, brațele și picioarele se află tot timpul sub suprafața apei, iar capul menținut deasupra apei. Mișcarea brațelor este simultană și simetrică, de tracțiune rotunjită dinainte spre înapoi până la piept, urmată de o mișcare de întindere a brațelor până în punctul de unde începe ciclul următor. Picioarele execută la fel o mișcare simetrică și simultană: dintr-o poziție de ghemuire, cu călcâiele apropiate și genunchii ușor depărtați, execută o mișcare activă de întindere, împingând cu labele flexate apa înapoi, după care se strâng călcâiele cât mai aproape de bazin. Ritmul de coordonare între brațe și picioare se face succesiv: în timp ce brațele termină mișcarea de tracțiune, începe mișcarea pasivă a picioarelor și invers, ceea ce permite o înaintare continuă în apă. Respirația se poate efectua la fiecare ciclu de mișcări sau o dată la două cicluri.

**BRASARDĂ m.s.** Semn confecționat din pânză colorată, uneori având inițiale imprimare, pe care le poartă la loc vizibil, de obicei la piept sau la braț, sportivii (căpitanul echipei), precum și corpul medical, organizatorii competiției sportive, pentru a li se recunoaște atribuțiile și a li se admite prezența în incinta stadionului, a sălii.

**BRAȚ DE A TAC nat.** Braț care intră în apă în vederea executării mișcării de tracțiune.

**BRAȚ AL FORȚEI m.b.** Segment de pârghie situat între punctul de sprijin și punctul de aplicare a forței.

**BRAȚ LIBER I. p.a.** Braț opus celui cu care patinatorul își susține partenera în probele de patinaj perechi sau dans. ~ poate fi: întins în lateral, înainte, oblic, în jos etc. **II. m.b.** Cuplu sau lanț cinematic cu un punct fix la una din extremități.

**BRAȚ ÎN LINIE scr.** Poziție a unui trăgător în care brațul înarmat este complet întins, iar vârful armei sale amenință suprafața valabilă a adversarului.

**BRAȚ AL REZISTENȚEI m.b.** Segment de pârghie situat între punctul de sprijin și punctul de aplicare a rezistenței.

**BREAK I. box** Comandă convențională, pe care arbitrul o folosește în ring, ori de câte ori lupta este confuză, obstrucționistă și lipsită de perspectivă, după care boxerii, obligatoriu, fac câte un pas înapoi și apoi reiau lupta. **II. t.c.** Câștigare a unui ghem în situația în care adversarul are serviciul. **III snc.** Numărul de puncte acumulat de jucătorul de la masă, prin punctări în lovituri succesive, date în timpul când se află o dată la masă.

**BRIDGE sp.** Joc cu cărți, practicat întotdeauna între 4 jucători, care antrenează în mod deosebit abilitățile mentale umane: memoria, intuiția, perspicacitatea, dinamismul gândirii, apelând astfel la calitățile psihologice ale sportivilor. ~n jurul unei mese, 4 jucători sunt asociați 2 câte 2, alcătuind 2 perechi. Jucătorii aceleiași perechi sunt așezați unul în fața celuilalt. Îi putem numi jucători din aceeași axă sau linie. Axa înseamnă 2 jucători denumiți convențional N-S sau E-V, care joacă împreună, ei constituind totodată o pereche sau o linie. Jocul de ~ folosește toate cele 52 de cărți ale unui pachet. Într-un pachet sunt 13 cărți în fiecare culoare. Cărțile unei culori în ordine descrescătoare sunt: *as, rigă, damă, valet, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3 și 2*. Cele patru culori sunt: ♠ ~ pică, ♥ ~ cupă, ♦ ~ caro, și ♣ ~ treflă. Dacă în timpul licitației a fost stabilită o

culoare de atu, orice carte de atu este superioară în timpul jocului de levată oricărei cărți din celelalte culori. Jocul de ~ este constituit din două etape: licitația și jocul de levată. Prin *licitație* se urmărește stabilirea contractului ce va fi jucat. Doneur-ul sau distribuitorul este cel care vorbește primul. El poate pasa ~ poate ceda cuvântul jucătorului următor ~ sau poate licita. Licităția decurge în sensul de rotație al acelor de ceasornic și constă în angajamentul de a realiza un număr de trick-uri și a decide dacă jocul se desfășoară cu sau fără atu. Licităția se încheie după 3 pas-uri consecutive. Numărul anunțat de fiecare jucător indică trick-urile care trebuie câștigate peste baza obligatorie, de 6 levate. (De ex.: dacă un jucător anunță 3 pici, acest lucru înseamnă că echipa lui s-a angajat să realizeze 3+6 trick-uri = 9 levate cu atu de pică; dacă anunță 5 trefle, atunci se angajează să realizeze 5 trick-uri + 6 baza = 11 levate cu atu de treflă). Perechea care licitează cel mai mare număr de trick-uri, cu sau fără atu, câștigă licitația și trebuie să realizeze contractul la care s-a angajat. Declarant este jucătorul din linia care a câștigat licitația și care a numit primul denominația respectivă). Pentru a evalua potențialul unei mâini este introdusă noțiunea de puncte de onor (**PO**). Aceste puncte, care n-au nici o influență asupra rezultatului, sunt numărate de fiecare jucător pentru a-și evalua mâna. Calculul se operează în maniera următoare: as ~ 4 **PO**; rigă ~ 3 **PO**; damă ~ 2 **PO**; valet ~ 1 **PO**. Fiecare culoare conține un as, un rigă, o damă și un valet, deci un total de 10 **PO**. Sunt 40 de **PO** în ansamblul întregului joc. *Contractul* este angajamentul liniei declarantului de a câștiga în denominația respectivă (treflă, caro, cupă, pică, fără atu) un număr de trick-uri de la 1 la 7. *Trick-ul* este fiecare levată câștigată de linia declarantului peste primele 6, acestea reprezentând baza de pornire. Trick-urile sunt de la 1 la 7. Anunțând contractul, declarantul își angajează axa (axa în *atac*) să realizeze un număr minim de levate. Acest număr nu poate fi inferior lui 7, căci axa în atac are obligația să realizeze majoritatea levatelor. Poate merge până la 13, deoarece într-o donă se pot câștiga până la 13 levate. *Declarant* este jucătorul din linia care a câștigat contrac-

tu final și a anunțat primul. Într-un contract există 7 nivele începând cu 1FA până la 7FA. Numărul minim de levate, pe care axa în atac se angajează să-l realizeze, este egal cu numărul nivelului mărit cu baza 6. (De ex.: dacă declarantul anunță „3 FA”, el angajează axa să realizeze: 3 trick-uri + 6 baza = 9 levate). În timp ce axa în atac luptă să realizeze contractul, cealaltă axă, axa în apărare (*flancul*), se străduie să împiedice realizarea contractului. *Levata* este o unitate prin care este determinat rezultatul contractului, formată din 4 cărți, furnizate una câte una, pe rând, de cei 4 jucători, în sensul acelor de ceasornic, începând cu atacul. Levata este unitatea de joc. Primul jucător așază, cu fața în sus, o carte pe masă: se spune că a jucat această carte (prima carte a levatei). Următorul jucător, așezat în stânga primului, joacă la rândul său o carte. Dar el este obligat să *furnizeze la culoare*, adică trebuie să aleagă din mâna sa o carte în aceeași culoare cu cea jucată de primul. Dacă prima carte a fost treflă, va trebui să joace treflă, la fel dacă a fost caro, cupă sau pică. Aceasta este a doua carte a levatei. Al treilea jucător (partenerul primului) furnizează la rândul său în culoarea jucată de primul (a treia carte a levatei). Al patrulea jucător furnizează la rândul său, referința fiind totdeauna prima carte jucată (aceasta este a patra carte a levatei). Dintre cei 4 jucători, cel care a pus cea mai mare carte în culoarea de referință va lua levata, pentru axa sa și adună, în acest moment, toate cele 4 cărți, adică levata, cu fața spre masă, în fața sa sau a partenerului. Va separa levata aceasta de precedentele în vederea unei ușoare contabilizări. Scopul jocului de ~ este de a face levate. Jucătorul care a obținut levata este primul care va juca la levata următoare. El va alege liber prima carte a acestei levate. Scopul jocului de ~ fiind doar de a face levate, este independent de compoziția acestora. O levată, conținând un 2, un 3, un 4 și un 5, are exact aceeași valoare ca o levată ce conține un as, un rigă, o damă și un valet. O levată ce comportă o carte din fiecare culoare, fiecare culoare conținând 13 cărți, arată că *o donă este compusă din 13 levate. La sfârșitul unei, fiecare axă își numără levatele, fără a căuta să afle din ce sunt acestea constituite.* Levatele se

așază grupat, una peste alta, vertical pentru cele câștigate și orizontal pentru cele pierdute. *Defosa* este o carte furnizată de jucător atunci când îi lipsește culoarea cerută și nu vrea sau nu poate să taie. *Taiul* este furnizarea unei cărți de atu la o levată în care la culoarea jucată nu se poate răspunde. La jocul de ~, taiul nu este obligatoriu. Este posibil ca un jucător să nu poată furniza culoare deoarece nu mai deține carte în culoarea cerută sau nu a deținut de la început vreoa carte în culoarea respectivă. ~n acest moment este în situația de a fi obligat să defoseze, adică să joace o carte oarecare din altă culoare. Dar el nu va putea în nici un caz să câștige levata. Cartea sa este total inutilă pentru levata respectivă și va avea interesul să nu arunce o carte care ulterior i-ar putea servi. Faptul că a defosat nu-l va împiedica pe partenerul său să câștige levata. Dacă se poate furniza la culoare, dar în loc de aceasta se defosează, se comite una din cele mai grave greșeli ale ~, *o renosă*. La sfârșitul jocului, când se va constata greșeala făcută, aceasta va atrage o penalizare. *Renosa* este jocul unei cărți în altă culoare decât cea jucată, când mâna deține totuși culoarea jucată. Jocul de levată începe imediat după ce contractul a fost declarat. Prima levată începe cu atacul când *jucătorul aflat în stânga declarantului atacă*, adică el este primul care joacă. El alege liber o carte din mâna și o așază pe masă. *Partenerul declarantului*, numit mort, își etalează mâna. El își așază cărțile pe masă, cu fața în sus, pe culori, repartizate pe 4 coloane. În interiorul fiecărei culori, cărțile sunt clasate în ordine descrescătoare și orientate către partener (către declarant). Mortul nu va mai participa la dona respectivă. Declarantul alege de la mort o carte în culoarea care a fost atacată și o joacă. Partenerul celui care a atacat joacă la rândul său o carte. Declarantul joacă și el, de data asta din propria-i mâna o carte. Celelalte levate se derulează după explicațiile anterioare. Primul care joacă este întotdeauna cel care a câștigat ultima levată. La întreaga donă, mortul are un rol pasiv: declarantul va juca și cu cărțile lui. Aceasta nu-l scutește de a respecta regulile levatei și de a furniza la culoare. Declarantul încearcă să realizeze contractul. Apărarea

încearcă să împiedice aceasta. Mâna mortului este în permanență expusă vederii celorlalți 3 jucători, care trebuie să țină cont de ea în modul în care urmează să joace. Formele competiționale ale jocului de ~ sunt de o diversitate deosebită, impusă de sistemul de joc, de sistemul de calcul al rezultatelor sau de sistemul de circulație al jucătorilor în timpul unei sesiuni. Multitudinea de forme competiționale de ~ poate fi împărțită în trei categorii mari: concursuri individuale, concursuri de perechi, concursuri de echipe. Federația Română de Bridge (FR de Bridge) este înființată în 1990 și, începând din 2001, FR de Bridge este reorganizată în conformitate cu Legea educației fizice și sportului nr. 69/2000. Actualmente este persoană juridică de drept privat, autonomă, neguvernamentală, apolitică și fără scop lucrativ, constituită prin asocierea cluburilor, având ca profil de activitate ramura de sport ~, și are competența de a organiza și de a conduce activitatea în domeniu pe întreg teritoriul țării. FR de Bridge organizează sau tutelează organizarea a 40 de competiții anuale, din care 8 CN. FR de Bridge este afiliată la Liga Europeană de Bridge (EBL) și Federația Mondială de Bridge (WBF), respectând, în activitatea ei, statutele și regulamentele celor două organisme internaționale. În organizarea celor două foruri internaționale se desfășoară CE și CM la toate tipurile de competiții de ~ și pentru toate categoriile de vârstă. Din 2006, la Torino, ~ va fi inclus în cadrul JO de iarnă.

**BU a.m., jd.** Luptă.

**BUCHOLTZ șah** Metodă de calcul prin care se stabilește ordinea în clasament a jucătorilor sau echipelor care termină la egalitate de puncte într-un turneu desfășurat în sistem elvețian. Acest sistem de calcul a fost inventat de germanul Bucholtz în anul 1923. și constă în adăugarea tuturor punctelor realizate de toți adversarii cu care s-a întâlnit în concurs. Locul în clasament este ocupat în funcție de totalul punctelor acumulate, în ordinea de la punctajul maxim la cel minim. De exemplu: jucăto-

rul **A** a câștigat 3 partide, a remizat 3 și a pierdut una, acumulând 4½ p. jucătorul **B** a acumulat tot 4½, câștigând 2 și remizând 5 partide, deci sunt la egalitate de puncte. Jucătorul **A** a jucat cu următorii jucători: G, care a realizat 4 p.; jucătorul H=5 p; M=2 p; P=3 p; R=1 p; S=3p T=4 p. În total a jucat cu 7 jucători, pentru că turneul a avut 7 runde.și a acumulat la Bucholtz un total de: 4+5+2+3+1+3+4=22 p. Jucătorul **B** a jucat cu următorii jucători: C=3 p; D=2 p; H=5 p; M=2 p; N=4 p; R=1 p; S=3 p. Jucătorul B a acumulat la Bucholtz un total de: 3+2+5+2+4+1+3=20 p. Deci jucătorul A, având Bucholtzul 22 de p. față de jucătorul B, care are numai 20 p., se situează în clasament înaintea acestuia. Exemplul de mai sus mai poate fi scris și astfel:

**Jucătorul A** a jucat cu

G rezultat ½ p și care în concurs a acumulat 4 p.		
H	1 p	5 p
M	½p	2 p
P	1 p	3 p
R	1 p	1 p
S	0 p	3 p
T	½ p	4 p
Total:	4½ p	Total p.Bucholtz: 22 p

**Jucătorul B** A jucat cu:

C rezultat ½p și care în concurs a acumulat 3 p		
D	½ p	2 p
H	½ p	5 p
M	½ p	2 p
N	1 p	4 p
R	1 p	1 p
S	½ p	3 p
Total	4½ p	Total Bucholtz: 20 p

**BUCLĂ I. p.a.** Figură obligatorie pe muchia unei patine, constând din înscrierea pe trasă a unei ocoliri de formă eliptică. II. gim. Figură realizată prin deplasarea unei coloane de executanți în flanc câte unul, descriind, prin ocolire, o curbă pronunțată. Poate fi: ♦ ~ deschisă, după ocolire capetele buclei nu se întretaie; ♦ ~ închisă, după ocolire capetele buclei se întretaie. **Alp.** Ochi de coardă înnodat la un capăt, folosit la asigurare, rapel sau la trecerea diferitelor pasaje.



**BUDO a.m., jd.** Arte marțiale, calea luptătorului.

**BUESTRU căl.** Alură în care calul se deplasează la trap pe bipedele laterale.

**BULFIȘ căl.** Obstacol mobil amenajat din garduri de nuiele de diferite dimensiuni, plasat pe traseul unei probe de obstacole în cadrul concursurilor de călărie.

**BULIN alp.** Nod clasic de legare în coardă a alpinistului pentru asigurarea lui. În prezent, nu se mai recomandă utilizarea sa, întrucât prezintă risc de accidente.

**BULINARE tir.** Operație de acoperire a impactului proiectilului pe țintă, cu o hârtie de culoare albă sau neagră, în funcție de zona albă sau neagră, unde este plasată urma proiectilului.

**BURĂ tir.** Dop de formă cilindrică din pâslă, plasat în cartușul pentru talere, între zona cu pulbere și păhărelul de plastic cu alice.

**BUSHI a.m., jd.** Samurai de elită.

**BUSHIDO a.m., jd.** Cod al samurailor.

**BUT rg.** Construcție (poartă) de lemn, uneori de metal, în formă de H, înfiptă în pământ în mijlocul liniilor de țintă și care dă un aer atât de aparte terenului de rugby. Dimensiunile regulamentare: deschiderea între stâlpii metalici este de 5,65 m, iar

înălțimea la care se află bara transversală de 3 m.  
Sin.: *stâlpi de țintă*.

**BUTOI tir** Dispozitiv cilindric plasat în spatele țevii, care prezintă 5-6 lăcașuri pentru cartușe, la pistolul de calibru mare, în vederea alimentării manuale la tragerea foc cu foc.

**BUTON scr.** Piesă situată în vârful lamelor de scrimă, pentru a proteja corpul adversarului de eventualele accidente și pentru a indica loviturile (punctele) înregistrate, printr-un sistem electric care se declanșează prin apăsare.

**BUTSUKARI a.m., jd.** 1. Împingere (trântire). 2. Formă de antrenament în care tori studiază mișcările unui procedeu tehnic pe care îl repetă de mai multe ori cu uke, care se opune numai teoretic și nu acceptă să fie finalmente proiectat pe tatami, decât atunci când acțiunea încercată împotriva lui este perfect executată.

**BUTTERFLY nat.** Procedeu tehnic care imită mișcările fluturelui, folosit în diferite ramuri de sport (înot, patinaj). Termenul este din limba engleză și înseamnă fluture.

**BUTTON FLYER p.a.** Procedeu tehnic constând dintr-o săritură executată înapoi, purtând numele celui care a executat-o pentru prima dată, americanul Button Flyer, la CM între anii 1912-1915.

**BOOKMAKER** (pariu)- (hip) agenți autorizați care angajează pariori prin înțelegere directă cu pariourul de la care primește o cotă.



# C

**CABINET METODIC org.** 1. Centru de activitate metodică-științifică din unitățile sportive (cluburi, asociații) și de la Direcțiile Județene pentru Tineret și Sport (DJTS), care orientează, dă consultații și îndrumă activitatea desfășurată de antrenori, medici sportivi, psihologi, prin metodistul unității sportive respective. 2. Încăpere destinată activității metodice și științifice, desfășurată de antrenorii, medicii și psihologii unității sportive respective, care este dotată cu echipamente tehnice și cu instalații necesare expunerii materialelor audio-vizuale, cu literatură de specialitate, cu modele de planuri de perspectivă, anuale, pe perioade și etape, planuri de lecție. ~ este condus de un metodolog și, de regulă, în cluburile mari are și un tehnician abilitat să lucreze cu aparatura audio-vizuală. 3. Formă de organizare și de îndrumare a activității metodice și științifice prin generalizarea experienței pozitive și a noutăților în problemele antrenamentului sportiv, prin documentarea specialiștilor cu informații noi privind activitatea lor, în vederea reformării.

**CABLU I. Schi.** Element flexibil confecționat din mai multe fire subțiri de sârmă, având rolul de a menține bocancul de schi în piesa din vârf și cu talpa pe schi. Are forma unei bucle cu două arcuri la capete, prevăzută cu sistem de întindere și agățare. **II. par.** Element flexibil de susținere a parașutistului de parașută și de ghidare a acesteia pentru a ateriza la locul dorit. **III. gim.** Dispozitiv de ancorare și de suspensie al barei și al inelelor, confecționat din fire de sârmă de oțel.

**CABRAJ pl.** Evoluție a unui planor în urcare, prin care își mărește unghiul față de orizontală. Dacă

acest unghi depășește o anumită limită, planorul cade brusc și atunci evoluția, dacă se face la mică înălțime, devine periculoasă.

**CABRARE căl.** Acțiune a calului care, singur sau cu călărețul în șa, se ridică pe picioarele dinapoi până la verticală.

**CADENȚĂ I. atl. gim.** Succesiune ritmică și uniformă a pașilor în mers și în alergare, imprimată prin diferite sisteme de semnalizare, îndeosebi sonore: fluier, numărătoare, lovirea tobei sau tamburinei. ~ se folosește în lecția de educație fizică sau în diferite momente ale defilării colectivelor de sportivi sau militari, cu ocazia unor parăzi sau a unor festivități. **II. s.n.** Număr al loviturilor de vâslit, executate în timp de un minut. Sin.: *stroc*. **III. căl.** Timp necesar unui cal pentru a face un pas într-unul din diferitele sale moduri de deplasare (trap, galop, buestru). **IV. tir** ~ *de tragere* Număr de lovituri pe care o armă îl trage într-o unitate de timp, de obicei un minut.

**CADET I. s.n.** Ambarcație cu un singur catarg și trei vele (bandă, foc, spinacker), condusă de două persoane, rezervată juniorilor. Corpul său, construit din placaj, are forma de V, cu un fund concav și fără etravă, având în schimb derivor ghilotină, confecționat dintr-o scândură de lemn. **II. gim., p.a.** Procedeu tehnic constând dintr-o săritură de pe un picior pe celălalt cu întoarcerea de 180° în faza de zbor. **III. j.s.** Categorie de vârstă, specifică juniorilor (14-16 ani), în funcție de care se stabilesc rigorile

regulamentului de joc, ale procesului de pregătire și ale calendarului sportiv.

**CADRU I. gim.** Aparat necesar dezvoltării forței și supleței, construit din bare de lemn de diferite dimensiuni, care prin intersectarea lor creează o rețea de dreptunghiuri (60/80 cm), prin care executantul efectuează mișcări de cățărare șerpuită. Este agățat vertical de tavan la o distanță de un metru de perete. Sin.: cadru marinăresc. **III. m.s. ~ izometric** Aparat alcătuit din două bare metalice simetrice de 2-2,5 m, dispuse vertical la o distanță de 1-1,5 m și care prin dispozitive anumite permit fixarea unei bare orizontale pentru a cărei susținere, împingere sau tracțiune, sportivul realizează un efort scurt de intensitate maximă în regim static.

**CAIET AL ANTRENORULUI met.** Document de evidență, elaborat de Federația Română de Fotbal (FRF) în anii «80, care este un instrument de lucru practic și cotidian, în care sunt cuprinse elementele esențiale ale strategiei și tacticii pregătirii echipei și ale conducerii procesului respectiv. Caietul are prevăzute mai multe capitole, care vizează înscrierea efectivului de care dispune antrenorul, cu caracteristicile fizice, tehnico-tactice ale fiecărui jucător, ale sarcinilor sale, în concepția și sistemul de joc caracteristice fiecărei echipe ~ frecvența jucătorilor în antrenamente și în componența echipei în jocurile oficiale, datele somatice, sociale ale fiecărui jucător, rezultatul controalelor medicale. Caietul are repartizat spațiu pentru descrierea concepției de joc, modul specific de abordare a jocului în atac și apărare, în funcție de etapele turului și returului. De asemenea, planificarea este structurată pe cicluri de etape (lunare), pe cicluri săptămânale și pe cicluri anuale, cu repartizarea timpilor de antrenament pentru îndeplinirea obiectivelor factorilor fundamentali ai antrenamentului (fizic, tehnic, tactic, teoretic), probele și valorile normelor de control, caracterizarea echipei și jucătorilor (prin notarea lor) după fiecare joc oficial. Ciclurile săptămânale prevăd numărul de lecții și profilul lor, ca și al

jocurilor amicale sau de casă, incluse în acest interval, durata lecțiilor, volumul repetării procedeele tehnico-tactice și treptele de intensitate folosite. Sunt afectate spații pentru alcătuirea planurilor de lecție în care sunt prevăzute exercițiile selecționate, compatibile cu temele lor, fiecare pagină având imprimate dimensiunile și grafica terenului de joc în care antrenorul își stabilește aspectele tactice, circulația jucătorilor și așezarea, ca și dinamica jucătorilor în diferitele momente previzibile ale jocului pregătit pentru etapa următoare. ~ a reprezentat un document util, din păcate negeneralizat în metodologia pregătirii din jocurile sportive, care nu a mai fost redactat de această federație.

**CAIET AL SPORTIVULUI ht.** Document de evidență folosit de Federația Română de Haltere (FRH), alcătuit din peste 350 de pagini care reprezintă ciclurile săptămânale ale ciclului anual, în care se înscrie, de către sportiv, în rubrica fiecărei zile, încărcătura generală a lecțiilor efectuate, adică: exercițiile executate și profilul lor, grupate pe serii realizate între 80-100% din posibilitățile maxime ale momentului, volumul ~ kg ridicate, durata lecțiilor, numărul și durata pauzelor. Într-o rubrică separată este calculat indicele de efort, rezultat din raportul dintre numărul repetărilor și greutatea corporală a sportivului din ziua respectivă. ~n aceeași rubrică, se consemnează coeficientul de intensitate, calculat prin raportul făcut între greutatea medie ridicată și totalul obținut. Din însumarea încărcăturilor fiecărei lecții, a fiecărui ciclu diurn și a ciclului săptămânal, rezultă modul de realizare a programării ciclului lunar (de etapă) și a ciclului anual. Pe baza acestui ~ este posibilă analiza critică a etapei și a ciclului destinat CE, iar apoi a CM și, în final, analiza întregului an și compararea valorilor reale ale indicatorilor modelului realizat cu cele prevăzute în modelul ipotetic al ciclului încheiat. În felul acesta, se poate da o explicație obiectivă rezultatelor obținute de sportiv în cele două competiții majore ale ciclului anual, stabilindu-se premisele și valorile indicatorilor probabili ai modelului pentru ciclul anual viitor.

**CAISSA șah.** Muză a șahului.

**CAISSA șah** Muza protectoare a șahului. În lucrarea sa „*Scacchia Ludus*”, scrisă în jurul anului 1513, italianul G.M.Vida prezintă jocul de șah și arată că nimfa care l-a dăruit omenirii se numea „*Scacchis*”. Ideea a plăcut contemporanilor dar numele n-a avut succes. În 1763 orientalistului englez W.Jones compune un poem foarte probabil inspirat din opera lui Vida, descriind mai în detaliu jocul de șah, căruia îi atribuie ca muză pe frumoasa dridadă „*Caissa*”, o nimfă a pădurilor din mitologia vechilor traci. Se pare că numele este derivat din cuvântul șah din limba engleză: *Chess-Kess-Kessa-Caissa*. Poemul lui Jones a fost introdus de Peter Pratt în cartea sa „*Studies of Chess*”, publicată la Londra în 1803. Numele de Caissa a fost preluat și de G.Walker într-o lucrare a sa apărută în 1850, după care a fost adoptat și în literatura șahistă din Franța, Germania, Țările Nordice și în final, în tot restul lumii șahiste. Și astfel, din poemul lui Vida numele de ~ s-a răspândit în literatura șahistă din întreaga lume, păstrându-se până azi, fiind declarată patroana jocului de șah.

**CAL I. șah** Piesă în jocul de șah, în formă de cap de cal, care se mută pe tablă în forma literei L. ~ are cea mai mare mobilitate în centrul tablei (8 câmpuri) și cea mai redusă în colțul tablei (2 câmpuri). ~ are cea mai mare forță tactică în cooperare cu dama. **II. gim.** ♦ ~ *cu mânere* Probă specifică gimnasticii artistice masculine, fiind prin excelență un aparat de sprijin la care se efectuează mișcări de elan ca: pendulări de picioare, rotări, dar și mișcări de echilibru dinamic. Elementele fundamentale ale acestei probe sunt: cercurile duble (pe mânere în sprijin mixt, pe un singur mâner în sprijin longitudinal, în sprijin transversal pe extremități etc.), foarfeca (înainte, înapoi, fluturaș → Thomas), deplasări (lateral, Tramlot, Stöckli → coroană dublă), Tramlot direct, Stöckli invers, șurub, șurub dublu (rus), ocoliri → coborâri: ocolire dorsală, costală, ventrală, prin ridicare în stând pe mâini (Korolev). Aparatul

are înălțimea de la sol de 1,15 m, înălțimea mânerelor de 12 cm, orizontalitatea mânerelor de 15 cm, grosimea mânerelor de 3,4 cm, distanța dintre mânere de 40-45 cm, lungimea calului de 1,60 m, grosimea calului: 30-35-28 cm. Suprafața este din piele, sub care se află un strat amortizant. ♦ ~ *pentru sărituri* Aparat format dintr-un corp lung de 160-163 cm, îmbrăcat în piele, având picioarele de susținere construite pe un sistem de tuburi telescopice, care permit reglarea înălțimii aparatului (pentru concurs este de 1 350 mm pentru bărbați și 1 200 mm pentru femei). La săriturile de concurs, ~ este așezat în lungime pentru bărbați și transversal, față de direcția elanului, pentru femei. **III. căl.** ♦ ~ *de curse* Cal pregătit pentru probele de viteză pe teren plat. ♦ ~ *de obstacole* Cal pregătit pentru parcurgerea traseelor cu obstacole. ♦ ~ *de vânătoare* Cal pregătit pentru probe de vânătoare pe teren variat și acoperit. ♦ ~ *de dresaj* Cal pregătit pentru probele de dresaj. ♦ ~ *de remont* Cal tânăr cu care se începe pregătirea în vederea folosirii lui într-una din probele sportului călare. ♦ ~ *de steeple* Cal antrenat pentru proba de alergare pe teren variat, al cărui parcurs are un număr de obstacole naturale care trebuie trecute. ♦ ~ *pur sânge* Cal de rasă (arab, englez) provenit din ascendenți cu calități fizice deosebite, care dă rezultate remarcabile în probele de viteză, de obstacole și de dresaj. ♦ ~ *de șa* Cal care prin conformație și calitățile sale fizice este selecționat pentru sportul călăriei, cum este calul arab, englez, lipițan etc.

\***CAL șah** Figură ușoară care se mută în formă de “L” pe un câmp liber sau ocupat de o piesă adversă. În acest din urmă caz, el execută o captură. În poziția inițială a pieselor, albul are doi cai situați pe câmpurile b1 și g1, iar negrul are tot doi cai pe câmpurile b8 și g8. Un ~, de exemplu, amplasat pe câmpul e4 (vezi diagrama alăturată) poate muta pe câmpurile d2, f2, g3, g5, f6, d6, c5 și c3, deci controlează 8 câmpuri. În situații normale, ~ are aceiași valoare cu nebunul. De regulă, ~ este o figură puternică în poziții cu structuri de pioni blocate, când are posibilitatea să sară peste lanțuri de pioni. În astfel de poziții calul este mai tare decât nebunul.

În jocul de mijloc al partidei ~ este, de obicei, egal ca valoare cu nebunul. Acesta din urmă este o figură cu bătaie mai lungă, dar ~ are o mai mare forță de șoc. Totul, însă, se bazează pe caracteristicile poziției și, în primul rând, ale structurii de pionii. ~ poate fi superior nebunului, dacă poate fi plasat în centrul tablei, servind de pivot pe un câmp ce nu poate fi controlat de pionii adversari. Un asemenea ~ este mai valoros decât un nebun, mai ales dacă adversarul are un nebun rău, adică pionii acestuia se găsesc amplasați pe câmpuri de aceeași culoare. În finalurile de partidă ~ este superior nebunului în situațiile când jucătorul cu ~ are un pion liber și câmpul de transformare este de culoare inversă a câmpurilor pe care le controlează nebunul adversarului. ~ este mai bun decât nebunul chiar și în poziții deschise, dar care unu-doi din pionii părții cu nebun se află blocați pe câmpuri de culoarea nebunului. În principiu însă, în poziții egale, normale, calul cu nebunul sunt considerate figure de aceeași valoare.

**CALCULARE A REZULTATELOR org.** Ansamblu de operații matematice, efectuate în vederea stabilirii rezultatelor și a clasamentelor sportivilor.

**CALCULATOR I. org.** Persoană competentă, desemnată a executa operații de întabelare și prelucrare a performanțelor obținute într-un concurs sportiv. **II. m.s.** Aparat cu ajutorul căruia se efectuează rapid operații matematice în vederea stabilirii rezultatelor obținute de concurenți și a comunicării lor imediate. **III. șah** Aparat cu program de șah.

**CALE NERVOASĂ AFERENTĂ m.b.** neuron care conduce impulsurile nervoase de la sistemul nervos central la un organ de răspuns, cum este mușchiul scheletic.

**CALCULUL VARIANTELOR șah** Reprezintă cercetarea eventualelor mutări pe care dorește să le execute un jucător, răspunsurile posibile ale adver-

sarului, într-o anumită fază a partidei în care se pot produce amenințări directe sau lovituri tactice. Capacitatea de a analiza un număr mare de posibilități și variante lungi, demonstrează fără niciun dubiu măestrăria jucătorului respectiv. În momentul când șahistul începe să calculeze variantele posibile trebuie să privească ceasul de control și în funcție de timpul disponibil, care practic este limitat, să aibă în vedere nu numai exactitatea cercetării dar și faptul că nu trebuie să intre în criză de timp (v. timp de gândire). În marea majoritate a cazurilor, se întâmplă și marilor maeștri ca în procesul de cercetare a variantelor să comită greșeli, uneori foarte grave. Prima greșală; începe să calculeze haotic, fără să-și propună un anumit obiectiv, eventual mutările candidat. Rezultatul: trece cu ușurință peste eventuale mutări "tari". A doua greșală: după ce a calculat mai multe variante, nu se decide asupra cărei mutări s-o execute și astfel intră în criză de timp. A treia greșală: analizează de mai multe ori aceeași variantă, care practic constituie o pierdere de timp și de forțe. Totuși, pentru eficiența calculelor pe care le face în gând jucătorul respectiv, se recomandă să țină cont de următoarele: mai întâi este bine să-și stabilească mutările candidat, după care trece la analiza fiecărei mutări-candidat. Cercetarea trebuie făcută până la ultima mutare, apoi se apreciază poziția rezultată și reținută concluzia. Numai după aceea se trece la cercetarea unei alte variante. După ce jucătorul termină de calculat toate variantele, trece la aprecierea obiectivă a pozițiilor rezultate. Această fază a ~ constituie partea cea mai dificilă a acesatei operații. Arta de a calcula precis și rapid variante concrete, depinde, în ultimă instanță, de trei factori: 1.tendința de a pătrunde în subtilitățile poziției, de a analiza variante cu un număr cât mai mare de mutări; 2. selecția și stabilirea numărului optim de variante pentru analiza după criteriul valorii lor practice; 3. ~ cu un consum minim de timp. Un jucător de șah, cu o mare capacitate de a calcula mai multe variante îi trebuie 5 – 10 – 25 și chiar mai multe minute, în funcție de cât timp are la dispoziție. Interesant este faptul că un computer, de ultimă generație, cu un program de șah bine pus la punct calculează, la fiecare mutare,

milioane și chiar miliarde de variante în câteva secunde. Calculatorul cercetează orice mutare posibilă, chiar și cele absurde, nu-i scapă nimic și o alege pe cea mai bună. Dacă în urmă cu câțiva ani campionii mondiali Hary Kasparov și Anataoli Karpov câștigau în fața computerilor din generația anilor respective la scoruri de 7-3 sau chiar 8-2. În această decadă a secolului al XXI-lea niciunul din actualii mari maeștri, inclusiv campionul mondial nu-i rezistă unui computer din generația acestor ani. Aceasta, datorită puterii de calcul a variantelor și profunzimii cercetării respective. Și încă un amănunt important: datorită vitezei de calcul, cu miliarde de mutări pe secundă, calculatorul nu intră niciodată în criză de timp.

**CALENDAR SPORTIV org.** Document oficial elaborat de fiecare federație națională și internațională pe ramuri de sport, prin care se stabilesc numărul, succesiunea, gradația, data și locul competițiilor ce determină pe calea campionatelor sau cupelor ierarhiile sportivilor și ale echipelor din fiecare an. ~n funcție de locul și importanța competițiilor, se diferențiază organizatoric: ♦ ~ *intern*, la care participă echipe și sportivi din țară; ♦ ~ *internațional*, la care participă echipe, sportivi și din alte țări. Din punct de vedere competițional, între aceste două tipuri de ~ există o strânsă corelație, provocând obținerea unor performanțe superioare și consacrarea sportivului sau a echipei pe arena internațională.

**CALIBRU tir.** Diametrul interior al țevii armei, măsurat între două plinuri opuse și exprimat în mm.

**CALIFICARE I. atl.** Competiție special organizată pentru sărituri și aruncări, prealabilă concursului propriu-zis, cu scopul de a decide, pe baza criteriului de valoare a momentului, cine va participa la faza superioară (concursul propriu-zis), numai în cazul în care numărul concurenților înscriși la o probă este atât de mare, încât ar îngreuna desfășurarea ei, ar reduce valoarea performanțelor și pe cea

a spectacolului. Vor fi considerați calificați pentru concursul propriu-zis concurenții care realizează o normă de calificare (barem) stabilită de comitetul de organizare și cunoscută din timp de concurenți. Norma de calificare trebuie astfel stabilită, încât să permită accesul în faza superioară (concursul propriu-zis) a unui număr estimativ de 12 concurenți. După încheierea concursului de calificare, toți cei care au obținut performanța-barem, indiferent de numărul lor, vor fi calificați, iar, dacă numărul lor este mai mic, se va completa până la 12 cu următorii, în ordinea performanțelor din ~. ~ se desfășoară cu 1-2 zile înaintea concursului propriu-zis, performanțele se omologhează, dar nu au nici un rol în concursul propriu-zis. Se face uz de expresie și în cazul alergărilor, înlocuind, în mod impropriu, termenul de eliminatorii. Sin.: concurs de calificare. II. tir Tragere a probei clasice (numai în cadrul probelor din programul olimpic) în vederea obținerii dreptului de a trage în faza finală.

**CALITATE I. Șah.** Termen tehnic folosit pentru a desemna avantajul material obținut prin capturarea unui turn advers în schimbul unui cal sau al unui nebul propriu. II. **m.b.** ~ *motrică* Însușire psiho-fizică a individului, bazată pe mecanisme fiziologice, biochimice și psihice, care asigură execuția acțiunilor motrice cu indici specifici de viteză, forță, rezistență, îndemânare. Nivelul ~ se apreciază pe baza interrelației dintre masa, spațiul, timpul și efectul desfășurării mișcării individuale, cu ajutorul examenelor de laborator, teste sau probe de control. Dezvoltarea ~ contribuie substanțial la realizarea eficientă a elementelor și a procedurilor tehnico-tactice din concursurile sportive. Prin antrenament, viteza, detenta și îndemânarea se pot perfecționa mai puțin decât forța și rezistența. III. **psih.** ~ *psihică* Trăsătură a personalității umane care o diferențiază în grup și se evidențiază în manifestări diferite ale comportamentului său. ~ este de ordin senzorio-perceptiv, rațional-intelectual, afectiv, volitiv, temperamental, caracterial, manifestată în activitatea sportivă, având în vedere specificul cerințelor diferitelor ramuri. Anumite ~ sunt solicitate în grad diferit, ca forme



specifice de manifestare a proceselor și a funcțiilor psihice, (de ex.: concentrarea atenției, rapiditatea percepției, promptitudinea deciziei, stăpânirea de sine, capacitatea de mobilizare, echilibrul afectiv, sentimentul răspunderii etc.). Deplasarea nivelului ~ reprezintă un element esențial al selecției și al pregătirii sportive. Munca educativă desfășurată cu sportivii, pregătirea și asistența psihologică urmăresc un obiectiv foarte important: formarea și perfecționarea acelor ~ ale sportivului care condiționează performanța superioară.

**CALORIE m.b.** Unitate de măsură pentru energia termică. ♦ ~ *mică* Cantitate de căldură necesară ridicării temperaturii unui gram de apă distilată de la 19,5° la 20,5°. ♦ ~ *mare* (kilocaloria) Cantitate egală cu 1 000 calorii mici. În educația fizică și mai ales în activitatea sportivă, ~ este indispensabilă pentru cunoașterea și exprimarea atât a consumului de energie a organismului, cât și a valorii energetice a rației alimentare. Pentru aprecierea corectitudinii consumului de energie al unui subiect se folosesc cifrele medii rezultate din cercetările efectuate în repaus și diferite activități, pe persoane sănătoase și cu greutate corporală normală (cifre standard). Valoarea calorică a rației alimentare se calculează folosindu-se cifrele: 4,1 kilocalorii pentru fiecare gram de proteine și de glucide și 9,3 kilocalorii pentru fiecare gram de grăsimi din rația alimentară. Concordanța dintre consumul real de energie al organismului și numărul de calorii furnizat de regimul alimentar este pusă în evidență, pe termen lung, de evoluția greutății corporale. Excesul de aport energetic alimentar determină creșterea greutății corporale prin mărirea depozitului de țesut gras. Valoarea energetică a regimului alimentar mai mică decât cea reprezentată de consumul de energie al organismului produce în prima fază diminuarea țesutului adipos care, în cazurile avansate, este însoțită și de scăderea masei musculare.

**CALITATE șah** Avantaj material care se obține de către un jucător prin capturarea unui turn advers contra unui cal sau nebun propriu. Expresia a câștiga

o ~ înseamnă a da un cal sau nebun pentru un turn, iar a pierde o ~ înseamnă a da un turn pentru un nebun sau cal. Exisistă un număr foarte mare de poziții în care o ~ în plus este suficientă pentru a câștiga o partidă. Cum tot adevărat este că sunt anumite finaluri de partidă în care chiar și cu o ~ în plus se poate pierde partida. În general, tendința este ca partea care are ~ în plus trebuie să simplifice poziția, să facă mai multe schiburi de piese și cu cât se apropie de finalul partidei cu atât avantajul ~ poate să se fructifice, mai ales dacă pe tablă rămân numai pionii. Dimpotrivă, în poziții complicate, în care există anumite compensații poziționale suficiente, ~ în plus poate fi anihilată de un cal sau nebun puternic, bine susținut de celelalte piese de aceeași culoare, o partidă putându-se termina remiză sau cu victoria jucătorului cu o ~ mai puțin.

**CALORIMETRIE m.b.** Metodă de măsurare directă sau indirectă a căldurii, produsă de un corp. ♦ ~ *directă* Metodă de măsurare a căldurii cu ajutorul unor aparate speciale numite calorimetre. Aparatura complexă și procedeele de examinare complicate nu permit ca această metodă să devină o explorare de rutină. ♦ ~ *indirectă* Metodă de calculare a căldurii pe baza cantității de oxigen consumat. ~n cazul unei rații alimentare normale, se consideră că fiecărui litru de oxigen consumat îi corespunde o producție de 4,83 kilocalorii. ~ indirectă, deși mai puțin precisă decât ~ directă, are totuși o largă utilizare în practică, pentru că este mult mai ușor de efectuat.

**CAMERĂ A CARTUȘULUI tir** Spațiu neghintuit la intrarea cartușului în țeavă.

**CAMERĂ A ÎNCHIZĂTORULUI tir** Parte posterioară a puștii în care este înșurubată țeava, în interiorul ei alunecând închizătorul.

**CAMERĂ DE MINGE j.s.** Balon de cauciuc situat în interiorul anvelopei în care se introduce aer la presiuni indicate de regulament, pentru a realiza forma și elasticitatea necesară utilizării mingii.



**CAMPING tr.** Loc amenajat special, de obicei în zone verzi din afara localităților, departe de sursele de zgomot sau de poluare, în care turiștii, de diferite tipuri, au posibilitatea să se cazeze, să se odihnească sau să-și petreacă vacanța în condițiile vieții în aer liber. ~ amenajat este indicat prin semne convenționale, omologate pe traseele turistice de circulație și consemnat în ghidurile turistice.

**CAMPION reg.** Sportiv sau echipă care cucerește primul loc într-un campionat. Nivelul acestui titlu depinde de valoarea și de dimensiunile teritoriale ale competiției (local, județean, republican, european, mondial, olimpic).

**CAMPIONAT org.** Sistem de competiții organizat pe o anumită perioadă de timp cu mai multe echipe sau sportivi, de obicei ciclic, care în urma punctelor pozitive și negative rezultate din victorii, înfrângeri sau egalități desemnează pe campion. ~ se organizează pe probe și ramuri sportive, pe categorii de vârstă (seniori și juniori), de greutate, clasificare sportivă (divizia A, B, C), sex, sau în funcție de delimitarea teritorială (mondial, european, național, județean, orașenesc) etc. ♦ ~ *internațional* Gen de întrecere sportivă anuală organizată de către federațiile pe ramuri de sport, din fiecare țară, afiliate la federațiile internaționale de specialitate, la care sunt invitați sportivi din diferite țări pentru a-și disputa titlul de campion internațional la sportul respectiv, al țării respective, în care se pune în joc un trofeu (de ex.: „Centura de aur” la box), diferite cupe etc.

**CANALE DE LEGĂTURĂ auto.** Elemente cilindrice sau cilindrico-conice prin care trec gaze, indiferent de lungimea și poziția acestor elemente.

**CANARISIRE s.n.** Aplecare a unei nave sau ambarcații într-un bord.

**CANION alp.** Vale adâncă și îngustă cu versanți foarte abrupti, parcursă de cascade sau de râuri de munte.

**CANOE s.n. 1.** Ramură a disciplinei sporturi nautice, care se practică pe ambarcațiuni denumite canoe, pentru o persoană, două sau patru. Sportivii trebuie să parcurgă distanțe prevăzute în regulamentele forurilor de specialitate (200 m, 500 m, 1 000 m, 10 000 m și mare fond). ♦ ~ *de turism* Activitate organizată sau neorganizată care constă în parcurgerea unor distanțe pe ape curgătoare sau lacuri, cu ambarcații de o persoană, două, șase, opt sau zece persoane cu cârmaci, manevrate cu ajutorul pagaelor sau velaturii reduse. 2. Ambarcație nepuntită cu secțiunea și liniile longitudinale convexe și neîntrerupte. ~ poate fi propulsată numai cu ajutorul pagaelor care nu pot fi sprijinite în nici un fel pe ambarcație. Cârmele sunt interzise, dimensiunile ambarcației sunt standardizate: ~ *slalom*; ~ *coborâre*.

**CANOIST s.n.** Persoană care practică disciplina sportivă canoe.

**CANOTAJ s.n.** Ramură a disciplinei sporturi nautice care se practică pe ambarcații manevrate cu rame sau vâsle, sprijinite pe bord prin intermediul portanților și furcheților. ♦ ~ *academic* Ramură sportivă care se practică pe ambarcații din clasa schif cu rame și vâsle pentru o persoană, două, patru sau opt. Dispune de: probe masculine ⇨ simplu, dublu vâsle, patru vâsle fără cârmaci, doi rame fără cârmaci, doi rame cu cârmaci, patru rame fără cârmaci, patru rame cu cârmaci și opt rame cu cârmaci; probe feminine ⇨ simplu, dublu vâsle, patru vâsle, doi rame fără cârmaci, patru rame cu cârmaci și opt rame cu cârmaci. ♦ ~ I Ramură sportivă sau turistică ce se practică pe bărci universale, giguri sau semigiguri.

**CANOTOR s.n.** Persoană care practică disciplina sportivă canotaj.

**CANT schi** Margine laterală a tălpii schiurilor confecționată din metal. ♦ ~ *exterioare* Margini în linie dreaptă: ~ în raport cu schiorul; margine în viraj: ~ în raport cu centrul curbei. ♦ ~ *interioare* Margini în linie dreaptă: ~ în raport cu schiorul; margine în viraj: ~ în raport cu centrul curbei.

**CANTARE schi** Basculare a schiurilor de pe lat pe muchii, în cazul dozării derapajului oblic sau lateral, prin mărirea sau micșorarea unghiului sub care canturile atacă panta, pe timpul conducerii rotunjite a derapajului sau a virajului, în sprijin pe muchii.

**CANTONAMENT org.** Formă specială de pregătire organizată, de preferat, într-un loc situat în regiuni geoclimatice cu ioni negativi, pitorești și de obicei izolate, dotat cu inventar sportiv corespunzător, unde sportivii se antrenează după un program riguros și unitar o anumită perioadă de timp, pentru concursuri de mare importanță. Sin.: *tabără de pregătire*.

**CAP I. tir** Parte din față a „diabolo”-ului (alice speciale pentru armele cu aer comprimat). **II. alp.** ~ *de coardă* Alpinist care urcă primul din echipă (primul legat în coardă), de obicei cel mai experimentat și bun cunoscător al traseului. **III. atl., box, j.s., t.c., lp.** ~ *de serie*. Echipă (sportiv individual) de valoare, corespunzător rezultatelor obținute în ultimele competiții oficiale, care este plasată de către comisia de organizare la extremitățile schemei de desfășurare în serii diferite, pentru a se evita întâlnirea lor directă încă din primele etape sau tururi ale competiției. Acest sistem de organizare asigură o desfășurare gradată a competiției, cei mai buni întâlnindu-se către etapele ei finale.

**CAPAC bb.** Acțiune individuală de apărare, prin care se încearcă devierea sau oprirea mingii pe traiectorie, în momentul în care aceasta părăsește mâna sau mâinile atacantului, îndreptându-se spre coș.

**CAPACITATEA DE CALCUL șah** Sumă de priceperi și deprinderi ale șahistului, formate pe baza unor predispoziții, de a calcula cu exactitate variante concrete de joc și de a aprecia în mod obiectiv pozițiile care rezultă la sfârșitul lor, de a stabili continuările posibile și probabile care se încadrează într-un plan concret de joc. ~ , deși este congenitală trebuie să fie perfecționată prin mii și mii de ore de muncă, prin exerciții îndelungate și antrenament continuu pe poziții complicate care cer un calcul precis și lung de variante cu ramificații. ~ este o componentă de bază a măestriei șahiste, fără de care nu este posibilă atingerea unor performanțe de valoare. Pentru ca ea să fie cât mai utilă nu trebuie irosită printr-un consum inutil de energie, ceea ce ar duce la oboseală și, implicit, la scăderea ~ . De aceea, în stabilirea continuărilor posibile și probabile, gândirea șahistă trebuie să fie cât mai economică pentru a se folosi cu maximă eficiență timpul pe care jucătorul îl are la dispoziție.

**CAPACITATE DE PERFORMANȚĂ gen.** Rezultantă a interacțiunii dintre laturile biologică, psihică și educațională concretizată în valori recunoscute și clasificate pe baza unor criterii elaborate social-istoric. Capacitatea de performanță se manifestă prin totalitatea competențelor individului, specifice fiecărei ramuri de sport, exprimate în valori obiective cum sunt punctele, locurile în clasament, goluri marcate, kilograme ridicate, bareme de timp, promovări în etapele superioare ale unor competiții s.a. Capacitatea de performanță este sintetic exprimată în cei 4 “A” ai performanței (M. Epuran) aptitudini, antrenament, ambianță, atitudini. Structura capacității de performanță cuprinde în esență aptitudinile, atitudinile, structura corporală și activitatea funcțională influențate de educație (antrenament) și mediul natural și social (A. Dragnea).

**CAPACITATE MOTRICĂ m.b.** Totalitate a însușirilor de ordin motric, morfologic și funcțional, înnăscute și dobândite, prin care individul poate efectua exerciții și eforturi variate ca structură și dozare.

**CAPACITATE PSIHICĂ psih.** Sistem de particularități, de stări și procese care garantează eficiența activității individului. ~ se prezintă ca o sinteză specifică individuală, originală, condiționată în principal de aptitudini, atitudini și învățare. ~ este eficiența, în același timp, a proceselor informaționale, a proceselor interpretative și a celor acționale-reglatorii.

**CAPACITATE PSIHOMOTRICĂ psih.** Grad al dezvoltării *calităților motrice* (v. calitate motrică) și a funcției complexe de coordonare a comportamentului. ~ presupune participarea diferitelor procese și funcții psihice care asigură atât recepția informațiilor, cât și execuția adecvată a actului de răspuns motric. Din sfera psihomotricității (v. psihomotricitate) fac parte *chinestezia, ideomotricitatea, coordonările senzoriomotorii, reacțiile motrice, memoria motrică* etc. având la bază calitățile motrice ca forța, viteza, îndemânarea, rezistența etc.

**CAPACITATE VITALĂ m.b.** Volum de aer care poate fi expirat printr-o expirație forțată (maximă) precedată de o inspirație maximă. Se măsoară cu un aparat special (v. spiograf) și se exprimă în cmc. ~ depinde de numeroși factori individuali pe al căror prim plan se situează: dimensiunile plămânilor, elasticitatea țesutului pulmonar, permeabilitatea căilor respiratorii, forța mușchilor care efectuează inspirațiile și expirațiile maxime, mobilitatea cutiei toracice ș.a. Informații suplimentare asupra ~ se obțin prin spiografie (v. spiometrie). În lucrările mai vechi, ~ era considerată ca un parametru important pentru aprecierea valorii fizice și a aptitudinilor pentru sporturile și/sau probele de rezistență. În prezent, locul și semnificația ~ sunt reconsiderate, în examenul medico-sportiv capacitatea de efort fiind măsurate cu alți parametri.

**CAPĂ s.n.** Navigație pe timp nefavorabil, cu velatură redusă la ambarcațiile cu vele, permițând acesteia să deriveze ușor, păstrându-se însă o poziție cât mai favorabilă față de vânt sau valuri.

**CAPELATURĂ s.n.** Loc de prindere a sarturilor, straiurilor și patașinelor în partea de sus a catarugului. Când prinderea se face la un cerc metalic, acesta poartă numele de cerc de ~.

**CAPILARE m.b.** rețea fină de vase, localizate între artere și vene, prin care se fac schimburile dintre țesături și sânge.

**CAPOT s.n.** Învelitoare din pânză impermeabilă care se întrebunțează pentru a feri de umiditate, arșiță și intemperii ambarcațiile sau obiectele și aparatele de la bord cum sunt: compasul (busola), timona, velele, vinciurile, cabestanele, sondele mecanice, spiraiurile etc. Sin.: *husă*.

**CAPOTĂ par.** Apărătoare confecționată din doc sau mase plastice, în care se împachetează parașuta.

**CAPRĂ I. gim.** Aparat pentru sărituri, format dintr-un corp lung de 700 mm, lat de 450 mm și înalt de 400 mm, îmbrăcat în piele și susținut de patru picioare fixe, lungi de 700 mm, dispuse oblic pentru a mări baza de susținere. Acestea pot fi construite și din tuburi telescopice care permit reglarea înălțimii cu mai multă ușurință. **II. s.n.** Dispozitiv prevăzut în partea superioară cu o chingă pe care se așază ambarcația în vederea parcării, deparării sau întreținerii ei.

**CAPSĂ tir** Element cu substanță detonantă la cartușele de calibru 12, la armele de vânătoare pentru talere.

**CAPTATOR tir** Dispozitiv de forma unei cutii, având o placă de oțel înclinată la 45° pentru a înlesni captarea proiectilului.

**CAPTURĂ șah** Luare a unei piese a adversarului, cu sau fără cedarea unei piese proprii.

**\*CAPTURĂ șah** Luarea unei piese a adversarului cu sau fără cedare de piese proprii. În notația șahistă o ~ se notează cu "x" sau ":". Dacă prin capturarea unei piese a adversarului, de exemplu un cal și se cedează tot un cal înseamnă că s-a făcut un schimb de piese. Dacă însă prin ~ unei piese nu se pierde nicio piesă proprie, atunci se spune că s-a câștigat o piesă fără nicio compensație. De obicei, când se ~ o figură a adversarului, acesta cedează partida.

**CARABINĂ CU AER COMPRIMAT tir** Tip de armă folosit în tirul de cameră și ca pregătire pentru tragerea cu arme de foc, care folosește aerul comprimat la mai multe atmosfere, ca forță de trimitere a glonțului.

**CARABINIERĂ alp.** Dispozitiv de formă ovoidală, prevăzut cu o clapetă cu arc ce permite prinderea de piton și introducerea corzii. Prin intermediul ~ se realizează asigurarea alpiștiștilor și se înlesnește manevrarea corzilor.

**CARACTERISTICILE MIȘCĂRII t.** Înșușirile esențiale (de ordin spațial, temporal și structural) care definesc actele motrice și dinamica desfășurării lor în lecția de educație fizică și de antrenamente. În repetări și perfecționări ~ asigură calitatea și eficiența, specifice întrecerii sportive. Expresia ~ este sinonimă cu fazele, componentele actului motric, folosită în didactica procesului pedagogic a lecțiilor respective, în analiza eficienței lor concrete.

**CARACTERIZARE A CLASEI ped. 1.** Sinteză a observațiilor și datelor cu privire la colectivul unei clase. ~ cuprinde principalele aspecte sociale, medicale, psihopedagogice, cu privire la dezvoltarea somatică, funcțională și motrică, rezultatele sportive obținute de elevi, activitatea lor sportivă extradidactică realizată în școală sau în afara acesteia, în unitățile speciale: asociații, cluburi sportive, cluburi

ale copiilor, centre de pregătire sportivă etc. 2. Document de evidență alcătuit de profesor, privitor la capacitatea biomotrică, starea de sănătate, aptitudinile sportive, activitatea și rezultatele sportive obținute.

**CARAVANĂ I. ci.** Grup de cicliști și mașini însoțit de arbitrii și organizatorii cursei, care parcurg compact traseul ei. II. s.n. Grup de ambarcații care parcurg un traseu nautic.

**CARENĂ s.n. 1.** Parte care intră în apă la o ambarcație. 2. Operă vie a ambarcației.

**CAREU I. fb.** Suprafață dreptunghiulară de teren situată în fața porții, delimitată de porțiunea centrală a liniei de fund, de linia de la 16 m (paralelă cu aceasta) și de liniile perpendiculare pe acestea, care unesc capetele liniei de la 16 m cu linia de fund. Greșelile de joc ale apărătorilor comise în ~ (henț, fault) sunt sancționate prin lovitură liberă directă, de la punctul de 11 m sau prin lovitură liberă indirectă, de pe locul obstrucției făcute. II. gim. Formație de adunare și de raport folosită îndeosebi în educația fizică școlară și în tabere, în care elevii sunt așezați de cele mai multe ori pe cele trei laturi ale ~ pentru a putea urmări explicația și demonstrația profesorului sau desfășurarea ceremonialului festivității.

**CARLINGĂ pl.** Cabină situată în partea planorului cu cea mai bună vizibilitate pe care o ocupă pilotul în timpul zborului. În interiorul ei sunt plasate comenzile de zbor și aparatele de bord.

**CARNET org.** Act, document care atestă apartenența posesorului la o organizație și care deține date cu privire la activitatea persoanei în organizația respectivă. ♦ ~ *de clasificare*. Document oficial care atestă categoriile de clasificare ale unui sportiv și

intervalul de timp în care s-au obținut. ♦ ~ *de legitimize* Document oficial eliberat de federațiile sportive pentru sportivii care au o anumită pregătire și participă la concursurile organizate sub jurisdicția lor. ~ cuprinde datele biografice importante ale posesorului, datele legitimării, transferărilor și ale obținerii categoriilor de clasificare sportivă, distincțiile și sancțiunile primite, viza federației și a forului medical. Prezentarea ~ la concursuri este obligatorie pentru ca organizatorii să constate avizul forurilor amintite.

**CARTA OLIMPICĂ ol.** Document de bază care conține principiile fundamentale ale olimpismului, regulile olimpice și textele de aplicare a acestora așa cum au fost ele aprobate de CIO. ~ guvernează organizarea și funcționarea Mișcării Olimpice, definește drepturile și obligațiile principalelor componente ale acesteia și fixează condițiile celebrării JO, îndeplinind, totodată, rolul de statut al CIO. ~ a fost redactată de Pierre de Coubertin și aprobată de primul Congres Olimpic (Paris, 1894). Pe parcurs, textul ei a suferit mai multe modificări pentru a fi în concordanță cu dezvoltarea sportului în lume. ~ aflată în vigoare, a fost adoptată de cea de a 119-a sesiune a CIO (Guatemala, 2007).

**CARTĂ jur., org., ol.** Act care stă la baza organizării și funcționării unei organizații internaționale (în domeniul sportului, *Carta Olimpică* este documentul care stă la baza activității CIO); 2. Document prin care o organizație internațională recomandă membrilor săi principiile și normele generale ce trebuie respectate într-un anumit domeniu de activitate. În domeniul educației fizice și sportului au fost adoptate mai multe documente de acest fel, printre care: 1. **Carta europeană a sportului pentru toți** - document adoptat de Consiliul Europei în anul 1975, care stabilește politica acestei organizații în domeniul sportului. Prevederi principale: fiecare persoană are dreptul să practice sportul; sportul este un factor important al dezvoltării umane și prin urmare el trebuie încurajat și susținut într-un mod

corespunzător din fondurile publice; sportul este o componentă a dezvoltării socio-culturale la nivel local, regional și național și se află în legătură cu domenii de politică generală și planificare precum educația, sănătatea, amenajarea teritoriului, afacerile sociale, protejarea naturii, artele și timpul liber; guvernele trebuie să faciliteze cooperarea între puterile publice și organizațiile voluntare și să încurajeze formarea de structuri naționale responsabile cu coordonarea sportului pentru toți ș.a.; 2. **Carta europeană a sportului pentru toți: persoanele cu handicap** - document adoptat de Consiliul Europei în anul 1986, prin care se cere guvernelor statelor membre să-și construiască politica în domeniul sportului într-o manieră care să ofere persoanelor cu handicap posibilități adecvate de participare la activități sportive și de petrecere a timpului liber, indicându-se totodată principalele direcții de acțiune în acest domeniu, printre care: adoptarea de măsuri pentru ca instalațiile sportive publice să fie accesibile persoanelor cu handicap care doresc să practice diferite sporturi; înființarea unui organism de coordonare a practicării sportului pentru persoanele cu handicap; încurajarea cercetărilor de specialitate în scopul determinării, în mod științific, a beneficiilor de ordin fiziologic, psihologic, social și de altă natură pentru persoanele cu handicap care practică sportul; planificarea bugetului activităților sportive pentru persoanele cu handicap să se facă ținând cont de nevoile și de solicitările speciale ale acestora; instituțiile publice de învățământ să ofere o educație fizică adecvată și pentru copiii cu handicap; încurajarea formării de educatori pentru copiii cu handicap din rândul persoanelor valide și al persoanelor cu handicap ș.a.; 3. **Carta europeană a sportului pentru toți: persoanele în vârstă** - document adoptat de Consiliul Europei în anul 1988, prin care puterile publice și organizațiile sportive sunt încurajate să atragă persoanele în vârstă la practicarea cu regularitate a unor activități sportive adecvate. Totodată, este încurajată efectuarea de cercetări științifice fundamentale și aplicative vizând organizarea programului „Sportul pentru toți – persoanele în vârstă” și desfășurarea unor activități menite să ducă la o mai bună cunoaștere și conștientizare de



către persoanele în vârstă a beneficiilor practicării exercițiilor fizice conform recomandărilor specialiștilor; 4. **Carta internațională a educației fizice și sportului** – document adoptat de cea de a 20-a sesiune a Conferinței generale a UNESCO (1978). Teze principale: practicarea educației fizice și a sportului este un drept fundamental pentru toate persoanele; educația fizică și sportul constituie un element esențial al educației permanente în cadrul sistemului de învățământ; programele de educație fizică și sport trebuie concepute în conformitate cu nevoile individuale și sociale; predarea, antrenamentul și rezolvarea problemelor administrative din acest domeniu trebuie asigurate de personal calificat; autoritățile publice trebuie să asigure condițiile materiale adecvate și echipamentul necesar pentru desfășurarea activităților din domeniul educației fizice și sportului; cercetarea științifică de specialitate joacă un rol important în dezvoltarea educației fizice și a sportului; instituțiile naționale (autorități publice și organizații neguvernamentale de specialitate) joacă un rol major în dezvoltarea educației fizice și a sportului; cooperarea internațională este o cerință absolută în vederea promovării universale a educației fizice și a sportului; 5. **Carta europeană a sportului** – document adoptat de Consiliul European în anul 1992, care oferă cadrul politicilor sportive ce urmează a fi aplicate de guvernele statelor membre, consideră sportul ca unul din factorii importanți în dezvoltarea omului și de aceea el trebuie: să fie accesibil tuturor, în special tinerilor, fără nicio discriminare și să contribuie la întărirea sănătății celor care îl practică; să fie curat, echitabil, tolerant și construit pe valori etice; să aibă capacitatea de a genera satisfacții și de a încuraja îmbunătățirea performanțelor individuale; să respecte mediul înconjurător; să protejeze demnitatea umană. În vederea atingerii acestor deziderate, guvernele au responsabilitatea să adopte parametri stabili pentru aplicarea politicilor sportive, să ofere principiile de bază pentru politicile sportive naționale, să asigure echilibrul necesar între autoritățile publice și cele neguvernamentale cu atribuții în domeniul sportului și totodată complementaritatea responsabilităților dintre cei doi factori. Totodată,

recomandă adoptarea unor măsuri specifice domeniului, precum: asigurarea, fără nici un fel de discriminare, a accesului la bazele sportive pentru toate persoanele care doresc să practice sportul, inclusiv pentru persoanele defavorizate sau cu handicap; încurajarea voluntariatului în sport; planificarea construirii bazelor sportive trebuie să intre în responsabilitatea autorităților publice; adoptarea de măsuri vizând dezvoltarea condiției fizice a tinerilor, urmărindu-se ca toți elevii să beneficieze de programe sportive, de activități recreative și de educație fizică sub conducerea unor profesori calificați; să fie create posibilități pentru ca tinerii să poată practica sportul și după terminarea cursurilor școlare; crearea unui curent de opinie în rândul părinților, profesorilor, antrenorilor și conducătorilor pentru ca aceștia să-i stimuleze pe tineri să practice sportul cu regularitate; introducerea eticii sportive în rândul elevilor încă din cursul primar; promovarea practicării sportului de întreaga populație fie în scopuri recreative, pentru întărirea sănătății, fie în scopul ameliorării performanțelor individuale; sprijinirea sportului de performanță prin depistarea și susținerea sportivilor talentați, prin punerea la dispoziția acestora a bazelor și instalațiilor sportive adecvate, prin planificarea pregătirii sportive în colaborare cu medicina și știința sportului, și organizarea antrenamentelor pe baze științifice; adoptarea de măsuri vizând protecția socială a sportivilor de performanță, indiferent dacă aceștia sunt amatori sau profesioniști; asigurarea calificării personalului implicat în desfășurarea activităților sportive (conducători, antrenori, medici, administratori, arhitecți, ingineri ș.a.); la construirea infrastructurii pentru sport să se țină cont de principiile dezvoltării durabile și ale protecției mediului înconjurător, aceste valori trebuind să fie promovate cu consecvență și de organizațiile sportive; crearea și susținerea structurilor adecvate pentru desfășurarea activității de cercetare științifică în domeniul sportului și pentru colectarea și difuzarea informațiilor sportive la nivel local, național și internațional; finanțarea sportului să fie asigurată din fonduri publice și pe bază mixtă – publică și privată, urmând a fi susținută capacitatea sportului



de a genera el însuși resursele necesare printr-o proprie dezvoltare; la îndeplinirea obiectivelor prevăzute în o contribuție importantă o poate aduce cooperarea în plan european și internațional.

**CARTEA DE IDENTITATE ȘI DE ACREDITARE OLIMPICĂ ol.** Document eliberat de COJO sub autoritatea CIO, purtat la vedere, care stabilește identitatea titularului și îi conferă acestuia dreptul de a participa la JO, de a-și exercita atribuțiile olimpice și de a avea acces la manifestările și la obiectivele aflate în responsabilitatea COJO. Împreună cu pașaportul și cu alte documente oficiale de călătorie, ~ îi conferă titularului dreptul de a intra în țara în care se află orașul gazdă a JO. ~ se confecționează, se acordă, se distribuie, se completează și se utilizează în conformitate cu dispozițiile, manualele, ghidurile, directivele și instrucțiunile Comisiei Executive a CIO (Carta Olimpică, Regula nr. 53). ~ conține emblema ediției respective a JO și date privind identitatea titularului: numele, prenumele și fotografia acestuia, calitatea în delegație (pentru sportivi, antrenori și alți participanți direcți la întrecerile olimpice este imprimată pictograma sportului respectiv), țara de origine și denumirea organizației care îl trimite pe titular la JO. Culoarele, literele și cifrele imprimate pe ~ reprezintă informații despre titular și totodată indicații privind obiectivele olimpice sau zonele în care acesta are acces. De asemenea, ~ conține elemente de siguranță. Beneficiază de ~ distincte toți participanții la JO (membrii delegațiilor sportive naționale, membrii CIO și ai COJO, oficialii FI, ai CNO și ai asociațiilor CNO, reprezentanții partenerilor olimpici ai CIO, arbitrii, reprezentanții mass-media, invitații speciali, personalul administrativ, medical și tehnic ș.a.). La edițiile mai recente ale JO, delegațiile sportive naționale participante cu sportivi la întrecerile olimpice au primit ~ pe care era imprimată litera „A” pe fond verde. Literele mici adăugate lângă „A” indicau calitatea titularului, astfel: Aa = sportiv olimpic; Ac = șef de misiune, adjunct al șefului de misiune, atașat olimpic; Ao = antrenor, personal medical, administrativ și tehnic ș.a. ~ este netransmisibilă.

**CARTONAȘ rg.** Modalitate de sancționare a greșelilor grave. Cartonaș galben reprezintă o eliminare pentru 10' a jucătorului, iar cartonaș roșu reprezintă o eliminare definitivă a acestuia.

**CARTOTECĂ DE DESCHIDERI șah.** Se cunoaște că, de modul cum începi o partidă de șah (*deschiderea*), depinde continuarea ei și chiar dezvoltarea. De aceea, un jucător pentru a-și perfecționa jocul trebuie să apeleze la o ~, care reprezintă un sistem de înregistrare a celor mai importante partide din punct de vedere al teoriei moderne a deschiderilor. Acestea se clasează pe deschideri și variante ale deschiderilor într-o ordine prestabilită pentru a veni în ajutorul jucătorilor care se pregătesc pentru un concurs important sau efectuează o pregătire la adversar. În acest caz, este important de știut preferințele adversarului în materie de deschideri și ale cărui partide se găsesc fixate în ~, pentru a-i contracara pregătirea teoretică în deschidere și eventual, a obține avantaj. În momentul de față (începutul secolului al XXI-lea) perfecționarea computerilor, creșterea capacității lor de memorie, precum și creșterea spectaculoasă a vitezei lor de accesare la informațiile stocate, constituie cea mai bună ~. Până la această *revoluție* în progresul computerilor, șahiștii erau nevoiți să copieze sute și mii de partide, să le claseze pe deschideri, pe zecile și chiar sutele de variante posibile, precum și pe cei mai importanți jucători din țară și din lume. În momentul de față, sunt programe de șah atât de bine puse la punct încât nu se mai concepe pregătirea unui jucător fără să posede computerul propriu și nu oricare ci cu o capacitate de memorie foarte mare. Dacă până mai ieri jucătorul pleca la un turneu cu geamantul plin de cărți, astăzi *lap-topul* și 10-15 CD-uri sunt toată ~. În plus, mai nou, au apărut programe de șah și pentru celelalte faze ale unei partide de șah – *jocul de mijloc* și mai ales pentru *finaluri*.

**CARTUȘ tir** Component principal al tragerii cu arma, format din: tubul de formă cilindrică (metalic,

din carton presat sau plastic) care cuprinde substanța de „inițiere” (detonare), pulberea și proiectilul de plumb sau alicele, în cazul puștilor de vânătoare.

**CARV schi** Tip constructiv recent introdus de schiul alpin, având curbura laterală accentuată comparativ cu schiul alpin tradițional, permițând micșorarea cu până la 2/3 a trasei virajelor executate și asigurând o priză mai eficace (tăiată) a canturilor la executarea virajelor pe pârție cu zăpadă tare (amenajate cu mașini de bătut zăpada, dotate cu instalații de zăpadă artificială, de stropit cu apă, sau zăpadă întărită prin mijloace chimice sau naturale → ploaie sau dezgheț, urmate de scăderea temperaturii).

**CASCĂ box, ci., auto., av., bob, moto., tir** Acoperământ de protecție purtat de sportivi, de forma unei calote ovale, confecționat din cordoane de piele umplute cu un material moale (vată, zegras etc.), din metal, din cauciuc și din fibre sintetice. Sin.: *caschetă*.

**CATABOLISM m.b.** Parte a metabolismului reprezentată de ansamblul proceselor biochimice care asigură, prin dezagregarea și dezasimilarea substanțelor depozitate în corp, eliberarea energiei necesare tuturor manifestărilor vieții. Locomoția umană este posibilă datorită ~ substanțelor din mușchi care eliberează energia chimică transformată apoi în energie mecanică (v. contracția musculară).

**CATARG I. s.n.** Stâlp vertical din metal, fixat în axul ambarcației, pe care se ridică velele sau pavilioanele ambarcației. Sin.: arbore. **II. ol.** ~ *olimpic* Cel mai înalt stâlp montat în incinta stadioanelor și a tuturor terenurilor (sălilor) unde se desfășoară competițiile din cadrul JO pe care se arborează drapelul olimpic. ~ este fixat și în interiorul satului olimpic.

**CATARSIS psih.** Efect de liniștire și calmare pe care îl exercită practicarea unor exerciții fizice, în

special jocurile, asupra individului. Unele teorii susțin ideea purificării și curățirii prin intermediul jocurilor și sporturilor de tendințele agresive care sălășluiesc în individ. Cercetările asupra nivelului agresivității manifestate de sportivi nu confirmă această ipoteză.

**CATEGORIE SPORTIVĂ org.** Componentă (subdiviziune) a structurii sistemului de competiție sportivă care prevede anumite grupe de vârstă, de greutate, de sex pentru care se organizează probe și competiții diferențiate. ♦ ~ *de greutate* Limită de greutate în cadrul căreia sportivul are voie să concureze. Numărul categoriilor, precum și limitele de greutate sunt diferențiate pe ramuri de sport, în funcție de vârstă (juniori, cadeți, seniori), sex (masculin și feminin). Verificarea ~ se face la cântarul oficial. În funcție de ~, se stabilesc clasamentele și se decernează titlurile de campion și recordmen. ♦ Halterele au 10 categorii: muscă până la 52 kg, cocoș → 52/56 kg, pană → 56/60 kg, ușoară → 60/67,5 kg, semimijlocie → 67,5/75 kg, mijlocie → 75/82,5 kg, semigrea 82,5/90 kg, grea ușoară 90/100 kg, grea 100/110 kg și supergrea peste 110 kg. ♦ Boxul are 12 categorii: semimuscă până la 48 kg, muscă → 48/51 kg, cocoș → 51/54 kg, pană → 54/57 kg, semiușoară → 57/60 kg, ușoară → 60/63,5 kg, semimijlocie 63,5/67 kg, mijlocie mică → 67/71 kg, mijlocie 71/75 kg, semigrea → 75/81 kg, grea 81/91 kg, supergrea peste 91 kg. ♦ Luptele greco-romane și libere au câte 10 categorii: până la 48 kg, 48/52 kg, 52/57 kg, 62/68 kg, 68/74 kg, 74/82 kg, 82/90 kg, 90/100 kg și peste 100 kg. ♦ Judo: 60, 65, 71, 78, 86, 95 și peste 95 kg. Departajarea sportivilor în aceste ramuri sportive pe categorii de greutate este făcută cu scopul creării unor condiții de întrecere aproximativ egale. Diferența de valoare va rezulta din nivelul pregătirii fizice și tehnico-tactice a fiecărui concurent. ♦ ~ *de vârstă* Limită de vârstă în cadrul căreia se poate concura: copiii, juniori III, II, I, cadeți, tineret, seniori, veterani. **CATEGORIILE DE GREUTATE VALABILE PENTRU COMPEȚIȚIILE organizate începând din anul 2008, pentru 7 discipline sportive:**

**Box:** a) Feminin: 46, 48, 51, 54, 57, 60, 64, 69, 75, 81 și + 81 kg.;

b) Masculin: 51, 54, 57, 60, 64, 69, 75, 81, 91 și + 91 kg.;

**Box profesionist:** F) 47,627; 48,998; 50,802; 52,163; 53,525, 55,338, 57,152, 58,897, 61,237, 63,503, 66,678, 69,853, 72, 574, 76,205, 79,378, 90,719, +90,719 kg..

**Culturism:** F) -55, +55 kg.;

M) – 65, 70, 75, 80, 85, 90, 100, + 100 kg.;

**Haltere:** F) -48, 53, 58, 63, 69, 75, +75 kg.;

M) -56, 62, 69, 77, 85, 94, + 105 kg.;

**Fitness:** F) -163, - 163 cm.

M) cat. Open;

**Budy Fitness:** F) – 158, 163, 168, + 168 cm.;

M) clasic open;

**Judo:** F)- 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78 kg.;

M) -60, 66, 73, 81, 91, 100, + 100 kg.;

Aceleași pentru categoriile de vârstă tineret (F+M) și juniori (F+M);

**Lupte:** seniori F) -44, -48, 51, 55, 59, 63, 67, 67-72 kg.;

M) -50, -55, 60, 66, 74, 84, 96, 96-120 kg.;

Juniori: F) -40, -44, -48, 51, 55, 59, 63, 67, 67-72 kg.;

M) -40, 50, 55, 60, 66, 74, 84, 96, 96-120 kg.;

**Arte marțiale:**

1. **Kyokushinkai** - seniori Kumite – 70, -80, -90, + 90 kg open;

2. **Thai-Box** – seniori: -48, -51, -54, -57, -60, -63,5, 67, -71, -75, -81, -86, -91, +91 kg.;

Senioare aceleași categorii până la – 75 kg. inclusiv;

3. **Kick Box:** semicontact - seniori: -57, -63, -69, -74, -79, -84, -94, +94 kg.

senioare: -50, -55, -60, -65, -70, +70 kg.;

4. **Full Contact:** seniori: -51, -54, -57, -60, -63,5, -67, -71, -75, -81, -86, -91, +91 kg.

senioare -48, -52, -56, -60, -65, -70, +70 kg.

5. **Low Kick și KL** aceleași categorii pentru ambele sexe.

6. **Wushu:** proba luptă- seniori: -48, -52, -56, -60, -65, -70, -75, -80, -85, -90, +90 kg.

Senioare: aceleași categorii până la 75kg. inclusiv.

7. **Karate Euroka:** seniori: -68, -78, +78 kg.;

Senioare: -60, +60, open;

8. **Karate Wado-Kay-** seniori: - 65, +65, -75, +75, -80 kg. open

Senioare: -55, +55, -65, +65 kg, open;

9. **Ashihara:** seniori: -60, -65, -70, -75, -80, -85, +85 kg.;

Senioare: -50, +55 kg.

10. **Karate Modern:** seniori: -60, -65, -70, -75, -80, +80 kg.;

Senioare: -53, -60, ,60kg și Open la ambele sexe.

11. **Jiu.Jitsu seniori:** - 62, -69, -77, -85, + 85, -94, +94 kg.

Senioare: -55, -62, -70, +70 kg.;

12. **Karate Tradițional-** la toate vârstele există o singură categorie-Open ca și la Kendo:

13. **Taekwondo WTF:** seniori: 54, 58, 62, 67, 72, 78, 84, +84 kg.;

Senioare: 46, 51, 55, 59, 63, 67, 72, +72 kg.

**CATENACCIO fb.** Formă specială a apărării, organizată supranumeric, în cadrul căreia cei 4 înaintași adverși sunt strict marcați de cei 4 fundași (deci o revenire la marcajul individual al sistemului WM), în spatele acestora acționând un fundaș suplimentar, un libero, cu sarcina de a dubla coechipierii și a interveni la nevoie. Zona din fața acestor 5 apărători este permanent controlată de 2 mijlocași foarte mobili, în primul eșalon rămânând doar 3 atacanți, în inferioritate numerică în raport cu apărarea adversă. ~ (Iacăt în limba italiană), sinonim din punct de vedere tactic cu „betonul”, a fost perfecționat, ca sistem, de celebrul antrenor Helenio Herrera, și aplicat cu mare succes competițional de nu mai puțin celebra echipă italiană Internazionale Milano în perioada anilor 1963-1967.

**CAVALCADĂ căl.** Călărie executată pe teren variat de un grup de călăreți, sub formă de plimbare sau goană.

**CAVALET s.n.** Suport pe care stau ambarcațiile pe mal, în debarcader sau la bordul unei nave.

**CĂDERE I. m.b.** Deplasare spre sol a corpului aflat în poziție de echilibru instabil sau în aer, ca efect al forței gravitaționale care acționează asupra centrului general de greutate. **II. gim.** Consecință a dezechilibrării sau pierderii prizei, pe sol sau la aparate, în timpul efectuării unui exercițiu, care se penalizează în concurs. ♦ ~ *înapoi* (sau înainte) Procedeu tehnic folosit în gimnastica la aparate, constând în trecerea dintr-o poziție de sprijin într-una de atârnat, folosind greutatea corpului. **III. alp.** ~ în coardă Cădere și oprire din cădere a unui alpinist cu ajutorul corzii în care este legat.

**CĂLĂRIE căl.** Disciplină sportivă caracterizată prin arta și știința de a conduce un cal, pe baza unei pregătiri speciale, pentru diferite probe. Sin.: sportul călare, echitație. ♦ ~ *fără scară* Procedeu folosit în instruirea călăreților pentru formarea șezutei, în scopul obținerii stabilității în șa. Se poate executa la pas, trap și galop. ♦ ~ *individuală* Parte introductivă din instruirea călăreților care are ca scop formarea șezutei în șa, perfecționarea conducerii calului și a tehnicii săriturii obstacolelor. Călăreții merg pe aceeași mână sau pe două, fără distanță hotărâtă între ei. ♦ ~ în cerc Mijloc de pregătire a calului și a călărețului executată în manej de un grup de călăreți, care efectuează o mișcare de întoarcere continuă pe un cerc, al cărui diametru este de cel puțin 20 m. ♦ ~ în grămadă Călăreții merg în urma unui conducător fără a păstra o formație regulată, ci numai cadența și mersul acestuia. ♦ ~ în repriză Formă de pregătire tehnică a călărețului prin care acesta este învățat să-și conducă singur calul. Călăreții merg după calul de repriză, fără distanță (cap la crupă) sau cu distanța hotărâtă (trei pași). ♦ ~ *pe mâna dreaptă* (sau stângă) Situație când călăreții au mâna dreaptă (stângă) spre înăuntrul manejului.

**CĂLCARE A LINIILOR j.s.** Greșeală penalizată în unele sporturi și jocuri sportive, constând din atingerea sau depășirea demarcațiilor care delimitează terenul sau anumite zone ale acestuia.

**CĂLCARE A RIVIEREI căl.** Greșeală făcută la probele de obstacole, în care calul calcă cu unul sau mai multe picioare în rivieră sau atinge semnul care o delimitează.

**CĂLCĂTURĂ ci., moto.** Raport dintre numărul de dinți ai pinionului matrice și numărul de dinți ai butucului roții de tracțiune. ♦ ~ *mică* are ca rezultat o putere mare și o viteză mică de deplasare, fiind utilizată pentru parcurgerea traseelor sinuoase ce cuprind și numeroase porțiuni de urcuș. ♦ ~ *mare* dezvoltă o putere mică și o viteză mare, fiind folosită pentru parcurgerea traseelor lungi ce permit viteze crescute.

**CĂLIRE A CORPULUI m.b.** Metodă de creștere a rezistenței organismului față de influența unor factori nefavorabili din mediul extern. Se realizează prin expunerea sistematică a corpului la acțiunea acestor factori. ~ perfecționează mecanismele de adaptare la temperaturi excesive ale aerului și apei, la treceri bruște de la cald la rece, la expunerea prelungită iradiației solare sau a curenților puternici de aer, condiții care favorizează apariția unor afecțiuni frecvente. Adaptarea mai bună la astfel de situații se datorește reglării mai rapide și mai eficiente a homeostaziei termice, a circulației sanguine, precum și a ameliorării funcționării unor glande endocrine. Mijloacele principale ale ~ sunt factorii naturali reprezentați de apă, aer și razele solare. Apa este folosită sub formă de băi cu temperaturi diferite sau, de preferință, dușuri cu durată scurtă, dar cu mari variații ale temperaturii apei: călirea cu ajutorul aerului și a razelor solare se face prin expunerea corpului neacoperit la acțiunea temperaturii și a curenților de aer și a iradiației solare. Eficiența ~ este condiționată de: individualizarea procesului, continuitatea în folosirea mijloacelor, creșterea treptată a intensității și a duratei acestora, asocierea și varietatea procedurilor. ~ se poate realiza la orice vârstă. Se recomandă însă să fie începută încă din prima copilărie. Efecte optime se obțin când pro-

gramul de ~ se asociază cu exercițiile fizice practicate în scop igienic sau în cadrul procesului de antrenament.

**CĂPITAN DE ECHIPĂ j.s.** Titlu și responsabilitate acordate unui sportiv în cadrul echipei pe criteriul experienței, al vârstei, al valorii sportive și etice. ~ poartă un semn distinctiv, în general o tresă pe braț sau pe piept, și are sarcina să comande echipei salutul său pentru spectatori, să discute cu arbitrul și cu ceilalți oficiali, să intervină cu observații și indicații în timpul concursului pentru a rezolva corespunzător indicațiile primite de la antrenor și situațiile ivite pe teren.

**CĂRUCIOR s.n.** Suprafață cu profil de scăunel care permite așezarea comodă a vâslașului, scăunelul fiind așezat pe două șine pe care culisează cu ajutorul a patru roți. El permite alunecarea înainte și înapoi a trupului canotorului, pentru ca lungimea loviturii să fie cât mai mare de la atac la degajare. Poate fi: ~ *cu patru rotițe independente*; ~ *cu patru rotițe duble independente*; ~ *cu rulmenți*.

**CĂTARE tir** Piesă metalică fixă, montată pe inelul de la gura țevii, de forme diferite (dreaptă, tronconică, perlă), care împreună cu înălțătorul formează dispozitivul de ochire. ♦ ~ *circulară* Tip de cătare rotundă (perlă).

**CĂȚĂRARE I. gim.** Mișcare naturală de bază, realizată cu ajutorul brațelor și al picioarelor sau numai al brațelor pe aparate special construite (frânghie, prăjină, cadru, scară fixă) sau în condiții naturale (munte, copaci) cu ajutorul unor tehnici diferite (agățare, sprijin, legare). **II. ci.** Mișcare de urcare folosită și în cursele de ciclism pe șosea, atunci când cicliștii parcurg traseele înclinate în plan ascendent. **III. alp.** Urcare pe pereți de stâncă (sau artificiali, în cazul escaladei sportive de competiție) sau pe cascade de gheață, utilizând

pentru înaintare atât brațele, cât și picioarele. Sin.: *escaladă*.

**CĂȚĂRĂTOR ci.** Ciclist specializat în parcurgerea eficace a porțiunilor din traseele de fond care străbat relieful deluroase sau muntoase. În cursele cicliste de fond sunt instituite premii pentru cei mai buni cățărători.

**CÂMPI. șah** Fiecare dintre cele 64 pătrate ale tablei de șah, colorate alternativ în culori contrastante, cele de culoare deschisă fiind numite ~ *albe*, iar cele de culoare închisă fiind numite ~ *negre*. ♦ ~ *critic* este ~ care produce slăbiciunea poziției, putând determina pat sau mat. ♦ ~ *de refugiu* este reprezentat de unul sau mai multe pătrate aflate pe flancul regelui, neblocaute de piesele proprii sau de ale adversarului, care oferă regelui propriu posibilitate de mutare. **II. fb., hb.** ~ *de joc* Suprafață de teren cuprinsă între liniile de margine și linia porților. **III. rg.** Suprafață indicată pe planul terenului delimitată de liniile de țintă și de margine, aceste linii nefăcând parte din ~ de joc. Suprafața de joc este alcătuită din ~ de joc plus terenurile de țintă. **IV. psih.** ~ *vizual* Spațiu în care se realizează perceperea vizuală a obiectelor atunci când privirea este îndreptată într-un punct fix, central. Mărimea spațiului este dependentă de conformația anatomică a orbitei și a ochiului și de nivelul exersării vederii periferice. ~ este mai larg la practicanții jocurilor sportive decât la cei din alte sporturi. ~ este mai dezvoltat la sportivii experimentați decât la începători. S-a constatat că unii sportivi au sectoare preferențiale ale vederii periferice, sesizând mai repede acțiunile care se petrec în acea parte a câmpului vizual. În practica jocurilor sportive, este importantă și perceperea culorilor în ~. Cu periferia vederii se percep cel mai bine culorile alb, portocaliu și galben. Acuitatea vederii periferice a culorilor slăbește în condițiile unei luminozități reduse (în amurg sau în săli slab luminate). Dezvoltarea ~ este necesară pentru o mai bună eficiență a conducerii acțiunilor în funcție de parteneri, adversari și particularitățile spațiului de desfășurare a activității sportive.



**\*CÂMP șah** Fiecare din cele 64 de pătrățele, albe și negre, dispuse alternativ pe tabla de șah. Fiecare ~ este delimitat distinct prin intersecția unei coloane de pe verticală și cu o linie (o literă cu o cifră). Astfel, ~ c6 este punctul unde se intersectează coloana "c" cu linia a "șasea". Importanța ~ de pe tabla de șah, ca expresie a elementului spațiu, este imensă. Esența jocului pozițional se află în legătură directă cu cunoașterea rolului și valorii pe care o dobândesc ~ în procesul luptei șahiste, iar adevărata măiestrie șahistă constă în priceperea de a exploata la maximum ~ tari pe care ți le crezi, controlându-le sau ocupându-le cu figure, pentru a declanșa operații active asupra poziției adversarului. Sunt mai multe feluri de ~: 1. ~ cheie; 2. ~ controlat; 3. ~ critic; 4. ~ de blocadă; 5. ~ slab. 6. ~ corespondent.

**CÂNTAR box, ht., jd., lp.** Prevedere obligatorie în competițiile sportive bazate pe categorii de greutate prin care sportivii trebuie să-și verifice greutatea cu puțin timp înaintea concursului. În haltere, egalitatea de rezultat reclamă pentru desemnarea învingătorului cântărirea sportivilor după concurs. Cel mai puțin greu este declarat învingător.

**CÂRLIG I. bb.** Procedeu tehnic de aruncare la coș și pasare efectuat pe deasupra capului de către brațul aruncător, care înainte de a elibera mingea descrie un semicerc în plan frontal. Execuția ~ este pretențioasă și nu întotdeauna eficientă. **II. alp.** Dispozitiv metalic de diverse forme, utilizat pentru asigurare, în funcție de relieful peretelui de stâncă pe care se realizează ascensiunea.

**CÂRMACI s.n.** Persoană componentă a echipajelor de schif cu 2, 4 sau 8 rameuri, având menirea de a direcționa ambarcația, a indica ritmul și a da indicații tehnico-tactice la antrenamente și competiții. Greutatea minimă a ~ pentru regatele masculine este de 55 kg, iar pentru cele feminine de 50 kg.

**CÂRMĂ s.n.** Instalație așezată exterior în partea posterioară a unei ambarcații folosită pentru imprimarea direcțiilor de navigație.

**CEARĂ schi** Produs special, compus din parafină cu diverse adaosuri care se aplică pe tălpile schiurilor pentru mărirea alunecării acestora pe zăpadă. Componenta cerii depinde de felul zăpezii: înghețată, prăfuită, udă etc. Există mai multe feluri de ceară: de bază, tare, pastă, de coborâre, de fond, de sărituri etc.

**CEAS I. gen.** Aparat care servește la determinarea și măsurarea timpului. **II. șah** ~ de control Aparat manual sau electronic pentru măsurarea timpului de gândire în partida de șah, prevăzut cu două cadrane și cu sistem de pornire și oprire alternativă. De curând, Federația Internațională de Șah (FIDE) a oficializat ceasurile electronice care cumulează timpul regulamentar de gândire, cu adăuții de secunde, în funcție de numărul de mutări efectuate. **III. ht.** ~ de trei minute Ceas de dimensiuni mărite așezat în sala de competiții, care indică, prin semnale luminoase, scurgerea timpului de trei minute.

**CEAS DE CONTROL șah** De fapt, sunt două ceasuri, de construcție specială, încadrate într-o cutie (carcasă), prevăzute cu un mecanism cu pârghie care, prin apăsarea succesivă pe două butoane aflate în partea de sus a ceasului, oprește unul din ceasuri în timp ce celălalt funcționează. Astfel, jucătorul care se află la mutare, după efectuarea mutării, apasă pe butonul ceasului său, ceasul său se oprește și începe să funcționeze ceasul adversarului ș.a.m.d. În acest fel, ~ înregistrează timpul de gândire consumat de cei doi jucători. În momentul de față, la competițiile cu caracter național și mai ales internațional, nu se mai folosesc ceasurile mecanice ci, ceasuri electronice. Principiile sunt aceleași. Ceasurile electronice au avantajul că îndeplinesc mai multe funcții. De exemplu, înregistrează și numărul de mutări. În plus, sunt mai



fiabile, au un timp mai îndelungat de funcționare. Ceasurile mecanice sunt mai des supuse defecțiunilor. Privind în urmă, apariția ~ a constituit o necesitate absolută, parcurgând mai multe etape. După meciul Morphy-Anderssen din 1858, în care campionul german gândea deseori excesiv de mult, s-a emis ideea limitării timpului de gândire. La turneul internațional de la Londra din 1862, se decide ca fiecare jucător să efectueze minimum 10 mutări pe oră. Deoarece apăreau frecvente discuții asupra momentului depășirii orei regulamentare, care era “contabilizată” după ceasul de buzunar al arbitrilor, la concursul de la Dublin din 1865 se introduce măsurarea timpului de gândire, fiecare jucător primind câte o clepsidră cu nisip pentru o jumătate de oră, pe care o așeza orizontal după efectuarea mutării, radican-o în poziția verticală pe a adversarului. La Baden-Baden, în 1870, se mărește ritmul de joc la 20 de mutări pe oră, înlocuindu-se rudimentarele clepsidre cu ceasuri speciale de control, care erau oprite manual, cu o pană, când adversarul era la mutare. În 1883, la turneul de la Londra, englezul Thomas Bright Wilson introduce ceasul cu balansoar care era compus din două pendule mici ce se opreau prin simpla înclinare. În 1884, șahistul A.Schierwatwr din Liverpool, brevetează un aparat compus din două ceasuri deșteptătoare, ce anunțau sonor consumarea timpului de gândire. Avea un buton ce îndeplinea atât rolul de oprirea a ceasului cât și de înregistrare a numărului de mutări efectuate. Larma și zgomotul provocate de ceasurile deșteptătoare, ce nu cadrau cu liniștea necesară într-o sală de șah, i-a pus pe gânduri pe inventatori. În 1894, germanul Gustav Hezog îndepărtează instalația de sunet a ceasului deșteptător și perfecționează butonul opritor, montându-l deasupra ceasului. Această invenție a fost experimentată la turneul de la Leipzig din același an. Totuși, depășirea timpului de gândire nu era arătată în niciun fel, în mod expres. Cinci ani mai târziu, secretarul general al Federației Olandeze de Șah HDB Meijer are ideea montării pe cadranul ceasurilor a stegulețului silențios, précis și automatic, utilizat cu mare succes la turneul de la Amsterdam din 1899. De abia în anul 1933 nordamericanul CR Wilson inventează meca-

nismul cu pârghii care acționează simultan asupra ambelor ceasuri, oprindu-l pe unul și punându-l în mișcare pe celălalt. Astfel s-a ajuns la ceasurile existente și la începutul secolului al XXI-lea. Concomitent cu existența acestora, la sfârșitul secolului al XX-lea au apărut ceasurile electronice. În curând ceasurile mecanice vor deveni obiecte de muzeu.

**CECKER tir arc** Dispozitiv pentru măsurarea optimă a lungimii corzii, în funcție de puterea arcului și de alonja trăgătorului.

**CEH DORSAL g.** Element tehnic executat la cal cu mâner, constând dintr-o întoarcere de 180° realizată din sprijin dorsal, în sprijin dorsal. ~ spre dreapta se realizează prin balans înapoi cu ambele picioare, cu deplasarea mâinii drepte pe mânerul stâng, apucat de jos și cu întoarcere de 90° spre dreapta. Mâna stângă se ridică de pe mâner, mișcarea continuă cu o întoarcere de 90° peste aparat, în jurul brațului drept, iar mâna stângă apucă mânerul celălalt în sprijin dorsal.

**CEH FACIAL gim.** Element tehnic executat la cal cu mâner, constând dintr-o întoarcere de 180° efectuată în sprijin dorsal. ~ spre dreapta se execută prin balans peste înapoi cu ambele picioare spre dreapta, cu deplasarea mâinii drepte pe mânerul stâng apucat de jos, o dată cu întoarcerea de 90° spre dreapta. Mâna stângă se ridică de pe mâner, îl apucă pe celălalt și se continuă întoarcerea cu încă 90° în sprijin facial.

**CENESTEZIE psih.** Ansamblu de informații, de ordin senzorial, proprioceptiv și interoceptiv, care constituie baza percepției difuze a propriului corp și a conștiinței corporale de sine (v. chinestezie).

**CENTRALIZARE șah** Principiu strategic fundamental, cu aplicabilitate în toate cele trei faze ale

unei partide de șah (deschidere, joc de mijloc și finaluri), conform căruia, în centrul tablei figurile și pionii au maximă mobilitate, ocupând sau controlând câmpuri vitale pentru defășurarea jocului. În același timp, ~ este un procedeu strategic principal prin care cei doi jucători încearcă să se domine una pe alta în scopul obținerii de avantaj. Din acest motiv, este natural ca ambele părți să-și plaseze figurile pe câmpurile centrale sau pe linii care controlează câmpuri centrale. În deschidere, lupta pentru centru ia cele mai variate forme și constituie elementul central al oricărei deschideri. Concepția clasică recomandă ocuparea imediată a centrului cu pioni și sprijinirea lor de figuri. În timpurile moderne specialiștii susțin că nu este necesar ca centrul să fie ocupat imediat cu pioni. Important este să se supravegheze câmpurile centrale de către figuri plasate la distanță și să distrugă centrul adversarului prin presiunea exercitată de figurile și pionii proprii. Indiferent de concepția de abordare a problemelor centrului ~ rămâne un principiu și în același timp și o metodă deoarece mai devreme sau mai târziu centrul tot va trebui să fie controlat și ocupat de una din părți în favoarea sa. De aceea, concepțiile moderne despre centru și lupta încă din deschidere pentru ocuparea centrului îmbină în chip armonios concepțiile clasice cu cele ale hipermodernității. Din acest motiv, pe lângă deschiderile de tip clasic care vizează ocuparea directă a centrului, se întâlnesc în repertoriul marilor maeștri din zilele noastre, deschideri în care lupta pentru centru se desfășoară pe căi complicate, fără ocuparea imediată a centrului.

**CENTRALIZATOR org.** Document, act, foaie, în care sunt întabelate rezultatele prelucrate, obținute de sportivi într-o competiție sportivă.

**CENTRARE fb.** Procedeu tactic, specific jocului pe extremă, constând din trimiterea mingii la o înălțime variabilă, în funcție de scopul urmărit și de necesitatea fazei, de la marginea terenului către interiorul acestuia, de regulă în zona din fața porții

adverse. Centrările sunt de o mare diversitate, iar clasificarea lor se face în raport cu o serie de criterii: după înălțimea la care sunt expediate, după intensitate, după direcția transmiției sau după zona ori locul din teren din care se realizează execuția.

**CENTRU I. rg.** Jucător component al compartimentului de trei sferturi, poziționat între mijlocași și aripi, specializat în jocul deschis. Primul centru este interior, iar cel de al doilea este exterior. **II. m.b.** ♦ ~ *de greutate al corpului omenesc* Punct în care acționează vectorul rezultat din toate liniile de forță gravitațională exercitate asupra masei corpului uman. Poziția ~ variază de la individ la individ pentru că depinde de dimensiunile, forma și densitatea părților componente ale fiecărui corp. La același individ, poziția ~ se schimbă în timpul vieții în funcție de perioadele de vârstă, starea de nutriție și dezvoltarea maselor musculare segmentare. În poziție stând la adultul sănătos, cu dezvoltarea fizică normală, ~ este situat în punctul unde se intersectează liniile mediale din cele trei planuri ale spațiului care trec prin corp. Acest punct se găsește puțin înaintea vertebrei a doua lombare. În activitatea sportivă, poziția mai apropiată de sol a ~ este un factor favorizant în haltere, lupte, aruncări și probele de echilibru, în timp ce poziția lui înaltă favorizează performanțele în gimnastica ritmică, sărituri, alergări peste obstacole, probele de semifond. ♦ ~ *de greutate al segmentelor* Punct în care acționează vectorul rezultat din toate liniile de forță gravitațională exercitate asupra masei segmentelor corpului. ~ nu este, de regulă, situat în centrul geometric al segmentului respectiv. Spre exemplu, la membre ~ se găsește mai aproape de extremitatea proximală, datorită masei osteomusculare mai mari a acesteia. Poziția ~ influențează poziția centrului de greutate al întregului corp. La cei cu torace lung, membre inferioare scurte și mase musculare voluminoase ale acestora, centrul de greutate al corpului este situat mai apropiat de sol, în timp ce membrele inferioare lungi asociate cu torace scurt determină o poziție mai înaltă față de sol a acestui centru. **III. j.s.** ♦ ~ înaintaș (v. jucător). ♦ ~ *al terenului* 1. Loc marcat

printr-un punct la mijlocul terenului de joc (la baschet, fotbal, handbal), din care se începe sau se reia jocul după pauză sau înscrierea unui gol (la fotbal, handbal). 2. Linie trasată sub fileu, ce împarte terenul în două suprafețe egale (la volei).

**\*CENTRU șah** Grupul de câmpuri d4-e4-d5-e5 (vezi diagrama alăturată). Se folosește noțiunea de ~ lărgit, atunci când se are în vedere câmpurile care intră în pătratul c3-c6-f6-f3. Pionii dispuși în ~ formează ~ de pioni. Rolul ~ în partida de șah este deosebit de mare și derivă din importanța vitală pe care o are spațiu în lupta de pe tabla de șah: cine stăpânește mai mult spațiu în ~ tablei obține, în cele mai multe cazuri, avantaj pozițional (de spațiu) și șanse de câștig. În astfel de situații are mai multe câmpuri de manevre pentru figurile proprii care ocupă poziții centrale dominante, de unde stârnesc dezvoltarea forțelor adversarului. De aceea, lupta pentru ~ reprezintă obiectivul strategic esențial al oricărei deschideri, de care depinde desfășurarea evenimentelor în jocul de mijloc și chiar în final, indiferent de strategia sub care ea se manifestă.

**CENTURĂ I. box 1.** Linie imaginară transversală situată la nivelul ombilicului care delimitează convențional jumătatea corpului, dincolo de care este interzisă lovirea adversarului. 2. Cordon simbolizând un trofeu, confecționat din țesătură fină sau din piele, acordat cu ceremonial campionului fiecărei categorii de greutate. **II. lp.** Procedeu tehnic constând din înconjurarea și prinderea cu brațele a mijlocului adversarului și răsturnarea lui pe saltea, pentru care luptătorul care l-a executat primește trei puncte. **III. ht.** Cordon folosit de halterofili în antrenamente și competiții, în scopul consolidării mușchilor abdominali. **IV. m.b.** ♦ ~ *pelviană* Componentă a scheletului uman prin care oasele membrelor inferioare sunt legate de scheletul trunchiului. ~ este formată din două oase coxale, rezultate fiecare din sudarea oaselor ilion, ischion și pubis. Posterior, între cele două oase coxale este situat osul sacrum, prelungit în partea sa inferioară cu osul coccis. Oasele coxale

împreună cu osul sacrum și coccisul alcătuiesc bazinul. Prin caracteristicile oaselor din care este alcătuită ~ și prin modul în care acestea se articulează între ele și cu osul sacrum, se formează un inel osos complet și masiv, perfect adaptat îndeplinirii rolului important pe care îl are în stabilitatea și locomoția corpului omenesc. Oasele membrelor inferioare sunt legate de ~ prin articulația coxofemurală. ♦ ~ *scapulară* Parte componentă a scheletului uman prin care oasele membrelor superioare sunt legate de scheletul trunchiului. ~ este alcătuită din două oase: clavicula și omoplatul (scapula). Clavicula este situată orizontal în partea anterosuperioară a cuștii toracice. Cu extremitatea internă se fixează de cușca toracică prin articulația sternoclaviculară. Extremitatea externă este legată de omoplat prin articulația acromioclaviculară. Omoplatul, situat pe partea postero-superioară a cuștii toracice se articulează numai cu clavicula, fiind legat de torace doar prin mușchi. În felul acesta, ~ formează un inel osos incomplet, fapt care îi micșorează stabilitatea, dar contribuie la mărirea amplitudinii mișcărilor membrelor superioare. Oasele membrelor superioare sunt legate de ~ prin articulația scapulohumerală.

**CERB ALERGĂTOR tir** Probă de tir, executată cu arma de vânătoare cu glonț, asupra unei ținte mișcătoare în formă de cerb de culoare cafeniu închis, divizată în 5 zone. În concursurile oficiale, proba de ~a fost înlocuită cu proba de mistreț alergător.

**CERC I. gim. 1.** Probă specifică gimnasticii ritmice sportive feminine folosind ca elemente tehnice balansări, circumducții, opturi, rotări, rulări pe diferite segmente corporale, desprinderi cu reapucări, cu cercul vertical, orizontal, deasupra capului, înainte sus și lateral, lansări, ricoșări, treceri prin cerc, treceri peste cerc. Compoziția are ca cerințe numărul și nivelul de dificultate plus elemente corporale obligatorii, varietate, elemente preacrobative, concordanța mișcărilor cu muzica, bonificații, elemente specifice obiectului, iar ca cerințe obligatorii și

## C cerc central (median)

---

specifice rulări diferite, rotări diferite, lansări diferite, treceri diferite prin cerc. 2. Obiect portativ de formă circulară, din lemn sau alt material asemănător, de culori diferite, cu diametrul de 80-90 cm pentru senioare și 70-80 cm pentru junioare, greu de 300 g. 3. Mișcare circulară executată de gimnast cu unul sau ambele picioare la cal cu mâner. 4. Rotări de brațe cu obiecte portative: ~ *mare*; ~ *mijlociu*; ~ *mic*. 5. Formație în care executanții sunt dispuși în ~. **II. par.** Aparat pentru antrenamentul la sol al parașutiștilor în vederea dezvoltării echilibrului, al simțului chinestezic, al vitezei de reacție etc. **III. atl.** ~ *de aruncare* Loc din care se execută aruncările atletice, cu excepția aruncării suliței și a mingii de oină, format dintr-o suprafață orizontală construită din beton, asfalt sau orice alt material tare nealunecos, circumscrisă de o bandă de fier sau oțel cu grosime minimă de 6 mm, de forma unui cerc cu diametrul interior de 2,135 m pentru aruncarea greutății și a ciocanului, de 2,50 m pentru aruncarea discului. Partea superioară a benzii metalice se află la nivel cu terenul exterior și este vopsită în alb, iar suprafața interioară betonată, sub nivelul acesteia cu 20 mm. O linie albă (bandă din orice material subțire) lată de 50 mm, lungă de 0,75 m, este trasată pe sol în exteriorul cercului de ambele părți, formând prelungirea imaginată în interiorul cercului, și va marca centrul cercului, aflându-se în unghi drept cu linia centrală (axa) a sectorului de aruncare (zona de recepție sau de cădere a obiectului de aruncat). **IV. h.g.** ~ *de angajament* Circumferință marcată pe gheața terenului de joc din interiorul căreia se pune sau se repune pucul în joc. Pe teren sunt marcate cinci ~ dispuse astfel: un ~ central, marcat cu culoare roșie, de unde începe jocul și câte două, de culoare albastră, în fiecare zonă de apărare, servind la repunerea în joc a pucurilor în cazul degajărilor interzise. ~ *albastre* sunt situate în stânga și în dreapta fiecărei porți, la o distanță de 6 m de liniile de poartă și de 7 m față de axa longitudinală a terenului.

**CERC CENTRAL (MEDIAN) j.s.** Linie curbă plană, închisă, al cărui punct central (median), marchează distanța la care trebuie să se afle jucătorii

adverși, în momentul când se execută o lovitură liberă sau se execută lovitura de începere a meciului. La fotbal, de exemplu, această distanță este de 9,15 m.

**CERCURI OLIMPICE ol.** Simbol al Jocurilor moderne, care prin cele cinci cercuri ce se întrepătrund, trei în plan superior și două în plan inferior, și culorile lor (albastru, galben, negru, roșu și verde) vor să sugereze universalitatea Jocurilor răspândite pe cele cinci continente, în toate țările ale căror drapеле conțin cel puțin una din culorile cercurilor.

**CEREMONIE OLIMPICĂ ol.** Festivitate organizată pe stadionul olimpic la deschiderea și la închiderea JO după un anumit protocol, la care participă toate delegațiile prezente.

**CERUIRE schi** Acțiune de ungere a schiului cu ceară.

**CETĂȚENIA SPORTIVILOR PARTICIPANȚI LA JO ol.** (fr. „Nationalité des concurrents”, engl. „Nationality of Competitors”). Conform Cartei Olimpice, toți sportivii participanți la JO trebuie să fie cetățeni ai țării al cărui CNO i-a înscris la JO. Un sportiv care are cetățenia simultană a două sau mai multe țări poate reprezenta una dintre acestea, la alegerea sa. Totuși, dacă un sportiv a reprezentat o țară la JO, CM, la campionatele continentale sau regionale recunoscute de FI competente și între timp și-a schimbat cetățenia sau a dobândit o nouă cetățenie, el poate să participe la JO pentru noua sa țară numai după scurgerea unei perioade de 3 ani de când a reprezentat fosta sa țară. Această perioadă poate fi redusă sau anulată cu acordul comun al CNO și FI respective și cu aprobarea Comisiei Executive a CIO pentru fiecare caz în parte.

**CHALLENGE org.** Gen de competiție dotată cu o cupă sau cu un alt trofeu: Salatierea de Argint (la

tenis de câmp), Cupa Corbillon (la tenis de masă), Cupa Jules Rimet (la fotbal), pe care câștigătorul ultimei ediții este obligat să o repună în concurs pentru a fi retransmisă. De obicei, câștigarea alternativă, de trei ori a competiției (la fotbal), conferă învingătorului dreptul de a o reține definitiv.

**CHALLENGER sp.** Pretendent la un titlu de campion, cel care provoacă un campion.

**CHEIE I. lp.** Procedeu tehnic de rostogolire în cadrul luptei la parter prin care atacantul fixează trunchiul, coapsele, gambele, brațele cu prize combinate asupra unuia sau a mai multor segmente ale adversarului, obligându-l progresiv să se ruleze prin lateral, din culcat înainte în culcat cu spatele spre saltea. ~ poate fi folosită pentru ridicarea brațului, apăsarea capului (Nelson) sau când adversarul, pentru a se apăra, se culcă pe spate (~ simplă) și îi fixează brațul pentru menținerea poziției periculoase (de pod). **II. șah ♦** ~ *a soluției* Primă mutare și singura cu care începe dezlegarea unei compoziții șahiste. ♦ ~ *a tematicii* Soluție care ajută direct la realizarea temei.

**CHEMARE LA START org.** Înștiințare făcută de starter prin care concurenții sunt invitați să se adune la locul de plecare.

**CHEMORECEPTORI m.b.** Celule specializate care au proprietatea de a da naștere influxului nervos sub acțiunea unor substanțe chimice. Astfel de celule constituie receptorul periferic al analizatorilor olfactiv și gustativ, fiind stimulate de substanțe chimice volatile (analizatorul olfactiv), respectiv substanțe chimice dizolvate în salivă sau lichide ajunse la nivelul papilelor gustative din cavitatea bucală. Alți ~ situați în artera carotidă (glomusul carotidian) și artera aortă (glomusul aortic) sensibili la presiunea O<sub>2</sub> și CO<sub>2</sub> din sânge, participă la producerea unor reflexe prin care respirația contribuie la menținerea homeostaziei sanguine.

**CHIBIȚ șah** Persoană care asistă la o partidă de șah. La partide amicale se implică și dă "sfaturi". Termenul a fost folosit și de marele scriitor Mihail Sadoveanu, un mare prieten al șahului, în cunoscutul său "Decalog al chibițului", în care i-a imortalizat potretul: Chibițul să tacă; Zgomot să nu facă; Liniștit să steie; Sfaturi să nu deie; Orice plan să-i iese; Să nu miște piese; Să nu facă glume; Să nu ne afume; Să nu facă semn; Să fie de lemn. Din păcate, puțini ~ urmează sfaturile fostului director al Revis-tei Române de Șah, Mihail Sadoveanu.

**CHIKAMA a.m., jd.** Distanță mică.

**CHIKARA a.m., jd.** Forță, putere.

**CHILĂ s.n.** Prelungire în partea de jos și centrală a cocii unei ambarcații, în care se fixează lestul destinat să mențină echilibrul velierului când bate vântul asupra velurilor.

**CHINESTEZIE m.b.** Posibilitate de a conștientiza fără participarea vederii, pozițiile și mișcările corpului în întregime și ale părților sale componente. ~ are la bază funcția analizatorului mioartrochinetic care recepționează, prin proprioceptori, excitațiile de la nivelul mușchilor, tendoanelor și articulațiilor și le transmite la centrul cortical unde sunt analizate, sintetizate și transformate în senzații specifice. La sportivi ~ atinge un înalt grad de precizie. (V. simț chinesteziac).

**CHINOGRAMĂ gen.** Înregistrare fotografică pe bandă video sau pe hârtie a fazelor succesive ale unei execuții tehnice, care servește studiului caracteristicilor spațial-temporale ale mișcării. Se realizează prin filmare dintr-un unghi care permite înregistrarea elementelor caracteristice ale actului motric și cu un număr anumit de imagini pe secundă (de regulă 24 sau 32). Studiul actului motric se face



analizând forma mișcării, amplitudinea ei și durata diferitelor faze, care se deduc din raportarea mișcării la reperele spațiale din imagine și la numărul de cadre succesive în care se produce fiecare fază a acesteia. Ca variante ale chinogramelor se utilizează *fotociclografia* și *cronofotografia* (v. cronofotografie), *conturograma* (v. conturogramă).

**CHIULASĂ tir** Piesă metalică mobilă la pistoalele de tip semiautomat care facilitează percuția, extracția tubului, armarea și alimentarea cu următorul cartuș.

**CHUI a.m., jd.** Mustrare oficială (în arbitraj).

**CHUSEN a.m., jd.** Prin tragere la sorți.

**CICLIC m.b.** deprindere motrică constând din mișcări care se repetă în mod continuu.

**CICLICITATE A ANTRENAMENTELOR t.** Reprezintă o legitate care izvorăște din repetabilitatea concursurilor la date aproximativ aceleași, prevăzute în calendarul competițional național și internațional, organizate în limitele fiecărui an astronomic. Alternanța lor implică o pregătire care se înscrie în același grafic și o reluare a concursurilor la date prestabilite de forurile de conducere a sportului internațional, în funcție de care se ghidează și cele naționale. ~ este o consecință metodologică a ciclicității concursurilor. Acest caracter imprimă planificării antrenamentului o anumită ciclicitate care determină, în esență, periodicitatea unităților ei temporale: ciclul olimpic, ciclul anual, ciclul săptămânal și ciclul diurn care își au obiectivele, structura și conținutul lor, corespunzătoare dimensiunilor și timpului pe care îl valorifică, în vederea pregătirii sportivilor, întotdeauna subordonată obiectivelor de pregătire, de repetare și de concurs, incluse în graficul formei sportive.

**CICLISM ci.** Ramură sportivă, mijloc de transport, mijloc igienic de menținere și întărire a sănătății sau de agrement, ~ este considerat sport când se practică sub formă de întrecere, pe șosea, pe pistă, ciclocros și alte probe și jocuri sportive care folosesc biciclete adaptate. ♦ ~ *pe șosea* cuprinde: cursele individuale; cursele contracronometru, care pot fi individuale sau pe echipe; cursele pe etape în care intră și tururile naționale de categoria A și B; cursele pe circuit închis (criterium); cursele cu handicap; cursele de ciclocros. ♦ ~ *pe pistă* cuprinde: *cursa americană*; *cursa australiană*; *cursa italiană*; *cursa de urmărire individuală*; *cursa de urmărire pe echipe*; *cursa cu adițiune de puncte* (semifond); *cursa de eliminare*; *cursa de viteză tandem*; *cursele omnium*; *cursa de semifond cu antrenament mecanic*; *cursa de viteză*; *cursa cu handicap*; *cursa de 1 km cu start de pe loc*. Alte probe mai puțin dezvoltate și cunoscute au un caracter regional și se împart în ♦ *probe individuale*: ~ *artistic individual* ⊃ *velocros*, *free-style* (stilul liber); *mountain bike cu ramurile* ⊃ *cross-country*, *downhill*, *dual* și *trial*; *triatlon sau biatlon modern* și ♦ *probe pe echipe*: ~ *artistic pe echipe*; *ciclobal*; *polovelo*.

**CICLOBAL ci., j.s.** Joc disputat pe parcursul a 2 reprize a câte 7', între 2 echipe, formată fiecare din câte 2 jucători care se deplasează pe biciclete. În funcție de faza de joc, oricare dintre cei 2 componenți ai echipei poate îndeplini și rolul de portar. De regulă, meciurile se dispută într-o sală parchetată, pe un teren dreptunghiular lung de 12-15 m și lat de 9-12 m. Laturile scurte ale terenului constituie liniile de fund. Înaintea acestora, la 0,50 m, sunt trasate liniile de poartă pe mijlocul cărora sunt plasate porțile, situate pe axul lung al terenului. Poarta, similară aceleia de hochei, are dimensiunile de 2/2 m, cu adâncime de 0,20 m realizată printr-o plasă montată pe doi suportți. Terenul are o înălțime înaltă de 0,30 m și înclinată 60° spre exterior care împiedică rostogolirea mingii în afara terenului. ~n fața porții, se trasează printr-o linie continuă un semicerc cu raza de 2 m și un altul printr-o linie punctată, tot cu centrul în mijlocul porții, dar cu raza de 4 m. Primul semicerc delimitează suprafața de



pedeapsă, iar cel de-al doilea suprafața de apărare în care nu acționează decât portarul, inclusiv la apărarea loviturilor de pedeapsă. În centrul terenului se marchează cercul de începere a jocului care are o rază de 2 m. Începând de la acest cerc, pe axul longitudinal al terenului, se trasează o linie care unește cercul central cu semicercul continuu din fața porților. Intersecția acestei linii mediane cu semicercul punctat constituie locul de unde se execută loviturile de pedeapsă. La o distanță de 2 m de la linia de fund și la 1 m în interior, se trasează punctul de unde se execută loviturile de colț. Mingea este plină, confecționată din stofă, având un înveliș alb din pânză groasă de in pe care sunt cusute cruciș două benzi de culoare închisă. Diametrul mingii este de 12-15 cm, iar greutatea de 500-600 g. Bicicleta este scurtă, în greutate de 13 kg și are lanțul montat pe fix. Roțile sunt rezistente și nu au apărătoare; șaua similară aceleia de la bicicletele de curse. Ghidonul similar celui de curse este întors cu coarnele în sus și în față. Jucătorii sunt echipați cu tricouri, chiloți și jambiere, ghetele fiind însă înalte, similare acelor folosite de boxeri. Mingea se joacă lovind-o cu roțile sau cu orice parte a corpului, jucătorii fiind obligați permanent să mențină mâinile pe ghidon și picioarele pe pedale. După orice greșală de joc, inclusiv repunerea mingii ieșite afară, se execută o lovitură liberă de la locul infracțiunii, la 1 m în interiorul terenului. Loviturile de colț, de pedeapsă și de începere a jocului se execută de la punctele marcate special. La loviturile de pedeapsă, numai portarul are dreptul să intre în spațiul de pedeapsă, plasându-se pe bicicletă paralel cu linia de poartă, numai înapoia semicercului porții. Pentru apărare, portarul poate folosi și mâinile cu condiția ca roata cu pedale să se afle în interiorul suprafeței delimitată de semicercul punctat.

**CICLOCROS ci.** Cursă ciclistă efectuată pe teren variat, al cărei traseu trece prin vaduri, peste șanțuri și arături, pe pante în urcuș și în coborâre etc., care însumează 30% din totalul ei. Parcurgerea cursei se poate face parțial și pe picioare, mergând sau alergând cu bicicleta în mână sau purtată.

**CICLOGRAFIE gen.** Metodă fotografică de înregistrare a mișcărilor foarte rapide. Frecvența de înregistrare variază de la 100 până la câteva mii de imagini pe secundă.

**CICLU I. gen.** Succesiune de fenomene, stări, operații care se realizează într-un interval de timp și care, în ansamblul lor, epuizează evoluția unui anumit proces repetabil. **II. t. ♦ ~ anual** Document cuprinzător, denumit și plan curent, în care sunt prevăzute valorile indicatorilor spațiali, temporali, organizatorici, didactici, exercițiile standardizate repartizate pe cei trei factori (fizic, tehnic și tactic), numărul și importanța concursurilor interne și internaționale, probele și normele de control, valorile de referință fiziologice și biochimice ale sportivilor. Toate aceste valori se divid pe cele trei perioade care compun un monociclu, atunci când ramura sau proba respectivă are un singur vârf de formă sportivă în ~ respectiv, cum sunt sporturile nautice, maratonul etc. În majoritatea ramurilor sportive, îndeosebi aciclice, care au planificate, la interval de 3-5 luni, două vârfuri de formă sportivă (CM și apoi CE), profilul ~ se modifică, devenind biciclu în care grupul celor trei perioade (pregătitoare, competițională și de tranziție) se repetă, evident cu timp mai redus, la jumătate. În ultimul deceniu, perioadele respective, din cauza înmulțirii considerabile a concursurilor oficiale, și-au pierdut din însemnătate, locul lor fiind luat de planificările pe etape, care, în general, corespund duratei unei luni. ♦ ~ *diurn* Interval circadian în care sunt incluse lecțiile de antrenament, care, mai ales în «70 și «80, s-au înmulțit considerabil, spre deosebire de anii «50-«60. Astfel, în loc de o lecție zilnic, s-au planificat două, trei și chiar cinci lecții într-un ~, repartizându-se dimineața câte 2, 3 lecții și 1, 2 lecții după-amiază. Evident, acest lucru a fost posibil pentru că s-a micșorat considerabil durata lecțiilor de antrenament de la 2-3 h la 45'-1 h, ca urmare a reducerii numărului de exerciții folosite în antrenament în urma raționalizării și standardizării lor, menținându-se doar acelea care au o semnificație fizică, tehnico-tactică și funcțională

pentru nevoile concursului. În acest fel, în conținutul lecțiilor incluse în ~ a fost folosit un număr redus de exerciții specifice care au beneficiat de o cantitate de repetare mult mai mare. În consecință, ciclul săptămânal format din suita ~ nu a fost prelungit sensibil temporal, dar a asigurat un volum și o intensitate crescute de efort, influențând considerabil performanța sportivă. ♦ ~ *săptămânal* Unitate temporală a planificării operaționale a antrenamentelor realizate în cele șapte zile ale acestui interval. Prin unitatea și repetabilitatea ~ în ciclul anual, el reprezintă documentul esențial al planificării pentru că în structura sa se includ elemente fundamentale ale programării antrenamentului, privitoare la exercițiile standardizate selecționate în lecțiile care îl compun, succesiunea acestora și indicatorii programării – volumul, intensitatea, durata și densitatea efortului direcționate pentru îndeplinirea obiectivelor de pregătire și de concurs ale planului de etapă din care face parte, evident subordonate graficului formei sportive, prevăzută în diferitele momente ale ciclului anual, conform calendarului intern și extern competițional. Structura ~ a devenit tot mai încărcată în anii '70 și '80 prin creșterea numărului lecțiilor de antrenament, a numărului de repetări, a volumului motric și temporal (durata) efectuate în intervalul respectiv. În anii respectivi, în canotaj, se efectuau 23 de lecții din care 14 pe apă, 4 în sala de forță, 3 de alergare și 2 cu exerciții compensatorii. Momentele libere ale ~ erau jumătățile de zi post meridian, prevăzute în zilele de miercuri, sâmbătă și duminică. În ~ folosit în aceeași perioadă în haltere, se efectuau 24 de lecții, câte 4 în 5 zile consecutive (repartizate câte 2-3 ante meridian și 1-2 post meridian) și câte 2 la sfârșitul ~ (sâmbăta și duminica). O atare creștere considerabilă a numărului lecțiilor în ~ se datorește micșorării apreciabile a duratei lecției și a numărului exercițiilor care au permis mărirea sensibilă a cantităților de repetare. Astfel, de la o lecție de 3 h în haltere și a unui total de 8 lecții incluse în ~ din anii '50 și '60, s-a micșorat durata unei lecții la o oră, în care se efectuau 1-2 exerciții standardizate, deci esențiale pentru performanța scontată mult îmbunătățită în anii '70-'80. În gimnastică, ~ din

aceeași perioadă cuprindea 12 lecții în 6 zile, în care se repetau 3 050 de elemente (între 300 și 500 în fiecare zi și 84 integrale în decursul de 32 de ore), în cadrul celor 12 lecții de antrenament. Aceste valori ale ~ s-au micșorat în anii '90, înmulțindu-se în schimb numărul concursurilor (în tenis, atletism, jocurile sportive). Desigur, configurația încărcată a ~ din anii '70-'80 a impus soluții metodice, organizatorice, medicale și dietetice, în vederea unor noi relații de timp și de conținut între valorile efortului și problematica refacerii naturale și artificiale, grăbite și integrale, ale potențialului fizic și psihic al sportivilor. **III. met.** ~ *de mișcări* Unitate funcțională fundamentală a unei acțiuni motrice care se repetă, poziția de relaxare a segmentelor sau capului constituind totodată poziția ei inițială (de ex.: pasul dublu în alergare sau mișcarea alternativă a brațelor și a picioarelor într-un procedeu de înot). **IV. ol.** ~ *olimpic* Interval de patru ani care desparte două ediții consecutive ale JO. În sistemul de planificare al antrenamentului și al concursului sportiv ~ se concretizează în *planul de perspectivă* pe care federațiile și secțiile olimpice ale cluburilor îl elaborează în vederea selecției și pregătirii potențialului sportivilor care vor compune delegația sportivă a României la următoarele JO. În acest document sunt prevăzute obiectivele și performanțele previzibile ale fiecărui ciclu anual inclus în ~ , în funcție de profilul lor : *an postolimpic, de mijloc, preolimpic și olimpic*. Corespunzător acestor caracteristici esențiale ale fiecărui ciclu anual, se prevede selecția sportivilor care vor candida pentru un loc în delegația olimpică în funcție de vârsta lor, care să fie compatibilă cu media de vârstă a medaliaților olimpici ai ultimelor ediții ale JO, de tipul somatic corespunzător tipului consacrat de fruntașii probelor olimpice, continentale, ale CM și incluse în ~ , de potențialul fizic, tehnico-tactic, de performanțele promițătoare și cu tendințe evolutive obținute la aceste concursuri intermediare. În afara acestor prevederi, se stabilesc valorile globale ale indicatorilor modelelor de antrenament pentru ciclurile anuale ale intervalului olimpic. Aceste valori nu se repetă aidoma, ele modificându-se în funcție de dinamica pregătirii și performanțelor

care vor stabili nivelul și potențialul de concurs ale sportivilor pentru momentul concursului olimpic. De obicei, ciclul anual post olimpic și cel de mijloc, prin modelele lor de pregătire și de concurs, pun bazele și definesc pe viitorul concurent olimpic.

**CIFOZĂ m.b.** Deficiență fizică constând din curbarea pronunțată a coloanei vertebrale, cu convexitatea posterioară. Situată, de regulă, în regiunea dorsală, această formă de ~ este tipică. Formele atipice sunt localizate în celelalte regiuni ale coloanei vertebrale și au amploare variabilă.

**CILINDREE auto.** Volum generat de cilindru(i) motorului prin mișcarea ascendentă și descendentă a pistonului (oanelor). Acest volum se exprimă în cmc și pentru toate calculele privind ~, numărul  $\pi$  are valoarea 3,1415.

**CILINDRU gim.** Procedeu tehnic folosit în exercițiile acrobatice la sol, inele și paralele, constând dintr-o rotare a corpului în jurul axei umerilor. Particularitățile de execuție sunt în funcție de natura aparatului. ♦ ~ *la sol* Procedeu tehnic care constă într-o rulare de pe spate pe abdomen sau de pe abdomen pe spate (~ înainte sau înapoi). ♦ ~ *la inele* Procedeu tehnic care constă într-o rotare a corpului întins cu o răsucire în momentul întinderii brațelor lateral. ♦ ~ *la paralele* Procedeu tehnic care constă într-o rotare înapoi a corpului întins, din sprijin pe brațele întinse lateral.

**CINCI SECUNDE bb.** Durată limită acordată de regulament pentru repunerea mingii în joc din afara terenului, pentru executarea unei aruncări libere și pentru jucarea mingii în situația unui marcaj agresiv.

**CIOCAN I. atl.** Obiect special construit pentru aruncări la distanță, alcătuit din trei părți: un cap de metal dur de formă sferică cu diametrul minim de

110 mm, un cablu subțire de oțel, dintr-o singură bucată, cu diametrul minim de 3 mm, care la un capăt se leagă de capul ciocanului, și un mâner de metal dur, dintr-o singură bucată, de formă triunghiulară, mai gros decât cablul, legat de celălalt capăt al acestuia de care apucă atletul când aruncă. Legătura dintre cele trei componente trebuie astfel realizată încât să nu permită alungirea aparatului asamblat în timpul aruncării. Lungimea maximă (de la marginea interioară a mânerului la punctul cel mai îndepărtat de pe suprafața sferei metalice, în condițiile cablului întins) este de 1 215 mm, greutatea minimă de 7,260 kg pentru bărbați și 6 kg pentru femei. II. tir Piesă componentă a mecanismului de declanșare, care are sarcina de a lovi puternic perculatorul.

**CIRCUIT I. gen.** Formă de concurs în care sportivul parcurge un traseu cu plecare și sosire în același loc. II. **alp., ci., moto.** Traseu pentru concurs alcătuit din porțiuni diferite, de dificultăți diferite (linii drepte, viraje etc.) care solicită numeroase cunoștințe tehnice și calități motrice pentru a fi străbătut într-un timp cât mai scurt. Caracteristica principală a unui ~ constă în faptul că linia de plecare sau startul sunt aceleași cu linia de sosire. Străbaterea unui ~ de la start la sosire se numește tur. De obicei, concursurile în ~ constau din parcurgerea mai multor ture: ~ de motocros, ~ de viteză, ~ ciclist, ~ alpin.

**CIRCULAȚIE DE JUCĂTORI j.s.** Totalitate a deplasărilor efectuate de jucători într-o fază de atac sau de apărare, desfășurate, de regulă, în scop tactic și în mod organizat, în baza unor principii de coordonare a acțiunilor, dinainte stabilite.

**CIRCULAȚIE DE MINGE j.s.** Drum parcurs de minge în cadrul acțiunilor de joc (pase, preluări, conduceri de minge etc.) efectuate într-o fază de atac, până la preluarea mingii de către adversar (prin interceptie sau primirea unui punct).

**CIRCULAȚIE TACTICĂ j.s.** Succesiune de acțiuni individuale și combinații tactice de atac desfășurate organizat, conform unor reguli de coordonare a circulației mingii și a jucătorilor, prestabilite prin planul tactic, în scopul creării situațiilor favorabile de a finaliza.

**CIRCUMDUȚIE m.b.** Mișcare compusă, specifică articulațiilor cotiloidiene (cu un număr infinit de axe) în care segmentul osos trece succesiv prin pozițiile de flexie, abducție, extensie, adducție, revenind la poziția de plecare. ~ corespunde termenului din gimnastică, ~ de rotire.

**CIUPERCĂ tir** Element de sprijin al puștii, în poziția picioare, cu mâna opusă celei care prinză pe crosa patului.

**CLACAJ m.b.** Rupturi de fibre musculare, termen întrebuințat în limbajul sportiv. Această denumire provine din limba franceză și se datorește faptului că în momentul producerii leziunii, sportivul are senzația că aude o pocnitură în mușchiul lezat (*claquer* = a pocni). Mecanismul principal prin care se produc rupturile fibrilare constă în tulburarea coordonării contractiilor musculare. Cele mai frecvente leziuni apar prin contracția puternică și rapidă a musculaturii agoniste care determină ruperi de fibre în mușchii antagoniști, dacă aceștia nu primesc impulsuri de cedare adecvată la solicitările agoniștilor. ~n cazuri mai rare, rupturile de fibre pot fi cauzate de forțe care iau naștere în interiorul aceluiași mușchi. Con tracția violentă a fibrelor, aparținând unor unități neuromusculare, nefiind sincronizată cu acțiunea fibrelor din unități neuromusculare învecinate, poate produce lezarea acestora. Datorită faptului că rezistența țesutului muscular la tracțiune este foarte mare (cvadricepsul suportă forțe de 200-400 kgm, iar tricepsul sural 400-700 kgm), rupturile fibrilare apar mai ales când, la tulburarea coordonării contractiilor, se adaugă

factori care determină scăderea elasticității țesutului muscular (frigul și umezeala, oboseala, încălzirea insuficientă înainte de solicitare etc.). Primul ajutor constă în repaus segmentar, aplicații locale reci (pulverizare cu chelen, pungă cu gheață) și pansament compresiv. Sunt contraindicate aplicațiile locale calde deoarece cresc afluxul de sânge și prin acesta hemoragia, de asemenea masajul care, pe lângă activarea circulației locale, poate înrăutăți leziunea, mai ales în cazul manevrelor total inadecvate (tapotament, scuturare, petrisaj). Prin tratament corect, rupturile fibrilare se vindecă în 2-4 săptămâni. Solicitarea mușchiului lezat se începe prin gimnastică de recuperare și la o lună, o lună și jumătate, se reia gradat efortul specific. ♦ ~ *cardiac* (V. supraîncordare).

**CLAPĂ par.** Pânză întărită montată pentru protecția siguranțelor parașutei.

**CLASAMENT reg.** Sistem de evaluare a calității performanțelor sportive dobândite de sportivi, echipe și echipaje înscrise în aceeași competiție și, în consecință, de stabilire a ierarhiei acestora. ~ se întocmește pe baza mai multor criterii: al rezultatului obiectiv înregistrat temporal sau spațial (atletism, ciclism, sporturi nautice), al relației convenționale prestabilite între victorie (3 puncte) și înfrângere (0 puncte) și egalitate (1 punct) în jocurile sportive, al notelor acordate de arbitraj pentru execuție (gimnastică, patinaj artistic, sporturi în apă), al kg (haltere). ~n unele concursuri (JO), ~ se întocmește și pe baza punctajului obținut în funcție de locul ocupat în finala probelor de atletism: pentru locul I - 7 puncte, locul II - 5 puncte, locul III - 4 puncte, locul IV - 3 puncte, locul V - 2 puncte, locul VI - 1 punct. ~ poate fi individual, în care se stabilește locul ocupat de fiecare concurent, și pe echipe, când se întocmește ierarhia formațiilor participante. ~ se realizează *pe probe, pe aparate și pe tip de ambarcații* (atletism, patinaj artistic, sporturi nautice) sau, în *general*, când se face adițiunea punctelor, medaliilor sau a timpului realizat pe întreg traseul competiției.

**CLASAMENTUL NEOFICIAL PE NAȚIUNI LA JO ol.** Sistem de apreciere a rezultatelor obținute de echipele sportive naționale la JO. ~ se face după trei criterii: în funcție de numărul medaliilor de aur obținute de o echipă, în funcție de numărul total al medaliilor și în funcție de numărul total de puncte obținute de o echipă națională.

**CLASĂ I. moto.** Categorie de concurs care se stabilește în funcție de capacitatea cilindrică a motocicletelor, măsurată în cmc. Exemple de clase: 68 cmc, 98 cmc, 125 cmc, 175 cmc, 250 cmc, 350 cmc, 500 cmc, 750 cmc, nelimitat. **II. auto.** Grupă de karturi determinată de capacitatea cilindrică sau de alt criteriu. **III. org.** ~ *specială* Unitate organizatorică școlară înființată cu scopul de a reuni și pregăti elevii dotați din punct de vedere sportiv. ~ se organizează pe ramuri de sport, beneficiind de un număr sporit de ore și de programe speciale.

**CLASIFICARE A EXERCITIILOR FIZICE gim.** Grupare sistematică a exercițiilor fizice după criterii diferite: *anatomic* → exerciții pentru brațe, picioare, trunchi etc.; *al structurii* → exerciții simple, compuse, complexe; *al formei* → ciclice, aciclice sau combinate; *al intensității efortului* → moderate medii, submaxime și maxime; *al factorilor de antrenament* → de pregătire fizică, tehnică, tactică, psihologică și teoretică; *al calităților motrice* → de forță, de viteză, de rezistență, de îndemânare etc.; *al naturii eforturilor* → aerobe, anaerobe, mixte; *al execuției* → cu sprijin și fără, libere și impuse; cu aparate și la aparate, analitice și integrale.

**CLASIFICARE SPORTIVĂ org.** Sistem de ierarhizare valorică a sportivilor în categorii de clasificare, pe baza performanțelor obținute în cadrul concursurilor oficiale: copii, juniori I, II, seniori III, II, I, maestru, maestru emerit, delimitate de anumite baremuri (normative) specifice fiecărei ramuri de sport. Aceste baremuri se modifică periodic în funcție de evoluția pe plan intern și internațional a ramurii de sport.

**CLASS 1 WORLD POWERBOAT CHAMPIONSHIP s.n.** Este o competiție de dată recentă, apărută odată cu perfecționarea ambarcațiunilor la viteze mari și a motoarelor capabile să le dezvolte, în intenția de a se da o replică nautică celebrei Formula I din automobilismul profesionist. Cursele nautice au demarat timid primele turări ale motoarelor și virajele în mare viteză au fost efectuate pe la jumătatea secolului trecut în zona Caraibelor, dar adevărata dezvoltare a lor a început acum două decenii când International Offshore Team Association a inițiat pentru ambarcațiunile cu motor un campionat mondial pe etape *Class 1 World Powerboat Championship*. Competiția este deschisă ambarcațiunilor cu 12m lungime și greutate de 5t și prevăzute cu două motoare ce dezvoltă 180 CP asigurând viteze de peste 250 km/h. Competiția se desfășoară de-a lungul mai multor etape, una fiind, din 2007, pe lacul Siutghiol sub titulatura Class One Romanian Grand Prix. Campionatul este dotat cu Trofeul Sam Griffith, iar dintre marii performeri s-au detașat Bjorn Runne Gyelsten, pilotul de pe *Spirit of Norway* și coechipierul sau britanicul Steve Curtis, care au câștigat patru titluri mondiale și toate competițiile din 2006.

**CLICK tir arc** Element metalic, de regulă din oțel flexibil, sub formă de lamelă, ce se montează pe obrazul interior al arcului, servind la menținerea aceleiași alonje în timpul tragerii.

**CLIMATOTERAPIE m.b.** Metodă de tratament preventiv sau curativ, care folosește condițiile de climă specifice anumitor localități sau zone geografice. Caracteristicile temperaturii, ale curenților de aer și ale umidității au influență importantă asupra organismului, determinând acțiuni stimulatorii (climatul alpin și cel marin) sau liniștitoare (climatul subalpin). În activitatea sportivă, se utilizează climatul alpin (altitudine medie) pentru creșterea capacității de efort aerob, climatul marin pentru stimulare generală și climatul subalpin pentru refacere după perioade îndelungate de solicitare intensă.



**CLINCHER s.n.** Ambarcație din grupa schifurilor, utilizată pentru antrenament sau competiții de începători sau juniori, având materialul cocii dispus în clinuri. Sin.: *schifuri în clinuri*.

**CLINCI box** Procedeu tehnico-tactic realizat în lupta corp la corp prin care se urmărește imobilizarea reciprocă sau împiedicarea adversarului de acțiunea prin ținerea brațelor, prin apucarea capului sau prin îmbrățișarea lui. În boxul amator, ~ repetat atrage avertismentul arbitrilor de ring preluat de judecători care consemnează 2 puncte în favoarea celui obstrucționat.

**CLINOMETRU m.s.** Aparat bazat pe principiul firului de plumb, care indică gradul de înclinare al unei pante în concursurile de schi, bob, alpinism etc.

**CLINOSTATISM m.b.** Poziție a corpului în care acesta este așezat culcat și relaxat cu articulațiile membrelor în extensie. Oferă condiții optime pentru somn și odihnă. Este folosit pentru examinări medicale și ca mijloc terapeutic în anumite afecțiuni. ~n unele probe funcționale, se utilizează pentru recoltarea datelor de referință necesare aprecierii amplitudinii și direcției modificărilor determinate de solicitările studiate.

**CLIPPING h.g.** Acțiune obstrucționistă a jucătorului care plonjează alunecând cu întreg corpul pe gheață în fața unui adversar, pe care dorește să-l deposedeze de puc sau să-l împiedice să-l păstreze. ~ se sancționează cu eliminarea sportivului respectiv timp de 2'.

**CLUB SPORTIV org.** Structură sportivă de bază, cu personalitate juridică, constituit în condițiile legii poate fi: persoană juridică de drept privat, structură fără scop lucrativ sau societate comercială sportivă pe acțiuni; persoană juridică de drept public. ~ de

drept privat, fără scop lucrativ, este persoană juridică non profit constituit în condițiile legii cu structuri mono- sau polisportive. ~ are regim propriu de administrare și de gestionare a bugetului și a patrimoniului aprobat de adunările generale ale acestora. ~, indiferent de forma de organizare prevăzută de lege, va respecta procedeele specifice din normele și regulamentele federațiilor naționale și, după caz, ale ligii profesioniste a ramurii sportive respectivă. ~ de drept public este instituție publică în subordinea organelor administrației de stat și are drept obiect de activitate performanța, selecția, pregătirea și participarea la competițiile interne și internaționale. ~ de drept public mono- sau polisportiv se organizează și funcționează după regulamente proprii.

**COADĂ tir** Parte din spate, de formă tronconică, a proiectilului numit „diabolo”.

**COACH.** persoană care realizează procesul de coaching, răspunzând nemijlocit de valorificarea maximă a capacității de performanță a sportivilor. Deasemenea consolidează comportamentul sportivilor înainte, în timpul și după competiție prin intervenții de natură psihologică și tactică. Cerințele statutului său implică: cunoașterea perfectă a obiectivelor proprii uneia sau mai multor competiții și obiectivelor intermediare; delimitarea cu precizie a codului conceptual; stabilirea și realizarea practică a nivelelor efortului înainte și în timpul competițiilor; cunoașterea profundă a particularităților individuale ale sportivilor cu deosebire a trăsăturilor personalităților; elaborarea soluțiilor posibile și variantele acestora pentru rezolvarea situațiilor competiționale; cunoașterea intereselor lor în diferite momente premergătoare concursurilor și în timpul acestora; evitarea conflictelor latente sau stingerea acestora; cunoașterea speranțelor sociale ale diverselor grupuri privind rezultatele din competiții. Profilul profesional al ~ este caracterizat de următoarele aspecte: competență profesională de excepție; pregătire psihologică superioară; cunoaș-



terea și asimilarea obiectivelor; conduită etică deosebită; putere de convingere (puterea exemplului este esențială); capacitatea de a modifica operativ(din mers) comportamentul sportivilor în competiție; corectitudine în evaluarea propriei activități și a rezultatelor acestuia; solicitudine față de sportivi; rezistență psihică înaltă; loialitate și corectitudine; sprijinirea pe date concrete în luarea hotărârilor.

**COACHING.**, proces de asistență, intervenție (conducere), consultare și evaluare a activității sportivilor înainte, în timpul și după desfășurarea competiției, raportată la obiectivele de performanță ~ este centrat pe optimizarea capacității de performanță a sportivilor, valorificarea maximă a disponibilităților acestora și stabilitatea abilităților dobândite. ~ dispune de tehnici, metode și instrumente pentru aplicarea cu succes a deprinderilor tehnico-tactice, stimularea și stabilizarea psihică, mobilizarea rezervelor, analiza obiectivă a randamentului în competiții.

**COARDĂ I. alp.** Frânghie împletită după tehnici speciale, din fibre sintetice, cu diametre ce variază între 8-12 mm și cu lungimi de 40-80 m, folosită pentru asigurarea alpiștilor/cățăraților în timpul ascensiunii și pentru coborârea porțiunilor verticale și retragerea din trasee (în rapel). ~ are în împletitura sa un fir de control, de o culoare diferită de cea a restului de fibre, care servește la aprecierea gradului de uzură. **II. gim.** Obiect portativ confecționat din sfoară, material plastic sau cauciuc cu o lungime de aproximativ 2 500-3 000 mm, cu care se pot efectua o mare gamă de exerciții care alcătuiesc o probă a gimnasticii ritmice sportive. **III. box, atl.** Obiect portativ cu o lungime de 2 000-2 500 mm folosit pentru dezvoltarea detentei, a coordonării mișcărilor brațelor și picioarelor și pentru adaptarea marilor funcții la eforturi intensive. **IV. tir arc** Element compus din mai multe fire cu ochiuri la capete pentru a putea fi agățate și ancorate de urechile arcului și a-l arma.

**COBORÂRE I. alp** Întoarcerea la baza traseului sau a vârfului urcat, de multe ori prin rapel pe coardă. **II. schi** Probă de concurs contracronometru, realizată pe pantă cu un unghi anumit de înclinație. **III. gim.** Parte finală a exercițiului, constând în acțiunea de părăsire a aparatului, de obicei, prin săritură.

**COBORÂTOR I. alp.** 1. Dispozitiv metalic de diverse forme, care frânează alunecarea pe coardă, utilizat pentru coborâre (rapel). O largă răspândire o are „~ **OPT**”. 2. Aparat auxiliar al alpinistului montat pe un sistem de pârghii care ajută la coborârea pe coardă, diminuând frecarea palmelor pe aceasta. **II. schi** Schior specializat în proba de coborâre.

**COCĂ s.n.** Corp al unei ambarcații format din osatură (schelet) și învelișul exterior.

**COCHILIE scr.** Apărătoare fixată între lamă și mâner, montată cu partea convexă spre înainte. Ea poate avea în partea interioară o perniță pentru amortizarea șocurilor și o priză pentru fixarea firului de corp. Suprafața~ cochiliei este alunecoasă, puțin strălucitoare și are o formă care să nu împiedice sau să rețină vârful armei adverse. Marginile sunt netede, fără proeminențe. Sin.: gardă metalică.

**COCOȘ I. schi** Dispozitiv curb crenelat pe partea interioară, asemănător ca profil cu creasta de cocoș, având rolul de a acționa asupra pârghiei ce fixează rama bocancului. **II. tir** Dispozitiv în formă de ciocânel, fixat pe pârghia exterioară a mecanismului de declanșare a focului, care asigură detenta unui resort ce lovește percutorul. **III. box, lp.** Categorie de greutate care variază între 49-52 kg pentru juniori și între 51-57 kg pentru seniori.

**COCPIT s.n.** Parte deschisă în puntea unei ambarcații unde șade echipajul sau timonierul.

**COD jur., org., ol.** Act normativ care cuprinde un ansamblu de reguli stabilite de organisme naționale sau internaționale. În domeniul sportului operează, printre altele, următoarele coduri: 1. **Codul de arbitraj sportiv** – document care reglementează organizarea și procedurile de arbitraj în cadrul Tribunalului (internațional) de Arbitraj Sportiv (TAS); ~ a fost adoptat la 22 noiembrie 1994; 1. **Codul de admitere la JO** – ansamblu de criterii incluse în CrO, pe care trebuie să le întrunească un sportiv, antrenor, instructor sau oricare altă persoană oficială din delegație pentru admiterea sa la JO; 3. **Codul eticii sportive** – document adoptat de Consiliul Europei în anul 1992, care oferă cadrul etic menit să protejeze valorile tradiționale ale sportului precum fairplay-ul, spiritul colectiv și mișcarea. ~ dă definiția fairplay-ului (*fairplay-ul înseamnă mult mai mult decât simpla respectare a unor reguli: el cuprinde și noțiuni ca prietenia, respectul față de cel sau cei cu care îți este dat să joci, precum și sportivitatea; el reprezintă, efectiv, un mod de a gândi, nu doar un comportament*) și totodată indică responsabilitățile care revin guvernelor, organizațiilor sportive și celor asociate sportului, precum și adulților (părinți, educatori, profesori, antrenori, arbitri, conducători, administratori, ziaristi, medici, farmaciști, sportivi de înaltă performanță) în promovarea spiritului de fairplay cu deosebire în rândul copiilor și adolescenților. În acest domeniu, ~ indică următoarele *responsabilități pentru guverne*: să favorizeze adoptarea criteriilor etice în toate sectoarele în care sportul este prezent; să încurajeze și să susțină organizațiile și persoanele care aplică principii etice sănătoase în activitățile lor legate de sport; să-i încurajeze pe profesorii de educație fizică și pe instructorii sportivi ca în activitatea lor în cadrul programei școlare să promoveze fairplay-ul; să sprijine toate inițiativele destinate promovării fairplay-ului în sport, cu deosebire în rândul tinerilor; să încurajeze cercetarea științifică de specialitate pentru a se înțelege mai bine problemele complexe legate de practicarea unui sport de către tineri. De asemenea, ~ arată că în acest domeniu *responsabilitățile organizațiilor sportive și ale celor asociate sportului* constau în

crearea unui cadru corespunzător fairplay-ului, ceea ce presupune ca ele să acționeze pentru ca directivele care definesc comportamentele conforme sau contrare eticii sportive să fie aplicate în toate formele și la toate nivelele de participare; să vegheze ca adoptarea deciziilor în acest domeniu să corespundă unui cod etic aplicabil sportului respectiv și inspirat din ~ ; să sensibilizeze opinia publică în privința noțiunii de fairplay în sfera lor de activitate; să-i susțină pe ziaristi în acțiunea de încurajare a „bunei conduite” în sport; să aibă în vedere ca activitatea cu tinerii sportivi să fie concepută și aplicată în raport cu particularitățile vârstei lor, punându-se accentul nu numai pe dobândirea succesului în competiții, ci și pe fairplay. 4. **Codul de etică al CIO ol.** Ansamblu de reguli de comportament complementare Cartei Olimpice, referitoare cu precădere la organizarea și desfășurarea JO, pe care trebuie să le respecte CIO și fiecare membru al său, orașele candidate la organizarea JO, de asemenea COJO și CNO. Se au în vedere reguli privind apărarea demnității umane, integritatea, resursele financiare, orașele candidate la organizarea JO, relațiile cu instituțiile statului, confidențialitatea. ~ a fost aprobat de CIO în anul 1999. În același an a fost înființată Comisia de etică a CIO. În Carta Olimpică a fost inclusă obligația membrilor CIO de a respecta ~ , iar în jurământul pe care fiecare membru al CIO îl depune cu prilejul alegerii sale a fost inclus angajamentul de a respecta ~ . Totodată, CIO a adoptat și alte măsuri organizatorice vizând aplicarea cu eficiență a Codului de etică. 5. **Codul medical al Mișcării Olimpice ol.** – document care conține regulile de bază ale bunei practici medicale în domeniul sportului, precum și pe cele referitoare la salvagardarea dreptului sportivilor la sănătate fizică și mintală a fost adoptat de Comisia Executivă a CIO în anul 2005 și a intrat în vigoare începând cu data de 1 ianuarie 2006. ~ se aplică la JO, la toate competițiile și în toate sporturile din cadrul Mișcării Olimpice, precum și la antrenamente. ~ completează și dă forță Codului Mondial Anti-Doping, reflectând totodată principiile generale recunoscute de codurile internaționale ale eticii medicale.

**COD Q rda.** cod folosit în vederea înlesnirii legăturilor între două stații radio. Folosește combinații de 3 litere, prima fiind litera Q, care reprezintă expresii uzuale necesare. Seriile grupelor QRA până la QVZ se folosește de către toate serviciile, seriile grupelor QAA până la QNZ sunt rezervate serviciului aeronautic, iar seriile grupelor QOA până la QQZ sunt rezervate serviciului maritim.

**COD DE PUNCTAJ gim.** Regulament pentru competițiile de gimnastică pe plan internațional care prevede modul de organizare și de arbitraj, cerințele privind conținutul exercițiilor, penalizările greșelilor ce pot interveni, precum și tabelele cu toate mișcările la fiecare probă, pe categorii de dificultate: **A, B, C, D, E** și super **E**. ~ este elaborat de Federația Internațională de Gimnastică (FIG) și este modificat de arbitri la fiecare ciclu de patru ani. El este adresat arbitrilor, antrenorilor și sportivilor, pentru a orienta atât pregătirea, cât și prestațiile din competiții.

**COECHIPIER j.s.** Jucător aparținând unei echipe sportive considerat în raport cu ceilalți componenți ai acesteia.

**COEFICIENT DE DIFICULTATE met.** Mărime caracterizând gradul de dificultate al unui element tehnic, exercițiu, probă sportivă etc. pentru care, în arbitraj, se acordă un anumit echivalent.

**COEFICIENT INTERN VALORIC (CIV) șah.** Sistem de apreciere obiectivă a forței de joc a șahiștilor români de performanță. Se aplică numai pe plan național, în mod deosebit pentru acordarea categoriilor de clasificare, începând de la categoria i-a și a titlurilor sportive atât la șahul la tablă cât și la cel prin corespondență. ~ exprimă valoarea șahistă a unui jucător la un moment dat din evoluția sa și crește sau scade în funcție de rezultatele sale în turneele la care participă, în perioada pentru care se calculează acest coeficient. FR Șah s-a inspirat în

introducerea ~ după ELO-ul internațional adoptat de FIDE. Sistemul ~ a fost introdus în țara noastră în anul 1974 și la 1 ianuarie 1975 a apărut prima *Listă a CIV* oficială cu coeficienți a celor mai buni jucători de șah din țara noastră. Această listă apare de două ori pe an, la 1 ianuarie și la 1 iulie. De la an la an a cuprins un număr din ce în ce mai mare de jucători, ajungând în anul 2008 la circa șase mii de șahiști. Este un mijloc deosebit de stimulatив pentru jucători pentru a-și îmbunătăți pregătirea, de a-și perfecționa măiestria în vederea obținerii a cât mai multe victorii, respectiv puncte în turneele la care participă.

**COEFICIENT RESPIRATOR m.b.** Raport dintre bioxidul de carbon expirat și oxigenul consumat de organism în aceeași perioadă de timp, care dă informații asupra contribuției căilor aerobe și anaerobe la eliberarea energiei necesare funcționării organismului. În repaus, valoarea ~ este subunitară, situându-se în jurul cifrei 0,85, semn că energia se eliberează pe cale predominant aerobă. Înregistrarea sub formă de curbă a valorilor ~ în timpul efortului permite să se aprecieze intensitatea solicitării organismului prin efortul respectiv. Valori subunitare ale ~ și linia orizontală a acestora indică o solicitare mică a organismului, energie eliberată pe cale aerobă și realizarea stării stabile adevărate (steady state real). Valori cu puțin deasupra cifrei 1 și curba ușor ascendentă a acestora denotă o solicitare submaximă, energie eliberată pe cale aproape total aerobă și realizarea stării stabile aparente (steady state apparent). Valori supraunitare ale ~ și creșterea continuă și abruptă a acestora se observă în cazul solicitării maxime, în care energia necesară este eliberată pe cale predominantă sau total anaerobă. În sportul de performanță și cu precădere în probele cu efort aerob, determinarea ~ prin explorări făcute în laborator ajută la fixarea nivelului optim al efortului în lecția de antrenament, iar compararea datelor obținute, prin examinări repetate, dă informații asupra felului cum organismul sportivului suportă programul de activitate la care este supus. Sin.: *cât respirator*.

**COLABORARE ÎNTRE JUCĂTORI j.s.** Acțiune de participare în mod activ și organizat, după reguli dinainte stabilite, la realizarea unor sarcini tactice de atac sau de apărare.

**COLECTIV SPORTIV org.** Formă de organizare a activității sportive școlare din învățământul gimnazial și liceal, în scopul inițierii elevilor dotați care optează pentru practicarea unei ramuri sau a unor probe sportive. De regulă, aceștia participă la sistemul competițional „sportul pentru toți” din școală. Participarea elevilor în cadrul colectivului sportiv le asigură acestora indici superiori somato-funcționali și motrici, perfecționare tehnică și tactică, precum și tehnicile și cunoștințele necesare autoorganizării, autoconducerii activității de practică a exercițiilor fizice și sportive în timpul liber.

**COLEGIU org.** Asociație de persoane care au aceeași profesie sau demnitate. ♦ ~ *de antrenori* Organism obștesc în cadrul federației sportive în care se dezbate și se precizează liniile de conducere în pregătirea, conținutul și metodică antrenamentului, în planificarea lui, în elaborarea calendarului sportiv intern și internațional și alcătuirea echipelor de concurs. ~ elaborează programe pentru toate categoriile și valorifică activitatea metodică și de cercetare științifică desfășurată în practicile avansate, introducând în gândirea și realitatea antrenamentului ipotezele care își dovedesc eficiența. ~ se implică în organizarea și desfășurarea cursurilor de formare și perfecționare a antrenorilor. ~ este alcătuit din cei mai valoroși antrenori ai ramurei sportive căreia îi aparțin. Sin.: *comisie tehnică*. ♦ ~ *de arbitri* Organism obștesc în cadrul federației sportive care urmărește desfășurarea întregii activități competiționale oficiale, corespunzător spiritului și prevederilor regulamentului pe care îl elaborează și îl adoptă. ~ delegă arbitrii, analizează cazurile de indisciplină ale arbitrilor, dă sancțiuni, revocă arbitri. ~ se ocupă și de formarea și promovarea arbitrilor. ~ este format din arbitri cu stagii îndelungate, cu prestanță și probitate în activitatea lor.

**COLOANĂ șah** Fiecare din cele opt rânduri de câmpuri care duc de la un partener la altul. Cele opt ~ sunt identificate prin literele de la “a” la “h”, amplasate de la stânga la dreapta pentru piesele albe. Coloanele “d” și “e” sunt ~ centrale. O ~ este considerată deschisă atunci când de-a lungul ei nu se află niciun pion. O ~ semideschisă, dacă una din părți mai păstrează cel puțin un pion pe ea. Dacă ambele părți au pe ~ cel puțin câte un pion, atunci aceasta este considerată închisă.

**COLIZIUNE s.n.** Lovire sau frecare a unei ambarcații cu un obstacol sau cu o altă ambarcație în timpul manevrelor.

**COLȚ box** Unghi format la locul de incidență al laturilor patrulaterului ringului. Cele patru ~ ale ringului au funcții diferite: două dintre ~ opuse sunt marcate prin culori diferite, dar tradiționale – albastru și roșu, în care boxerii sunt repartizați prin tragere la sorți și de unde sunt prezentați publicului. Din aceleași ~, ei sunt dirijați sau primesc îngrijiri pe timp de 1’ din partea antrenorilor în momentul în care repriza s-a terminat. Celelalte două ~ sunt marcate în alb și sunt denumite ~ neutre. La începutul luptei, la sfârșitul fiecărei reprize și la terminarea întrecerii, arbitrul de ring are obligația să se retragă într-unul din ~ neutre. ~n timpul luptei, când unul dintre boxeri este pus în situația de a nu mai putea, temporar, să continue (KD), numărătoarea arbitrilor nu începe până ce adversarul boxerului „numărat” nu se retrage în cel mai îndepărtat ~ neutru. Același lucru se petrece și în cazul întreruperii luptei, pentru intervenția sau consultația medicală dată unuia dintre boxeri pentru rănirea sa.

**COLȚARI alp.** Dispozitive confecționate din metal, prevăzute cu 8-12 „puncte” (colți), care se aplică pe tălpile bocancilor pentru a împiedica alunecarea alpinistului/cățărătorului pe pante înclinate de gheață sau de zăpadă înghețată.

**COMANDĂ gim.** Dispoziție dată elevilor de către profesor în vederea executării diferitelor acțiuni. Formularea este scurtă, clară, precisă și constă din două părți. ♦ ~ *prevestitoare* Dispoziție prin care se atrage atenția sau se indică acțiunea ce urmează a fi executată. ♦ ~ *săvârșitoare* Dispoziție care se da după o scurtă pauză, precizându-se începutul acțiunii.

**COMĂNECI gim.** Element tehnic executat pentru prima oară de Nadia Comăneci la paralele inegale, constând dintr-o coborâre prin subbalansare de pe bara înaltă din sprijin pe tălpi, cu întoarcere de 180° și salt înapoi grupat în stând.

**COMBATIVITATE psih.** Caracteristică a comportamentului sportiv care se manifestă în tendința spre luptă deschisă, dorința de a duce întrecerea la bun sfârșit cu curaj, perseverență, dârzenie etc. în limitele regulamentului și ale normelor etice. ~ este o tendință de depășire a altora și, în același timp, de autodepășire. Excesul de ~ duce la agresivitate (v. agresivitate).

**COMBINATĂ I. schi** Competiție de schi compusă din mai multe probe la care se acordă puncte în funcție de locul ocupat în concurs, stabilit după timp sau distanță (în cazul săriturilor de la trambulină). ♦ ~ *alpină* Competiție care cuprinde probele de coborâre și slalom (special). ♦ ~ *nordică* Competiție compusă dintr-o probă de sărituri cu schiurile și una de schi fond. Începe cu proba de sărituri pe trambulina normală (90 m), urmată de proba de schi fond, stil liber pe distanța de 15 km. Ordinea de start pentru proba de schi fond este reglementată după metoda Gundersen: învingătorul în proba de sărituri pleacă primul în cursă, urmat de ceilalți concurenți în ordinea clasamentului. La start, diferența de timp între concurenți este calculată în funcție de punctele obținute la sărituri (10 puncte echivalează cu 1' în probele individuale și 9 puncte echivalează cu 1' în probele pe echipă). ~nvingătorul combinatei nordice

este concurentul care trece primul linia de sosire în cursa de schi fond. În proba pe echipe, evoluează câte 3 concurenți de fiecare reprezentativă. **II. tir** Probă clasică în care sunt trase 30 de focuri asupra unei ținte aflate la 50 m și alte 30 de focuri într-o țintă mai îndepărtată, la 100 m. Durata de tragere este de 2 h din poziția culcat nerezemat.

**COMBINAȚIE I. gim.** Înlănțuire de mai multe procedee tehnice, conform unor cerințe de ordin compozițional, specific probei respective. Valoarea ~ este apreciată prin puncte. **II. șah** Variantă forțată folosind elementele tactice și exploatând condițiile speciale ale poziției date, în vederea obținerii unui rezultat avantajos. **III. j.s.** ~ *tactică* Acțiune a doi sau mai mulți jucători a echipei în atac, care execută o serie de deplasări, în scopul de a obține o situație avantajoasă față de adversar. Poate fi rezultatul unui studiu și al unei pregătiri anterioare, dar poate să apară și spontan în cursul jocului, ca efect al spiritului inventiv al jucătorilor și manifestării personalității acestora.

\***COMBINAȚIE șah** Operație tactică prin care partea activă, printr-o suită de mutări forțate, obține un avantaj decisiv cu ajutorul unei variante sau suită de variante, cu sau fără sacrificii, care în ansamblul lor lasă și o impresie artistică. O ~ schimbă radical reprezentările obișnuite despre valoarea comparată a figurilor, ducând la ruperea echilibrului material sau pozițional de pe tabla de șah. Frumosul în șah se manifestă în cele mai diferite forme, dar tocmai într-o ~ reușită corespunde cel mai bine reprezentărilor noastre estetice. Fostul campion mondial de șah Alehin spunea despre ~ că "este sufletul unei partide de șah". Combinațiile sunt de mai multe feluri: 1. bazate pe atragerea pieselor adverse; 2. bazate pe îndepărtarea pieselor adverse; 3. se urmărește eliminarea apărării; 4. se are în vedere blocarea unui camp; 5. bazate pe legarea sau dezlegarea unor pise ale adversarului; 6. se urmărește folosirea procedeeului tactic interferența; 7. bazate pe eliberarea unui camp și nu în ultimul rând



8. bazate pe eliberarea unei coloane, linii sau diagonale.

**COMENTARIU șah** Analiza desfășurării unei partide de șah, subliniindu-se momentele mai importante, mutările bune și slabe, planurile de joc ale celor două părți. Arta de a comenta cere o foarte bună cunoaștere a teoriei șahului, aprofundarea conținutului luptei și o apreciere corectă și obiectivă a poziției, mult profesionalism șahist. ~ trebuie să fie consecvente, logice, să reliefeze părțile bune și slabe ale jocului celor doi jucători. Sunt posibile două forme de ~ 1. ~ *scurte*, în care sunt subliniate numai unele aspecte, cele mai interesante ale luptei de pe tablă; 2. *didactice*, destinate șahiștilor începători sau cu categorii de clasificare inferioare. Într-o formă accesibilă se punctează principalele momente strategice și tactice ale desfășurării partidei. 3. *dezvoltate*, sunt destinate maeștrilor și marilor maeștri, de obicei scrise și publicate în literatura de specialitate. Aceste ~ au și o parte literară cu referiri la jucătorii care au jucat variantele analizate și continuările folosite. Studiul partidelor comentate reprezintă unul din principalele mijloace, ale antrenamentului jucătorului de șah. Are avantajul că se poate folosi în mod individual sau în grupe de jucători nu mai mari de 2-3 șahiști. Rămân modele greu de egalat ~ campionului mondial Alex. Alehin la partidele sale care sunt o adevărată școală a măestriei șahiste. Sunt de asemenea, căutate ~ marelui maestru ceh Tartacower pentru spiritual lor aforistic, plin de umor fapt pentru care este socotit campionul mondial al publicisticii șahiste.

**COMENTATOR SPORTIV org.** Persoană specializată în mass-media care analizează aspectele și interpretează datele desfășurării unei întreceri sportive, în scopul evidențierii aspectelor sale esențiale (tehnice, fizice, educative, etice, estetice etc.).

**COMISIA EXECUTIVĂ A CIO ol.** Organism cărui îi revine responsabilitatea generală a admi-

nistrării CIO și a gestionării activității sale. A fost creată în anul 1921. Este compusă din președintele CIO, cei 4 vicepreședinți ai CIO și din alți 10 membri aleși de Sesiunea CIO. Mandatele vicepreședinților și ale celor 10 membri sunt de 4 ani, cu drept de realegere consecutivă pentru încă un mandat. Președintele CIO este ales pentru o perioadă de 8 ani, el putând fi reales pentru o nouă perioadă de 4 ani.

**COMISIE org.** Organ colectiv format din specialiști, animatori, organizatori, foști sportivi, antrenori, arbitri etc., având ca obiective îndrumarea, evaluarea, stimularea activității sportive și încadrarea ei în spiritul reglementărilor și prevederilor statutare ale federațiilor, oficiilor și instituțiilor centrale. ~ poate avea diferite profiluri: medical, de clasificare, de arbitri, de omologare a rezultatelor, de organizare a concursurilor, a calendarului sportiv etc., fiind acreditată de obicei pe lângă instituția centrală.

**COMITET EXECUTIV org.** Organism restrâns de lucru care conduce activitatea unei organizații între două adunări generale. Este compus din reprezentai ai organizațiilor membre aleși de adunarea generală pe mandate cu durata limitată. Componenta numerică și atribuțiile sale sunt stabilite de statutul fiecărei organizații.

**COMITETELE OLIMPICE EUROPENE (fr. COE/engl.EOC) ol.** Asociație de interes public, nonprofit, a CNO din Europa, înființată la 7 septembrie 1968, la Versailles (Franța) sub denumirea inițială de Asociația Comitetelor Naționale Olimpice din Europa (ACNOE). Denumirea actuală datează din anul 1995. Obiective principale: difuzarea ideilor olimpice în Europa în strânsă legătură și în colaborare cu CIO, ACNO și cu asociațiile CNO din alte continente; educarea tineretului european prin sport în spiritul bunei înțelegeri, al prieteniei și al respectării mediului înconjurător; promovarea cooperării dintre CNO din țările europene; implemen-



țarea în Europa a programelor Solidarității Olimpice a CIO ș.a. În vederea îndeplinirii scopurilor sale, ~ cooperează cu UE, Consiliul Europei, cu federațiile sportive internaționale și europene, cu alte organizații sportive neguvernamentale din Europa.

**COMITETUL DE ORGANIZARE A JO (fr. COJO, engl. OCOG) ol.** Organism dotat cu personalitate juridică însărcinat cu organizarea și desfășurarea JO. Responsabilitatea înființării COJO revine CNO al țării în care se află orașul desemnat să organizeze JO. COJO se constituie și funcționează în conformitate cu prevederile Cartei Olimpice și ține legătura permanentă cu Comisia Executivă a CIO, căreia îi prezintă rapoarte în legătură cu toate aspectele pregătirii și desfășurării JO. ~ face parte din Mișcarea Olimpică.

**COMITETUL INTERGUVERNAMENTAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT (CIGEPS) din cadrul UNESCO. org.** Organism reprezentativ de specialitate al UNESCO, plasat în subordinea directorului general, având misiunea de a conduce și superviza concepția și îndeplinirea strategiei programelor de activitate ale UNESCO în domeniul educației fizice și sportului și de a contribui la îndeplinirea obiectivelor Cartei internaționale a educației fizice și sportului. A fost înființat în anul 1978. CIGEPS este format din delegați desemnați de 18 state membre alese de Conferința generală a UNESCO, de regulă pentru mandate de 4 ani, cu respectarea principiului reparației echitabile între zonele geografice. ~ funcționează pe baza statutului aprobat de Conferința generală a UNESCO. România a fost membră a ~ în perioada 1999-2003.

**COMITETUL INTERNAȚIONAL OLIMPIC (CIO) ol.** For internațional constituit din inițiativa lui Pierre de Coubertin la Congresul de la Paris (23 iunie 1894), cu misiunea de a conduce mișcarea olimpică. ~ este compus dintr-un președinte ales pe

8 ani, un vicepreședinte și un număr de membri aleși din țările înscrise și recunoscute de ~. Principalele atribuții ale ~ sunt: asigurarea desfășurii regulate a JO, păstrarea spiritului olimpic, elaborarea programului JO și a modificărilor lui, aprobarea orașelor unde urmează să se desfășoare edițiile JO. ~ are organisme proprii profilate pe probleme și pe domenii (de ex.: Academia Olimpică).

**COMITETUL NAȚIONAL OLIMPIC (CNO) ol.** Asociație de interes național, care aparține Mișcării Olimpice. Se organizează și funcționează în baza statutului propriu, elaborat în conformitate cu prevederile Chartei Olimpice și ale legislației române în vigoare.

**COMITETUL OLIMPIC ROMÂN (COR) ol.** Organ de conducere a mișcării olimpice din țara noastră, constituit în anul 1914, compus din: 1 președinte, 1-2 vicepreședinți, 1 secretar general și un număr de membri care alcătuiesc adunarea generală, dintre care se alege comitetul executiv și comisia tehnică. Corespunzător Legii nr. 69/2000, ~ este o asociație de interes național care se organizează și funcționează în baza statutului propriu aprobat în conformitate cu prevederile Chartei Olimpice și ale legii respective. ~ este persoană juridică de drept privat, de utilitate publică, autonomă, nonprofit, neguvernamentală, apolitică și fără scop lucrativ. ~ deține competență exclusivă pentru reprezentarea țării la JO și la celelalte programe organizate sub egida CIO sau a asociațiilor olimpice continentale. Sursele de finanțare ale ~ pot fi: alocații bugetare, venituri proprii și alte surse.

**COMPARTIMENT j.s.** Subdiviziune funcțională în cadrul echipei, formată din jucători specializați pe posturi, cu sarcini diferențiate, fie în efectuarea atacului sau a apărării, fie de cooperare la aceste faze ale jocului (v. linie): ~ *al înaintașilor; al mijlocașilor și al fundașilor* (în fotbal); *al înaintașilor; al mijlocașilor și al trei sferturilor* (în rugby).

**COMPENSATOR tir arc** Dispozitiv construit din aluminiu cu amortizor din cauciuc, pentru a prelua vibrațiile transmise de tijele stabilizatoarelor.

**COMPENSAȚIE șah** Obținerea unor avantaje poziționale sau materiale, în schimbul unor concesii tot poziționale sau materiale. ~ poziționale pot fi de mai multe feluri, în funcție de situația de pe tabla de șah la un moment dat al partidei: avantaj de dezvoltare, atac la rege, inițiativă puternică, ocuparea unei coloane, linie sau diagonală importantă etc. ~ materială se referă, de exemplu, la sacrificiul unui nebun pentru un pion liber, care însă are perspectiva înaintării spre linia de transformare. De obicei, situațiile concrete dintr-o partidă de șah cu ~ pozițională sunt foarte greu de apreciat, deoarece valorile absolute ale figurilor încetează să mai fie un criteriu operant, iar caracteristicile poziției, cooperarea dintre figure și pionii pot fi factori poziționali compensatori ai avantajului material al părții adverse.

**COMPETIȚIE SPORTIVĂ org.** Sistem de concursuri periodice sau ocazionale, desfășurate după un calendar sportiv și după un regulament special întocmit.

**COMPETIȚII DE RTG (RADIOTELEGRAFIE) SAU TELEGRAFIE SALĂ rda.** întreceri sportive ce presupun recepționarea și transmiterea manuală de semnale Morse la viteze cât mai mari. În prezent la competițiile naționale, europene sau mondiale generarea textelor precum și arbitrarea se efectuează cu ajutorul calculatoarelor.

**COMPETIȚII DE UNDE SCURTE ȘI ULTRASCURTE rda.** competiții cu caracter sportiv în care se urmărește realizarea unor legături radio în anumite intervale de timp și anumite benzi de frecvență folosind echipamente aflate la domiciliul propriu sau în deplasare. Obținerea de performanțe

presupune antrenamente, dotare tehnică și utilizarea de moduri de lucru și procedee de trafic moderne.

**COMPLEX SPORTIV t.m.s.** Ansamblu de baze sportive de diferite tipuri, acoperite și în aer liber, utilizate pentru antrenamente, concursuri și refacere, specifice mai multor ramuri și probe, situate de obicei în spații verzi și în zone depărtate de aglomerațiile urbane, de poluarea fonică și chimică a acestora (de ex.: complexul Lia Manoliu, Dinamo, Ghencea, Tineretului etc.).

**COMPLEX TEHNICO-TACTIC j.s.** Integrare a mai multor procedee tehnice în cadrul aceleiași exercițiu, prin care se urmărește învățarea și perfecționarea cu caracter cumulativ a mai multor acțiuni de joc.

**COMPLEXITATE A EFORTULUI m.b.** Parametru al efortului prin care se apreciază numărul și diversitatea mișcărilor necesare îndeplinirii sarcinilor concrete ale unei acțiuni motrice. Eforturi de mare complexitate se întâlnesc în: gimnastică, patinaj artistic, înot sincron, sărituri de la trambulină, exerciții acrobatică și în toate situațiile care impun mișcări numeroase efectuate de diferite segmente ale corpului în cadrul aceleiași acțiuni motrice. ~ are ca factor limitativ aria motrică a scoarței cerebrale care analizează, sintetizează, comandă și coordonează activitatea aparatului locomotor. Efortul (lucrul mecanic) prestat prin acțiuni motrice complexe nu determină procese de energogeneză musculară mai mari decât în cazul când același lucru mecanic se realizează prin acțiuni motrice simple. Consumul de oxigen necesar unui efort (lucru mecanic) de o anumită valoare este egal, în cazul când acesta se efectuează la ergometru prin acțiunea unui singur membru, a ambelor membre sau prin acțiunea simultană a membrilor superioare și inferioare. Organele și sistemele limitative ale capacității de

efort aerob nu sunt solicitate suplimentar când un anumit lucru mecanic este prestat prin acțiuni motrice complexe. Grupele musculare angrenate în eforturile complexe sunt mai puțin solicitate decât cele care realizează același lucru mecanic prin acte motrice mai puține. În eforturile complexe, fiecărui mușchi îi revine o parte din lucrul mecanic global, cu atât mai mică cu cât acesta este prestat printr-un număr mai mare de mușchi. Aceasta face ca senzația de oboseală locală să fie mai mică în efortul complex, decât în cele simple de același nivel. Solicitarea centrilor nervoși corticali este însă mai mare în eforturile complexe, fapt care determină și senzații de oboseală generală mai intense în astfel de eforturi (v. complexitate a solicitării).

**COMPLEXITATE A SOLICITĂRII m.b.** Totalitatea cerințelor impuse organismului de practicarea unei anumite probe sportive. Este condiționată de parametrii efortului, condițiile de mediu în care acesta este prestat și factorii psiho-emoționali (importanța competiției, valoarea adversarilor, atitudinea spectatorilor, consecințele pe care sportivul consideră că le pot avea rezultatele obținute). În activitatea sportivă de performanță, numărul, natura și amploarea cerințelor sunt deosebit de mari. Cunoașterea exactă a acestor cerințe și dirijarea influenței lor, astfel încât să se obțină performanțe optime chiar și în cazul ~ de nivel maxim, necesită colaborarea permanentă a specialiștilor cu profiluri adecvate (metodologi, antrenori, medici, psihologi). (V. parametrii efortului).

**COMPORAMENT MOTRIC psih.** Ansamblul activităților motrice – corporale desfășurate în situații variate sub forma conduitelor motrice. La baza comportamentului motric stau concepțiile de pregătire și de abordare a competițiilor, competențele și convingerile ca elemente definitorii ale personalității sportivului. Comportamentul motric poate fi orientat pe scop, fair-play, cooperant, agresiv, dirijist, egoist, etc.

**CONCENTRARE ht.** Timp optim în care sportivul își reprezintă mental viitoarea mișcare.

**CONCEPȚIE DE JOC j.s.** Mod de aplicare a tacticii de către o echipă (particularitățile sau caracteristicile manifestate de o echipă în aplicarea tacticii proprii). ~ trebuie să fie privită într-o continuă evoluție. Ea se modifică periodic în funcție de noutățile tehnico-tactice care apar la cele mai bune echipe și devin model pentru celelalte.

**CONCEPȚIE TACTICĂ j.s.** Ansamblu de măsuri privind organizarea jocului în raport de valoarea și posibilitățile adversarului, de miza întâlnirii, de teren, de condițiile atmosferice (ploaie, vânt, zăpadă, temperatură excesivă etc.). ~ stă la baza pregătirii obișnuite a meciurilor de campionat și este oarecum sinonimă cu aceea de tactică specială.

**CONCURENT org.** Sportiv înscris într-o competiție în care participă individual sau în cadrul echipei pentru obținerea victoriei sau a unui rezultat superior.

**CONCURS COMPLET DE CĂLĂRIE căl.** Formă combinată de întrecere sportivă cuprinzând 3 probe distincte, unde se aleargă în trei zile consecutive cu același cal: I zi dresaj, a II-a zi fond, a III-a zi obstacole.

**CONCURS SPORTIV org.** Formă de bază a organizării întrecerilor sportive. Conform diferitelor criterii, ~ poate fi diferențiat în mai multe tipuri de ~: *individual, pe echipe, de verificare, amical, oficial*. Din punct de vedere al formei sale de desfășurare poate fi de mai multe feluri. ♦ ~ *eliminativ* Sistem cupă de disputare a întrecerii în care la prima înfrângere sportivul sau echipa pierde dreptul de a mai continua întrecerea, fiind eliminați. ♦ ~ *eliminativ de recalificare* Formă de întrecere

în care participanții reintră în competiție în grupa învinșilor și continuă întrecerea până la o nouă înfrângere sau până la victorie, practicându-se atunci când numărul de participanți este mare, iar timpul de desfășurare este redus. ♦ ~ *de consolare* Întrecere organizată pentru participanții învinși care nu mai iau parte la disputa pentru ocuparea primelor locuri ale competiției respective. Are drept scop stabilirea unei ierarhii în rândul participanților, în vederea alcătuirii clasamentului general al competiției. ♦ ~ *cu handicap* Competiție în care se întrec sportivi cu valori diferite, cei mai slabi primind un avans față de cei mai buni în distanță, timp, puncte etc. ♦ ~ *prin corespondență* Întrecere care se organizează în unele ramuri sportive în care lupta nu este directă și performanțele pot fi evaluate obiectiv (de ex.: în atletism, șah, tir etc.). ♦ ~ *intern, de casă* ~ntrecere organizată la nivelul secției respective, numai cu sportivii secției sau cu invitați, în scopul pregătirii specifice pentru concurs, a verificării omogenizării.

**CONDIȚIE FIZICĂ met.** Nivel înalt al pregătirii fizice pe care un sportiv sau o echipă îl dobândește în urma unei pregătiri de durată și care îi permite să valorifice optim indicii tehnici și tactici pe care îi posedă. Expresia este folosită îndeosebi de mass-media.

**CONDUCĂTOR DE JOC j.s.** Jucător specializat care dirijează, coordonează acțiunile coechipierilor în atac și în apărare, conform planului tactic și a indicațiilor antrenorului. Sin.: *coordonator de joc*.

**CONDUCĂTOR PILOT auto.** Persoană conducând un kart într-un concurs oarecare, având obligatoriu o licență a Federației Internaționale de Automobilism (FIA) de ~, eliberată de Asociația Sportivă Națională (ASN) tutelară. Dacă ~ este proprietarul kartului, el are, de asemenea, calitatea de concurent și, în acest caz, trebuie să fie posesorul licenței corespunzătoare.

**CONDUCERE A BALONULUI CU PICIORUL rg.** Procedeu tehnic ce se execută prin lovirea succesivă a balonului cu piciorul, laba și gamba, gest ce-i imprimă un contact cât mai permanent cu solul și cu jucătorul, precum și salturi repetate ușor de urmărit, de controlat și de fructificat. Se utilizează pe terenuri ude, mocirloase, atunci când jucarea balonului cu mâna devine, prin starea și greutatea mingii, aproape imposibilă. Procedeu se poate folosi și pe terenuri uscate, utilizând acțiuni periculoase pentru dispozitivul de apărare advers. Sin.: *dribling*.

**CONDUCERE A CALULUI căl.** Obiectiv de bază al pregătirii călărețului, prin care acesta învață să aplice cu pricepere ajutoarele permise de regulament (pulpele, dârlogii, partea de sus a corpului, vocea, pintenii etc.) pentru a supune calul voinței sale.

**CONDUCERE A MINGII j.s.** (V. *dribling*).

**CONDUITA JUCĂTORILOR șah** Jucătorii de șah, ca orice sportivi din sportul românesc, trebuie să aibă un comportament civilizată, să fie corect față de adversari, organizatori și spectatori, să dea dovadă de sportivitate, să câștige prin mijloace sportive și să piardă cu demnitate. Jucătorilor de șah le este interzis să discrediteze jocul de șah. Pe parcursul desfășurării unei partide de șah este strict interzis jucătorilor să facă uz de orice fel de notițe, de surse de informare, sfaturi sau să analizeze orice poziție pe alte table de șah. Nu este permisă aducerea în spațiul de joc a telefoanelor mobile sau a altor mijloace electronice de comunicare, neautorizate de arbitru. Dacă telefonul mobil al unui jucător sună în spațiul de joc în timpul partidei, jucătorului în cauză arbitrul turneului îi declară, pe loc, partidă pierdută. Fișa de partidă va fi folosită, în exclusivitate, pentru notarea mutărilor, a timpului de pe ceasuri, menționarea rezultatului partidei și a semnăturilor. Jucătorii, care și-au terminat partidele devin spectatori și, în consecință, trebuie să pără-

sească spațiul de joc. În timpul desfășurării partidelor jucătorii, mai ales cei care se află la mutare, nu au voie să părăsească spațiul de joc fără permisiunea arbitrilor. Este interzisă distragerea atenției sau enervarea adversarului în orice fel inclusiv prin cereri repetate de remiză, când adversarul este la mutare. Refuzul repetat al unui jucător de a se comporta în concordanță cu regulile de șah va fi penalizat de către arbitru, singurul care analizează gravitatea faptelor și care are dreptul de a da partidă pierdută jucătorului în cauză. Dacă ambii jucători sunt găsiți vinovați, partida va fi declarată pierdută de amândoi jucătorii.

**CONDUITĂ MOTRICĂ psih.** Ansamblul actelor și acțiunilor motrice, atitudinilor corporale și gesturilor manifestate într-o activitate competițională sau de antrenament. Conduita motrică este preponderent obiectivă deși la baza acesteia stau procesele gândirii, deprinderile și cunoștințele dobândite prin învățare. Conduita motrică se manifestă în anumite situații: atac, apărare, învățare, recuperare etc.

**CONFERINȚA INTERNAȚIONALĂ A MINIȘTRILOR ȘI ÎNALȚILOR FUNCȚIONARI RESPONSABILI CU EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL (MINEPS) din cadrul UNESCO org.** Organism de specialitate având menirea de a elabora direcțiile de acțiune ale UNESCO în domeniul educației fizice și sportului pe termen mediu și în perspectivă. Decizia privind instituirea ~ a fost adoptată de cea de a 18-a sesiune a Conferinței generale a UNESCO (1974). ~ este convocată de directorul general al UNESCO, fără a exista o periodicitate anume a desfășurării ei. ~ adoptă declarații și recomandări care sunt supuse directorului general al UNESCO. Până în anul 2009, MINEPS s-a întrunit de patru ori: 1976 (Paris), 1988 (Moscova), 1999 (Punta del Este, Uruguay), și 2004 (Atena). Delegații ale conducerii sportului din România au participat la toate cele patru reuniuni.

**CONFERINȚA MINIȘTRILOR EUROPENI RESPONSABILI CU SPORTUL org.** Organism de profil al Consiliului Europei având rolul de a facilita contactele permanente între instituțiile guvernamentale de profil din statele membre și de a elabora proiectele programelor de activitate ale Consiliului Europei în domeniul sportului spre a fi supuse aprobării Comitetului Miniștrilor. ~ se întrunește, de regulă, din trei în trei ani. În funcție de necesități, la intervale mai scurte se convoacă reuniuni informale ale miniștrilor europeni responsabili cu sportul. Prima ~ a avut loc în anul 1975. România participă la ~ începând din anul 1992, după aderarea sa la Convenția Culturală Europeană.

**CONFERINȚA MINIȘTRILOR RESPONSABILI CU SPORTUL DIN ȚĂRILE UNIUNII EUROPENE org.** Structură de profil a Direcției Generale Educație și Cultură a Comisiei Europene având menirea de a contribui la realizarea unor schimburi de informații în problemele actuale ale sportului în țările respective și de a prezenta concluziile dezbaterilor Direcției Generale Educație și Cultură. ~ se organizează semestrial, în țara care deține președenția UE, lucrările sale fiind conduse de ministrul responsabil cu sportul din țara respectivă. Conducătorul organismului guvernamental din România responsabil cu sportul participă la ~ începând din anul 2005, după semnarea, la 25 aprilie a aceluiași an, a Tratatului privind aderarea României la UE. În anii 2005 și 2006, delegațiile române la ~ au avut statut de observator. Participarea României cu drepturi depline la ~ datează din anul 2007, după intrarea în vigoare a Tratatului de aderare.

**CONFERINȚA MINIȘTRILOR TINERETULUI ȘI SPORTULUI DIN ȚĂRILE AVÂND FRANCEZA ÎN COMUN (CONFESJES) org.** Structură însărcinată cu colaborarea în domeniul sportului între țările membre ale Organizației Internaționale a Francofoniei. A fost înființată în anul 1969, la Paris. ~ gestionează programe de susținere a aplică-



rii politicilor sportive în țările membre, programe de susținere a aplicării politicilor sportive în țările membre, programe de susținere a dezvoltării sportului de performanță și a sportului în apropierea domiciliului și programe vizând formarea și perfecționarea cadrelor. Conferința șefilor de stat sau de guvern a Mișcării Francofone din anul 1987 a însărcinat ~ să organizeze Jocurile Francofoniei. Organismele CONFEJES sunt Conferința ministerială, Biroul, Comisia de experți și Secretariatul general. România este membră a CONFEJES din anul 2001 (Legea nr. 153/2001). În anul 2007, România a fost aleasă membră a Biroului ~ pentru o perioadă de 2 ani.

**CONFERINȚĂ org.** Organ deliberativ al unei organizații sau instituții naționale sau internaționale, inclusiv din domeniul sportului. Competența, modul de funcționare și atribuțiile sale sunt determinate de normele care guvernează respectiva organizație sau instituție prevăzute în statutele sau în regulamentele acestora.

**CONGRES OLIMPIC ol.** Adunare a reprezentanților CNO și ai federațiilor sportive internaționale, în scopul dezbaterii problemelor importante pe plan sportiv. Ordinea de zi este fixată de CIO, iar convocarea congresului se face de regulă la patru ani după JO de vară, dar și în cazuri extraordinare.

**CONSILIERUL SPECIAL AL SECRETARULUI GENERAL LA ONU PENTRU SPORT ÎN SERVICIUL DEZVOLTĂRII ȘI PĂCII org.** Structură de specialitate creată în aparatul secretarului general al ONU în anul 2001 cu misiunea de a studia modalitățile de atragere a sportului la îndeplinirea obiectivelor ONU privind dezvoltarea și pacea și de a formula în acest sens recomandări către secretarul general. Totodată, ~ contribuie la consolidarea relațiilor dintre sistemul ONU și lumea sportului (sportivi, CIO, FI, ONG, industria sportivă ș.a).

**CONSOLIDAREA POZIȚIEI șah.** Operație de întărire a poziției contra unui pericol de înrăutățirea a acesteia. **CP** presupune luarea de măsuri imediate pentru eliminarea sau acoperirea unor slăbiciuni de pioni sau câmpuri din poziția proprie, fortificarea unor puncte strategice importante (supraapărarea), îmbunătățirea poziției unor figure izolate, măsuri pentru creșterea gradului de siguranță a apărării regelui împotriva unor eventuale atacuri ale adversarului (profilaxie), anihilarea unor avantaje poziționale vremelnice ale adversarului prin schimburi de piese etc.

**CONSULTAȚIE. șah** Partidă de șah jucată între două grupuri de jucători, fiecare mutare fiind rodul consultării tuturor jucătorilor din grupa respectivă. De obicei, partidele prin consultație, se întâlnesc la șahul prin corespondență, când un jucător, într-o poziție anume, *consultă* un grup de jucători asupra celei mai bune mutări de răspuns pentru continuarea partidei. Partidele prin consultație constituie un bun prilej și o formă de joc având drept scop învățarea și perfecționarea cunoștințelor teoretice, precum și creșterea capacității de analiză și a forței de joc.

**CONSUM DE OXIGEN m.b.** Cantitate de oxigen consumată prin procesele de oxidare, care asigură energia funcțiilor vitale ale organismului în repaus și în timpul solicitărilor. Este rezultatul unui proces complex, realizat prin participarea plămânilor, a sângelui, a aparatului cardiovascular și a țesuturilor. ~ se poate măsura direct, analizând compoziția aerului expirat în saci speciali sau folosind aparate cu circuit închis și aparate cu circuit deschis. Măsurarea indirectă a ~ preconizată de unii autori (Astrand; Margaria) dă rezultate mai puțin precise. ~ în repaus este un indicator al metabolismului bazal. Relația cu bioxidul de carbon în formula coeficientului respirator (v. coeficient respirator) furnizează informații asupra gradului în care calea aerobă acoperă eliberarea energiei și a substanțelor alimentare metabolizate în acest proces. Raportul VO<sub>2</sub> max/kg corp exprimă economia funcțională



cardiorespiratorie în momentul când se realizează puterea aerobă maximă. Înregistrarea continuă a ~ în timpul efortului permite stabilirea intensității efortului compatibilă cu realizarea stării stabile adevărate (**steady state real**) și a stării stabile aparente (*steady state apparent*), repere de mare utilitate pentru dirijarea efortului în lecțiile de antrenament și în probele de fond și de mare fond. Consumul maxim de oxigen, în valori absolute (VO<sub>2</sub> max) și relative (VO<sub>2</sub> max/kg corp), sunt parametri importanți pentru selecție (compararea cu valorile standard la prima examinare) și pentru aprecierea influenței programului de pregătire (comparație cu datele proprii la examinările periodice).

**CONTACT CORPORAL I. j.s.** Folosire a forței corporale pentru îndepărtarea adversarului de la faza de joc sau de luptă. Utilizarea lui este limitată diferențiat de regulamentul de concurs al fiecărui sport (de ex.: nelimitat la catch, parțial la rugby, interzis la baschet). **II. rg.** Situație specifică jocului prin care jucătorul posesor caută să anihileze acțiunea unui apărător, în scopul creării atacului supranumeric. ♦ ~ *la minge* Situație în care se produce o oprire a purtătorului de balon, în scopul reducerii posibilităților de transmitere a acestuia.

**CONTESTAȚIE reg.** Acțiune prin care se cere anularea unei hotărâri, de regulă printr-un document scris împotriva nerespectării de către adversar a regulilor de organizare și de desfășurare a unui joc sau a unui concurs sportiv. În marile întreceri, la depunerea ~, se percepe o anumită taxă menită să atragă atenția contestatarului asupra temeiniciei și oportunității ei.

**CONTINUITATE A JOCULUI rg.** Principiu fundamental al jocului de rugby definit (exprimat) de posibilitatea echipei de a-și susține atacul în mișcări generale ale jucătorilor timp cât mai îndelungat prin acțiunea sincronizată a cuplurilor de jucători, a liniilor și compartimentelor. Factorii

decisivi care se cer pentru a realiza ~ sunt: tehnica superioară în mânăuirea balonului, priceperea de păstrare a posesiei lui, tehnica de susținere a jucătorilor care sosesc din adâncimea terenului și deciziile adecvate și prompte în efectuarea paselor.

**CONTRAATAAC I. j.s.** Formă de organizare și de desfășurare a atacului în care jucătorii, utilizând un număr redus de pase, se îndreaptă în cea mai mare viteză spre poarta sau coșul adversarului și încearcă să înscrie puncte înainte ca apărarea, aflată de cele mai multe ori în inferioritate numerică, să se fi organizat. **II. hb.** ♦ ~ *direct* Gest motric de pasare a mingii în mod direct vârfului de contraatac, fie de către un jucător de câmp, fie de către portar (~ cu un vârf și cu două vârfuri). ♦ ~ *cu intermediar* Situație în care portarul nu poate pasa mingea direct vârfului de contraatac, el recurgând la o pasă dată unui jucător intermediar (de regulă interului de pe partea opusă extremei plecate pe contraatac, ~ cu un vârf și cu două vârfuri). ♦ ~ *susținut* Situație creată de adversar care face imposibilă transmiterea, în adâncime, a mingii vârfului de contraatac de către portar sau jucătorul intermediar, situație însă continuată de către jucătorii de 9 m care se pot avânta în atac, încercând să surprindă apărarea adversă neorganizată, pentru a înscrie un gol (prin raportul supranumeric creat, greșeli de apărare etc.). **III. lp., jd.** Acțiune de răspuns a unui luptător sau judoka după declanșarea atacului de către adversar, în urma căreia acesta își pune adversarul în dificultate, fructificând greșelile acestuia. **IV. scr.** Acțiune ofensivă sau defensiv-ofensivă executată în timpul desfășurării ofensivei adverse. **a) oprirea:** contraatac executat împotriva unui atac. **b) oprirea prin opoziție:** contraatac executat prin închiderea liniei în care urma să se termine atacul (cf. Regulament FIE). **V.șah** Operațiune, procedeu strategic întreprins de un jucător, care constă într-o ripostă activă dată de o mutare sau suită de mutări, cu scopul de a răspunde la un atac al adversarului, printr-un atac propriu. Acest ~ este îndreptat asupra aceluiaș punct sau, cel mai frecvent, asupra altei poziții de pe tabla de șah, care este mai vulnerabilă.

~ se poate realiza în momentul când există premisele obiective oferite de poziție pentru declanșarea sa. În primul rând, în momentul când în atacul adversarului a intervenit o pauză, simptom al epuizării forțelor sale agresive. În acest caz, un ~ devine logic o reacție firească și are toate șansele să se finalizeze cu succes. Trebuie însă respectate două principii de bază. 1. la un atac pe un flanc, mai ales la rege, se răspunde de regulă cu un ~ pe celălalt flanc, în condițiile în care centrul este închis. 2. La un atac nepregătit pe flanc, cu centru neasigurat și cu dezvoltare neterminată, se răspunde cu un ~ în centru. ~ este, mai ales, arma principală a negrului care, în deschidere, este pus în situația de a se apăra, până la echilibrarea forțelor.

**CONTRABATMAN** *scr.* Acțiune pregătitoare, premergătoare atacului, executată cu o bătaie a lamei proprii pe partea opusă a lamei adversarului. Sin.: contrabătaie.

**CONTRACRONOMETRU** *atl., auto., ci., moto., s.n., schi* Probă competițională de viteză, de semifond, de fond sau de jocuri limitate în timp a căror durată sau distanță se apreciază cu ajutorul cronometrului.

**CONTRACȚIE MUSCULARĂ** *m.b.* Proprietate fundamentală a mușchiului constând din creșterea tensiunii sale interne datorită acțiunii unui excitant adecvat. Tensiunea internă astfel produsă se transmite asupra punctelor de inserție ale mușchiului și, în funcție de condițiile biomecanice momentane, determină apropierea, depărtarea sau rămânerea nemișcată a acestora. ♦ ~ *dinamică* Tip de contracție în care creșterea tensiunii interne a mușchiului este însoțită de deplasarea punctelor de inserție ale acestuia. ♦ ~ *dinamică concentrică* Tip de contracție în care punctele de inserție se apropie și mușchiul se scurtează datorită faptului că forța dezvoltată de el e mai mare decât rezistența pe care o întâmpină. ♦ ~ *dinamică excentrică* sau *de frânare* Tip de contracție

în care punctele de inserție se depărtează și mușchiul se alungește sub acțiunea unei forțe de sens contrar mai mare decât cea produsă prin creșterea tensiunii sale interne. ♦ ~ *statică* sau *izometrică* Tip de contracție în care capetele de inserție ale mușchiului contractat nu se deplasează (lungimea mușchiului rămâne nemodificată). Forța dezvoltată de mușchi fiind mai mică decât rezistența opusă de obiectul fix asupra căruia acționează. ~ *dinamică* produce lucru mecanic pozitiv în ~ *dinamică concentrică* și negativ în ~ *dinamică excentrică*: ~ *izometrică* nu produce lucru mecanic. ~ *dinamică* stă la baza tuturor mișcărilor corpului. ~ *statică* (*izometrică*) asigură poziția corpului, a segmentelor sale și fixează punctele de inserție ale mușchilor care efectuează mișcările. ~ este prezentă în toate situațiile în care forța dezvoltată prin creșterea tensiunii interne a mușchiului rămâne mai mică decât rezistența externă care se opune acesteia. ~ constituie, de asemenea, faza inițială a contracțiilor dinamice concentrice și excentrice, durând până când forța mușchiului devine mai mare decât rezistența externă (contracție concentrică) sau este mai mică decât aceasta (contracție excentrică). ~ se realizează pe baza transformării de către mușchi a energiei chimice în energie mecanică. Metodica de dezvoltare a forței are indicații precise pentru utilizarea cu efecte optime a fiecărui tip de ~. ~ are o largă aplicație în antrenamentul sportiv pentru că determină creșteri mai mari și mai rapide ale forței cu cheltuială mai mică de timp și de energie decât celelalte tipuri de contracție musculară (v. contracție musculară, antrenament izometric).

**CONTRADERAPAJ** *skii* Mișcare efectuată cu scop de frânare a vitezei sau de pregătire a unei ocoliri sau a unui viraj. Se realizează printr-un derapaj oblic al schiurilor în sensul opus ocolirii sau virajului.

**CONTRAGAMBIT** *șah* Deschidere la șah prin care jucătorul cu piesele negre răspunde la sacrificiul unui pion cu un contrasacrificiu, cu scopul de a obține avans de dezvoltare sau inițiativă.

\***CONTRAGAMBIT șah.** Deschidere prin care la un gambit neacceptat se răspunde cu un sacrificiu de piesă, care duce la o luptă interesantă de idei și la lovituri tactice surprinzătoare. Așa este, de exemplu, **C** Albin în care la Gambitul damei (1.d4 d5 2.c4), negrul răspunde cu **C** (2... e5), care poartă numele maestrului roman A.Albin, mutare jucată pentru prima dată împotriva campionului mondial Em.Lasker, în anul 1893, la Tutneul internațional de la New York.

**CONTRAJOC șah.** Răspuns printr-un joc dinamic la acțiunile active ale adversarului, în poziții cu resurse suficiente. **CJ** este o armă energetică care poate duce la o echilibrare a partidei sau poate duce chiar la preluarea inițiativei de partea celui care îl inițiază. Uneori, **CJ** se realizează prin sacrificii materiale sau concesiuni poziționale, obținându-se astfel premizelor unui joc activ al figurilor proprii

**CONTRAPANTĂ ci., moto. schi** Porțiune înclinată dintr-un traseu de schi sau motocros ce urmează imediat după o pantă și o vale, care creează o dificultate tehnică pentru sportiv sau asigură reducerea vitezei în cazul în care proba a fost efectuată (schi).

**CONTRAPARADĂ scr.** Paradă a atacantului la riposta atacatului.

**CONTRARIPOSTĂ scr.** Este acțiunea ofensivă a trăgătorului are a parat riposta.

**CONTRAROTAȚIE schi** Acțiune de rotație a bazinului și a picioarelor simultană cu rotația în sens invers executată de trunchi, în scopul declanșării unei ocoliri cu schiurile paralele.

**CONTRASACRIFICIU șah.** O mutare de răspuns printr-un sacrificiu la un altul refuzat al adversaru-

lui. **CS** reprezintă uneori un mijloc important de constrângere a adversarului în încercarea de a răsturna o combinație sau de a complica jocul de partea căreia i s-a oferit sacrificial pe care l-a refuzat.

**CONTRAȘAH șah** Mutare prin care, în același timp, se parează șahul în care se află regele propriu și se dă șah regelui advers.

\***CONTRAȘAH șah.** O mutare prin care se iese din șah, cu un altul dat regelui advers. Acest gen de mutare se poate executa prin acoperirea regelui atacat cu o figură, care la rândul ei, dă șah prin descoperire.

**CONTRATIMP I. gen.** Formă de organizare și desfășurare a întrecerilor sportive, evaluate cu ajutorul cronometrului. **II. ci., schi** Probă sportivă cu start individual sau pe echipe la intervale egale de timp (intervalul poate fi diferit de la probă la probă) și cu întocmirea clasamentului în ordinea timpului final înregistrat. **III. scr.** Acțiune ofensivă executată de atacant pe o oprire a adversarului său.

**CONTRATREI p.a.** Element obligatoriu care se execută pe cerc și constă dintr-o schimbare de direcție prin răsucire spre exteriorul cercului. Urma lăsată pe gheață este de forma unui V sau acoladă, orientată cu vârful spre exteriorul cercului.

**CONTRĂ I. fb.** Așezare a tălpii piciorului pe traiectoria mingii și a piciorului adversarului cu care acesta vrea să o lovească, acțiune neregulamentară și sancționată cu lovitură liberă pentru că poate să pericliteze integritatea jucătorului. **II. box** Acțiune cu caracter tehnic de atac prin care cei doi boxeri inițiază lovituri concomitente pe aceeași direcție. **III. scr.** Paradă circulară care primește denumirea poziției din care pleacă și ajunge în mâna înarmată după ce descrie un cerc (de ex.: contră de sixtă).

**CONTRE scr.** Exercițiu convențional între 2 scrimeri.

**CONTROL I. org. 1.** Operație de verificare și analiză a activității sportive exercitată la diferite niveluri pe linie organizatorică, tehnică și administrativă de către organele guvernamentale și neguvernamentale. 2. Operație desfășurată în cadrul întrecerilor (maraton, cros, ciclism, automobilism, kaiac, canoe, fond) care prevede înregistrarea orei și a ordinii de trecere a concurenților. Poate fi: ♦ ~ *fix* la schi, alergări, sărituri și gimnastică; ♦ ~ *volant*, mobil la maraton și ciclism. **II. m.b.** ♦ ~ *antidoping* Examen de laborator efectuate cu scopul de a se constata utilizarea de către sportivi, în antrenamente și/sau în competiții, a substanțelor sau procedurilor de creștere a performanțelor pe cale nefiziologică. ~ se referă doar la substanțele și procedurile menționate în lista oficială, elaborată de comisiile medicale ale CIO și ale Federației Internaționale de Medicină Sportivă (FIMS). Această listă comunicată tuturor federațiilor și comitetelor olimpice naționale este permanent completată cu substanțele a căror utilizare s-a dovedit a fi nocivă. Rezultatele ~ pot fi contestate de cei care afirmă că nu s-au dopat, caz în care analizele se repetă. Dacă și prin analiza probei martor se ajunge la aceleași concluzii ca în prima examinare, se consideră că sportivul respectiv s-a dopat și va fi sancționat conform prevederilor regulamentare (v. doping). ♦ ~ *medical* Activitate prin care este îndrumat și supravegheat modul de integrare a datelor medico-sanitare în practica organizată a exercițiilor fizice. ~ se efectuează în conformitate cu prevederile legale și ale regulamentelor federațiilor sportive. ~ studiază concepția care stă la baza practicii organizate a exercițiilor fizice, terenurile, instalațiile, aparatele, instrumentele, materialele și condițiile de mediu. Transpunerea în viață a ~ necesită activitatea conjugată a organelor Ministerului Sănătății și al Familiei (MSF), Ministerului Educației și Cercetării (MEC), Ministerului Tineretului și Sportului (MTS) și a federațiilor sportive. ~n unele lucrări, termenul ~ este sinonim cu examenul medical al celor care practică în mod

organizat exercițiile fizice și cu precădere sportul. ♦ ~ *al sexului* Examen medical efectuat înainte de competițiile rezervate sexului feminin, cu scopul de a se stabili sexul adevărat al persoanelor înscrise la aceste competiții. Diagnosticul sexului se pune prin examene microscopice care atestă prezența sau absența cromatinei sexuale specifice sexului feminin, descoperite de Barr și Bertran în 1943. Baza științifică a ~ o constituie faptul că nucleul celulelor din toate țesuturile corpului feminin conține un corpuscul de cromatină sexuală, denumit „corpusculul Barr” după numele descoperitorului său. Acest corpuscul lipsește din nucleul tuturor celulelor corpului bărbătesc. Prima utilizare clinică a diagnosticului sexului pe baza corpusculilor Barr a făcut-o Moore la hermafrodiți, în 1963. În practica sportivă, diagnosticul sexului este precis, rapid și netraumatizant, fiind, de regulă, efectuat pe celulele recoltate din mucoasa bucală.

**CONTROLOR org.** Arbitru, persoană desemnată a verifica respectarea regulamentului de întrecere sau a executării corecte a elementelor tehnice (patinaj, gimnastică etc.).

**CONTUR AL GRĂMEZII rg.** Linie imaginară care unește picioarele exterioare ale tuturor participanților la grămada ordonată.

**CONTUROGRAF gen.** Aparat folosit pentru studierea particularităților formei corpului în diferite poziții. ~ (pantograful) este format dintr-un sistem de pârghii, dintre care una urmărește detaliile de formă ale corpului și le înscrie (~ lui Abalakov). Poate fi larg folosit, fiind simplu și cu rezultate imediate.

**CONTUROGRAMĂ gen.** Curbă înscrisă de conturograf, care indică detaliile de formă ale corpului în diferite poziții sau în momentele cele mai caracteristice ale unei mișcări (Abalakov, Donskoi).

Suprapunerea a două sau mai multor ~ pe o foaie de hârtie permite compararea directă și imediată a diferențelor dintre fazele unei mișcări ale aceluiași sportiv.

**CONTUZIE m.b.** Leziune a țesuturilor moi provocată de un corp dur, fără ca integritatea tegumentelor să fie alterată evident. Majoritatea accidentelor din practica educației fizice și a sportului (50-70%) sunt ~ în urma lovirii de sol, aparate, adversar sau coechipieri. Gravitatea ~ depinde de tăria corpului contondent, forța cu care acționează acesta și regiunea anatomică interesată. Primul ajutor, până la venirea medicului, constă în repaus, pansament steril pentru evitarea infecțiilor secundare și pungă cu gheață sau apă rece pentru a se opri hemoragiile subcutanate. ♦ ~ *cerebrală* Leziune produsă prin lovirea puternică a craniului. Merită atenție specială datorită gravității și a consecințelor ei. Se caracterizează prin pierderea cunoștinței (o oră sau mai multe zile), tulburări neuropsihice timp de mai multe săptămâni (cefalee, greață, amețeli, confuzie, pierderea memoriei) și apariția într-un procent dependent de gravitatea leziunilor cerebrale, a complicațiilor tardive (epilepsie, hipertensiune arterială, encefalopatie postraumatică). Aceste ~ impun internarea de urgență în servicii medicale de specialitate (neurochirurgie), urmărirea periodică a sportivului după externarea din spital și reluarea efortului numai în urma avizului medical și în conformitate cu recomandările acestuia.

**CONVENȚIA CULTURALĂ EUROPEANĂ org.** Document adoptat de Consiliul Europei în anul 1954, având ca scop dezvoltarea înțelegerii reciproce între popoarele Europei și prețuirea reciprocă a diversității lor culturale, salvagardarea culturii europene și promovarea contribuțiilor naționale la moștenirea culturală comună a Europei. Printre altele, ~ reglementează și activitățile Consiliului Europei în domeniul sportului. România a aderat la ~ la 19 decembrie 1991 (Legea nr. 77/1991).

**CONVENȚIA EUROPEANĂ PRIVIND VIOLENȚA ȘI IEȘIRILE NECONTROLATE ALE SPECTATORILOR CU OCAZIA MANIFESTĂRIILOR SPORTIVE, ÎN SPECIAL LA MECIURILE DE FOTBAL org.** Document adoptat de Consiliul Europei în anul 1985 cu scopul de a preveni și a eradica violența și ieșirile nesportive ale spectatorilor cu ocazia manifestărilor sportive, în special la meciurile de fotbal. În vederea atingerii scopului propus, ~ stabilește o serie de măsuri și cheamă statele semnatare ca în limitele prevederilor lor constituționale să aplice măsurile recomandate și, la nevoie, să adopte și măsuri suplimentare. Totodată, ~ încurajează cooperarea internațională între autoritățile sportive naționale interesate și indică o serie de măsuri disciplinare împotriva contraveniențelor. În vederea implementării dispozițiilor acestei convenții, sub egida Consiliului Europei s-a constituit un comitet permanent format din reprezentanți ai tuturor statelor membre care au aderat la ~. România a ratificat ~ prin Legea nr. 53/1998.

**CONVENȚIE org.** Înțelegere, acord între două sau mai multe state sau instituții având scopul de a reglementa anumite probleme sau obiective inclusiv din domeniul sportiv.

**COORDINATOGRAF ht.** Dispozitiv pentru înregistrarea coordonatelor de mișcare, constând dintr-un mecanism fixat pe latura transversală a unui cilindru care îmbracă o bucușă. Pe o foaie de hârtie (mm), instalată lateral față de halteră, pe un plan perpendicular față de axul acesteia, sunt trasate puncte. Mecanismul de înregistrare constă dintr-un arc, o serie de angrenaje și un creion, montate în așa fel încât creionul se deplasează și trasează puncte precise în direcția axului bazei halterei. Prelucrarea datelor obținute prin această măsurătoare nu constituie o greutate.

**COORDONARE A MIȘCĂRII m.b.** Activitate a sistemului nervos central datorită căreia fiecare



mușchi necesar efectuării unei mișcări se contractă cu intensitatea adecvată și numai când este necesar pentru a se asigura execuția exactă a mișcării respective. ~ are la bază procese nervoase complexe care se perfecționează prin repetare. La început, orice mișcare este puțin precisă, rigidă și se execută cu consum mare de energie fizică și nervoasă. Aceasta se explică prin faptul că procesul de excitație a zonei motorii cerebrale cuprinde și celule care nu sunt strict necesare acelei mișcări, iar execuția acesteia se face sub control voluntar permanent. Corectarea execuțiilor permite localizarea mereu mai exactă a procesului de excitație cerebrală și restrângerea acestuia la celulele necesare. Prin repetare îndelungată se creează reflexe condiționate care asigură coordonări precise, economice și în perfectă concordanță cu scopul mișcării, controlul conștient fiind necesar doar la începutul și sfârșitul acestora (v. Deprinderile motrice). ~ prezintă mari diferențe interindividuale. Ele se datoresc atât experienței motrice personale (factor de mediu), cât și eredității. Factorii ereditari care condiționează ~ fac parte din categoria celor cu determinare genetică stabilă și, ca atare, se modifică greu și relativ puțin sub influența factorilor de mediu (de ex.: antrenamentul). De aceea studierea ~ este de mare utilitate la selecția pentru disciplinele, ramurile și probele sportive în care această calitate reprezintă unul din factorii limitativi ai performanțelor sportive.

**COOPERARE șah.** Principiu strategic fundamental după care se conduce o partidă de șah, în toate cele trei faze ale ei: deschidere, joc de mijloc și final; toate piesele, atât figurile cât și pionii, trebuie să-și desfășoare activitatea într-o colaborare perfectă pentru punerea în practică a planului de joc. Priceperea, modalitatea și alegerea celor mai adecvate mijloace în vederea punerii în practică a unei ~ utile și eficiente este dovada adevăratei măestrii șahiste. Se dobândește printr-un volum uriaș de muncă, pe fondul unui simț pozițional și combinativ absolut indispensabil pentru obținerea unor performanțe pe măsură. În știința de a realiza o ~ bună pentru sine și de a distruge încercarea de ~ a pieselor adversa-

rului, constă marele secret al jocului de șah. Nu întâmplător fostul campion mondial din perioada interbelică, A Alehin, a realizat cele mai frumoase combinații în partidele sale. El știa ca nimeni altul să-și plaseze piesele pe tabla de șah în așa fel încât să-și creeze condițiile unei perfecte ~ între ele și la momentul propice să permită declanșarea unor lovituri tactice uimitoare. Iar, despre ~ strategice realizate de un alt mare campion mondial Capablanca circulă adevărate legende. Acest principiu strategic este prezent în toate sporturile dar mai ales în jocurile sportive. Numai o ~ perfectă între jucătorii unei echipe pot fi realizate combinații tactice uimitoare soldate cu marcarea de goluri și implicit ridicarea sportului la rang de artă. O piesă singură, un jucător în mod individual, la măestria care s-a ajuns în zilele noastre, nu mai pot să-și realizeze planul strategic și să genereze lovituri tactice decisive, fără o ~ ireproșabilă. Un alt mare jucător, Emanuel Lasker, relatează în manualul său, că *pe lângă valoarea individuală a figurilor există și o valoare a acțiunilor în ~ sau, altfel spus, esența acțiunii pieselor în ~ este de a stoarce din ele maximum de valoare relativă, împiedicând, totodată, adversarul să realizeze același lucru.*

**COORDONATOR DE JOC fb.** (V. conducător de joc).

**COPASTIE s.n.** Ramă de lemn așezată în partea cea mai de sus a bordajului de care sunt legate crevacele (coastele) unei ambarcații.

**COPIL I. gen.** Acel băiat sau fată de vârsta preadolescentului, depistat și selecționat pe baza unor criterii raționale, în vederea inițierii într-o ramură sau într-o probă sportivă. Toți cei de această vârstă se încadrează în categoria sportivă numită „copii”. Vârsta optimă de selecție primară și de începere a instruirii variază în funcție de specificul ramurii sau al probei sportive de la 5-6 ani (gimnastică, înot, patinaj artistic) la 12-13 ani (box, haltere, ciclism,



unele probe din atletism). **II. atl.** Băiat sau fată de vârstă cuprinsă între 10-12 ani, selecționat și încadrat în prima etapă de pregătire numită etapa pregătirii atletice polivalente. În țara noastră, forurile de specialitate au stabilit două categorii (clase) de copii: copii II (10-11 ani) și copii I (12-13 ani). Fiecare categorie are sistem propriu de cerințe metodice de instruire și organizatorice, adecvate particularităților de vârstă și dezvoltării copilului, în perspectiva pregătirii pentru înalta performanță.

**CORBUT gim.** Element tehnic folosit ca elan pentru răsturnări sau salturi înapoi, constând într-o trecere din stând pe mâini în stând.

**CORD FORȚAT m.b.** (V. supraîncordare).

**CORNER fb., hb. 1.** Colț al terenului. 2. Fază fixă de joc în care echipa din atac repune mingea în joc din colțul terenului, ca urmare a faptului că aceasta a depășit în întregime linia de fund în afara spațiului porții atinsă ultima dată de un jucător al echipei din apărare.

**CORNIȘĂ Alp.** Streașină de zăpadă înghețată, modelată de vânt, la capătul creștelor.

**COROANĂ I. gim.** 1. Procedeu tehnic executat la cal cu mână, paralele și bară fixă, constând din efectuarea unui cerc cu ambele picioare cu întoarcere în jurul unui braț în sprijin dorsal. La cal cu mână constă din trecerea de pe mână pe extremitate sau invers. ~ dublă (Stoockly), ~ înapoi (Stoockly invers) se execută cu spatele înainte. La paralele, reprezintă un procedeu de coborâre, constând din trecerea ambelor picioare peste cele două bare. La bara fixă este precedată de un balans amplu înapoi, întoarcerea putând fi terminată în sprijin dorsal sau depărtată, în sprijin stând depărtat. 2. Poziție a brațelor din exercițiile libere, la care

coatele sunt ușor îndoite, iar palmele sunt față în față. **II. ol.** ~ *olimpică* Cunună împletită din frunze de măslin considerat sacru, ce se oferea învingătorilor olimpici la jocurile antice de către arbitrul suprem, în fața templului lui Zeus.

**CORP LA CORP scr.** Luptă în care cei 2 combatanți sunt în contact. Lupta este oprită de arbitru. La floretă și sabie, trăgătorul care provoacă lupta corp la corp (chiar fără bruscare sau violență) primește avertisment simplu, valabil pentru meci, iar în caz de recidivă, el va fi penalizat cu o tușă. La spadă, chiar de mai multe ori consecutiv, cel care provoacă lupta corp la corp (dar fără bruscare și violență) nu este sancționat. La toate armele, trăgătorul care provoacă lupta corp la corp în mod voluntar, pentru a evita o tușă sau a-și brusca adversarul, primește un singur avertisment sever pentru meci. Acest caz face parte din grupa de șase greșeli în care trăgătorul aflat în culpă este penalizat cu o tușă, pe care de fapt nu a primit-o.

**CORP STRĂIN gen.** Ființă sau lucru care nu face parte din joc sau nu are nicio legătură cu spațiul de concurs și care nu trebuie să se afle, potrivit prevederilor regulamentului în incinta terenului de joc sau a suprafeții unde se desfășoară o competiție (spectator, fotoreporter, animal, la jocuri sportive o a doua minge etc.). La constatarea existența corpului străin în incinta terenul de joc sau în spațiului de concurs, arbitrul are obligația să oprească jocul, care va putea fi reluat după eliminarea corpului străin respective.

**COSTAL gim.** Parte laterală a corpului unui gimnast, determinată de orientarea acestuia față de aparat.

**COSTUM SPORTIV m.s.** Ansamblu de diferite piese vestimentare specifice fiecărei ramuri de sport, stabilit regulamentar.

**COȘ bb.** Țintă specifică jocului de baschet, alcătuită dintr-un inel cu diametrul interior de 45 cm, de care este fixată o plasă tronconică cu lungimea de 60 cm, prin care trebuie să treacă mingea pentru a se înscrie puncte. Inelul este confecționat dintr-o vergea metalică cu diametrul de 20 mm și este fixat perpendicular pe panou (v. panou) la o înălțime de 3,05 m de la sol.

**COȘAVERAJ bb.** Relație dintre totalurile coșurilor înscrise și primite de către o echipă, care se calculează prin împărțire sau scădere și care folosește la stabilirea locului în clasament, pentru două sau mai multe echipe care au realizat același număr de puncte.

**COTIERE sk.** Suportți pentru coate, câte unul pentru fiecare mână. Este de formă pătrată cu latura de 17,8 cm și înălțimea de 5,1 cm confecționate dintr-un material spumos, tare acoperiți cu un material rezistent (vinil)

**COUPÉ scr.** Acțiune tehnico-tactică de ocolire a vârfului lamei adverse cu propria armă.

**CRAINIC org.** Persoană, de regulă specializată, care comunică spectatorilor, ascultătorilor sau telespectatorilor aspectele importante ale desfășurării întrecerii sportive (numele, numărul și rezultatele finale ale sportivilor, fazele de joc sau ale întrecerii etc.).

**CRAMPĂ MUSCULARĂ m.b.** Con tracție musculară involuntară bruscă, dureroasă și prelungită. În activitatea sportivă, ~ survine mai ales după eforturi îndelungate în care s-au pierdut cantități mari de electroliți prin transpirație abundentă. Oboseala locală favorizează apariția ~. Prevenirea se realizează ingerându-se în timpul efortului băuturi speciale polimineralizate. Intervenția imediată pentru înlăturarea ~ constă în întinderea pasivă și progresivă a mușchiului contractat. Sin.: cârcel.

**CRAMPON m.s.** Bucată mică de cauciuc tăiată în forme diferite, în special conică, care se aplică pe talpa unui pantof sau a unui bocanc de sport, în vederea evitării alunecării în timpul desfășurării acțiunilor motrice.

**CRAMPONARE schi** Mișcare efectuată cu schiul interior în faza de conducere a virajului (după trecerea de linia de cea mai mare pantă, schiul interior se desface în foarfecă spre deal, încălecându-l progresiv prin trecerea greutății de pe schiul din vale), pentru o mai bună cantare.

**CRAUL nat.** Procedeu tehnic de înot apreciat ca fiind cel mai rapid. Poziția corpului este culcat cu fața în jos, trunchiul are un unghi de înclinare față de suprafața apei mai mare sau mai mic în raport cu viteza de înot, picioarele se mișcă alternativ în sus și în jos, cu ușoare flexii și extensii în articulația coxofemurală și a genunchiului. Propulsia cea mai mare este dată de labelle picioarelor care se țin întinse și cu vârfurile orientate spre înăuntru. Brațele execută, de asemenea, o mișcare alternativă la suprafața apei (ducerea înainte) și prin apă (în faza de propulsare). Coordonarea trebuie realizată astfel încât să se obțină o repetare continuă a mișcărilor de vâslire, adică la un ciclu complet de brațe, picioarele să execute 4-6 bătăi și o respirație. Inspirația se face prin răsucirea capului spre mâna care iese din apă, iar expirația se face cu gura în apă. Sin.: ~ *pe piept*, *înot liber*.

**CRAULIST nat.** Persoană care practică înotul prin procedeul craul.

**CRAVAȘĂ căl.** Accesoriu specific sportului călare, confecționat dintr-o vargă elastică din piele cu ajutorul căreia călărețul îndeamnă calul să execute diferite mișcări pe timpul deplasării sau efectuării unor probe de concurs.

**CRAVATĂ rg.** Gest nepermis și extrem de periculos, constând în încolăcirea sau izbirea cu brațul a gâtului unui jucător purtător de balon, chipurile în intenția, nereușită, de a-l placa. Este asimilată jocului periculos și este sancționată aspru sau cu eliminare definitivă din teren. Termenul este folosit cu aceeași semnificație și în lupte.

**CREATIVITATE psih.** Funcție psihică de inventivitate și imaginație prin care individul născocеște lucruri noi sau găsește soluții noi pentru anumite probleme. În sport se manifestă sub forme diferite începând cu combinarea elementelor unui exercițiu, cu găsirea rezolvărilor noi a situațiilor tactice și terminând cu inventarea@ unor noi sporturi, procedee, exerciții, aparate sau metode de pregătire. Ca funcție a gândirii, ~ folosește inventiv experiența și cunoștințele într-o sinteză originală determinată de analiza situației prezente. ~ se educă și poate fi stimulată în condițiile colaborării antrenorului cu sportivii și a acestora între ei. ~ se poate manifesta atât pe plan teoretic (anticiparea situațiilor din concursul viitor, imaginarea unor soluții tactice etc.), cât și practic pe teren. ~ se manifestă ca trăsătură a gândirii divergente și ca însușire a inteligenței sportivului.

**CREȘTĂTURĂ A ÎNĂLȚĂTORULUI tir** Deschizătură practică la mijlocul foii înălțătorului, de formă dreptunghiulară, semicirculară sau triunghiulară, în care se prinde imaginea cătării în vederea realizării ochirii.

**CREȘTĂTURĂ A SĂGETII tir arc** Element din material plastic de măsurii diferite conform diametrului săgeții, ce se atașează la coarda acesteia prin lipire cu adezivi speciali sau prin inserție. Sin.: *nock*.

**CREȘTERE m.b.** Proces de mărire a dimensiunilor corpului în întregime sau a unora dintre părțile sale componente. ~ se realizează prin înmulțirea numă-

rului de celule și prin mărire a dimensiunilor acestora, fapt care determină modificări cantitative ale masei și volumului regiunilor în care se desfășoară procesul. ~ se produce în toate cele trei planuri ale spațiului și poartă denumiri corespunzătoare acestora: ♦ ~ în *lungime*, când are loc în planul longitudinal; ♦ ~ în *lățime*, când se produce în planul transversal; ♦ ~ în *adâncime*, când se măresc dimensiunile corporale în planul anteroposterior. ♦ ~ în *grosime* este rezultatul cumulat al modificărilor din planul transversal și cel anteroposterior. ~ este un proces continuu început în viața intrauterină și terminat în jurul vârstei de 22 de ani la femei și 23 de ani la bărbați. Viteza de desfășurare a creșterii este variabilă, existând perioade în care procesul se desfășoară rapid și altele în care el devine lent. Curba vitezei de creștere furnizează date utile pentru stabilirea perioadei de vârstă biologică a copiilor și a adolescenților. ~ are un caracter strict individual, fiind determinată de factorii ereditari și de mediul specific fiecărei persoane. Cu toate acestea, există anumite aspecte ale procesului de creștere care sunt comune tuturor indivizilor de ambele sexe (v. Legile creșterii). Stimularea creșterii constituie unul din obiectivele fundamentale ale educației fizice. Potrivit datelor actuale, factorii de mediu (inclusiv mișcarea organizată) influențează puțin creșterea în plan longitudinal, dar pot modifica mult creșterea în planurile transversal și anteroposterior.

**CREVACE s.n.** Piese din lemn sau laminate de oțel, îndoite după forma cocii și așezate la distanțe egale perechi, în cele două borduri pe toată lungimea ambarcației.

**CREVASĂ alp.** Despicătură adâncă într-un ghețar montan, obstacol cu mare grad de pericolozitate pentru alpiniști.

**CRICKET j.s.** Ramură a disciplinei jocuri sportive, cu o vechime din secolul al XII-lea, asemănătoare într-o oarecare măsură cu baseball-ul (v. baseball)

și oina (v. oină), considerat în Anglia ca sport național pentru sezonul de vară. Se dispută între 2 echipe formate din câte 11 jucători, una fiind la „prindere” și cealaltă la „bătaie”. Jocul se desfășoară pe un teren cu o lungime de 155 m și o lățime de 135 m. ~n mijlocul terenului este plasată pista de joc limitată de cele două porți situate la o distanță de 20,11 m una de cealaltă. Porțile au o lățime de 22,86 m și sunt formate din trei bare, înalte de 71,1 cm, înfipte în teren pe aceeași linie la o depărtare de 7 cm, deasupra cărora se așază transversaldouă bastonașe, având fiecare lungimea de 12,06 cm, numite „martori”. Linia fiecărei porți este de 2,07 m lungime, fiind mărginite de două linii perpendiculare orientate înapoia porților care delimitează spațiul de acțiune a portarului și a țintașului echipei de la prindere. La 1,22 m în fața porților se trasează, paralel cu acestea, liniile de bătaie care delimitează totodată spațiul de acțiune al „lovitorului” aparținând echipei de la bătaie. Plasamentul jucătorilor de la prindere este următorul: în spațiul dinapoi unei porți și lateral de aceasta, se plasează țintașul, iar în același spațiu al celeilalte porți, portarul; ceilalți 9 jucători de la prindere se plasează înapoia și lateral de poarta apărută, având misiunea să culeagă mingile și să le transmită țintașului. În suprafețele din fața porților și lateral față de ele, se plasează cei 2 lovitori ai echipei de la bătaie, înarmați fiecare cu un bătător lung de 71-96 cm și lat de 10,75-11,73 cm în porțiunea din prelungirea mânerului. Atât lovitorii, cât și portarul poartă apărătoare pentru gambe și genunchi capitonate, portarul fiind echipat suplimentar și cu mănuși. Ceilalți 9 jucători de la bătaie stau pe o bancă situată lateral în afara pistei de joc, așteptând să le vină rândul să funcționeze ca lovitori. Jocul constă din încercarea țintașului de a dărâma poarta cu o minge plină, confecționată din piele, având perimetrul de 23 cm și greutatea de cca 160 g. Mingea azvârlită de țintaș nu trebuie să atingă pământul și nici să zboare mai înalt de umerii lovitorului. Acesta apără poarta lovind cu bătătorul și trimițând mingea cât mai departe. După lovirea mingii, ambii lovitori aleargă și schimbă porțile de atâtea ori cât este posibil, până când mingea a fost transmisă țintașului de către portarul sau ceilalți

jucători de la prindere. Schimbarea locului între cei 2 lovitori este valabilă, dacă după fiecare cursă ating poarta cu bătătorul (bătașul) respectiv. Când un lovitor greșește, iese din joc și intră următorul din echipa sa. Se punctează pozitiv fiecare schimbare de locuri corectă a lovitorilor, greșelile de execuție ale țintașilor și depășirea spațiilor de poartă de către țintaș sau portar. Lovitorii pierd dreptul de a continua apărarea de mingile țintite și, de asemenea, dacă nu au nimerit mingea și dacă au depășit spațiul de bătaie. Jocul se termină când fiecare echipă a trecut de două ori la bătaie. Jocul nu este limitat în timp, putând să dureze, în funcție de importanța sa, între 30' și 6 zile (cât a durat partida dintre India și Anglia, din 1982 pe stadionul din Calcutta, la care au participat un număr record de spectatori – 394 000). ~ feminin are aproape aceeași vechime cu cel masculin, primul meci disputându-se în 1775 în Anglia.

**CRISPARE m.b.** Stare de hipertonie generalizată a musculaturii, determinată de factori emoționali (în special teama și nesiguranța). ~ apare mai ales în prima fază a învățării execuțiilor tehnice în condiții de risc și în competițiile cărora sportivul le acordă o importanță deosebită. Baza fiziologică a ~ constă în starea de excitație excesivă, ca intensitate și întindere, din aria motorie a scoarței cerebrale. ~ are consecințe negative asupra performanțelor sportive, datorită tulburării coordonării fine a contracțiilor musculare, pierderii echilibrului psihic și scăderii capacității de concentrare. ~ expune și la leziuni musculare (întinderi, rupturi fibrilare) la nivelul mușchilor antagoniști cu tonus exagerat în momentul contracțiilor puternice a mușchilor agoniști. ~ poate fi prevenită sau diminuată prin pregătire psihologică adecvată și prin intervenția competentă a antrenorului, psihologului sau medicului sportiv.

**CRISTIANĂ schi** Ocolire cu schiurile paralele, care își trage numele după orașul nordic Cristiania (Oslo), ai cărui locuitori au folosit-o pentru prima dată. ♦ ~ *la deal* Ocolire care se execută spre pantă.

♦ ~ *la vale* Ocolire care se execută în jos pe firul pantei. ♦ ~ *cu detentă* Ocolire care se face printr-o săritură în zborul căreia se schimbă direcția de deplasare (termen depășit).

**CRITERII DE ADMITERE ÎN PROGRAMUL JO ol.** Ansamblu de condiții cuprinse în Carta Olimpică pe care trebuie să le întrunească un sport, o disciplină sportivă sau o probă pentru includerea sa în programul JO. Pentru ***un sport sau o disciplină sportivă***: să fie practicat pe larg în cel puțin 75 de țări de pe 4 continente de către bărbați și în cel puțin 40 de țări de pe 3 continente, de către femei, la sporturile de vară; să fie practicat pe larg în cel puțin 25 de țări de pe 3 continente în cazul sporturilor de iarnă; să fi adoptat și aplicat Codul Mondial Anti-Doping și să fi fost admise în Programul JO înainte de ediția la care urmează să fie introduse. Sporturile în care rezultatele depind de propulsia mecanică nu sunt admise în programul JO. Includerea unui sport în programul JO se face cu aprobarea sesiunii CIO, iar a unei discipline – cu aprobarea Comisiei Executive a CIO. Pentru o ***probă sportivă***: să aibă un nivel internațional recunoscut din punct de vedere numeric și geografic și să fi figurat de două ori în programul CM sau al campionatelor continentale; să fie practică în cel puțin 50 de țări de pe 3 continente de către bărbați și în 35 de țări de pe 3 continente de către femei. O probă poate fi admisă în programul JO cu 3 ani înainte de începerea acestora, decizia respectivă fiind de competența Comisiei Executive a CIO. În anul 2006, CIO a decis ca la criteriile de admitere menționate mai sus să fie adăugate noi criterii, precum: interesul manifestat de public și de mass-media; valoarea socială a unui sport (impactul asupra mediului înconjurător, a sănătății sportivilor și asupra educației; aplicarea principiilor nediscriminării, fairplay-ului și solidarității); atenția acordată tineretului și dezvoltării sportului respectiv; sistemul de arbitraj și de notare care trebuie să garanteze obiectivitatea, echitatea și transparența. Până în anul 2007, ~ erau menționate în Carta Olimpică. Cea de a 119-a sesiune a CIO (Guatemala, 2007) a eliminat din textul Cartei

Olimpice ~, hotărând în schimb că admiterea tuturor sporturilor în Programul JO, de asemenea stabilirea criteriilor și a condițiilor pentru includerea oricărui sport în Programul JO sunt decise de sesiunea CIO, cel mai târziu cu ocazia alegerii orașului gazdă a JO. Totodată se face precizarea că numai sporturile care au adoptat și aplică în activitatea lor Codul Mondial Antidoping pot fi admise sau menținute în programul JO. Includerea unei discipline sau a unei probe în Programul JO este de competența Comisiei Executive a CIO, decizia respectivă fiind luată cu cel puțin 3 ani înainte de începerea ediției respective a JO (Regula nr 46.) Aceeași regulă menționează că după fiecare ediție a Jocurilor Olimpice, CIO procedează la revizuirea Programului JO, iar cu ocazia fiecărei revizuirii vor putea fi revăzute și ~.

**CRITERII DE APRECIERE A POZIȚIEI șah** De la început trebuie precizat că, numai o apreciere corectă și obiectivă a unei poziții survenită, la un moment dat, pe tabla de șah, în decursul unei partide, poate să determine de partea cui este avantajul pozițional sau este o poziție egală și în același timp, să constituie momentul alegerii unui plan de joc corespunzător. Elementele fundamentale pe baza cărora se poate aprecia corect o poziție, sunt următoarele: 1. existența sau nu a unui avantaj în dezvoltarea pieselor; 2. mobilitatea superioară a pieselor și în special al figurilor; 3. controlul sau chiar ocuparea centrului; 4. eventuala poziție expusă a regelui advers; 5. câmpuri slabe în tabăra adversă; 6. structură superioară de pioni; 7. controlul și apoi posibilitatea de ocupare a coloanelor, diagonalelor sau liniilor deschise; 8. avantajul perechii de nebuni în fața perechii de cai sau cuplului de cal și nebun; 9. majoritate de pioni pe flancul damei; 10. dezvoltarea armonioasă a figurilor. Desigur că, în timpul unei partide, nu toate elementele sale strategice au același rol. Întodeauna este unul mai important sau hotărâtor pe baza căruia se apreciază situația concretă de pe tabla de șah. Într-o poziție, avantajul în dezvoltare poate avea rolul hotărâtor, după cum într-o altă poziție existența unui pion slab sau stăpânirea unei coloane deschise pot fi argumente



decisive în stabilirea diagnosticului unei poziții. Există două categorii de avantaje strategice și anume: de durată sau permanente și temporare. Sunt considerate avantaje permanente: superioritatea materială, poziția proastă a regelui advers, existența unui pion liber, pionii adverși slabi, centru puternic de pioni, avantajul perechii de nebuni, câmpuri sau complexe de câmpuri slabe, ocuparea unei coloane sau diagonale deschise. Poziția proastă a unei figuri, lipsa de cooperare între figuri, avantajul de dezvoltare, controlul cu figuri a centrului sunt considerate avantaje temporare. Eforturile fiecărui jucător, firește, trebuie îndreptate spre acumularea de Avantaje permanente și spre transformarea avantajelor temporare în avantaje de durată.

**CRIZĂ DE TIMP șah** Ultimele 5' ale unei partide standard de concurs sau ultimele secunde în partidele de activizare sau în partidele de blitz, perioadă în care jucătorul trebuie să efectueze un număr mare de mutări sau să termine partida, timpul de gândire fiind insuficient.

**CROAZIERĂ t.** Din punct de vedere militar, reprezintă acțiunea de supraveghere continuă, întreprinsă de crucișătoare asupra unui perimetru, pentru a depista nave inamice. În domeniul turismului se referă la călătoriile de agrement pe itinerarii lungi efectuate în general pe mare și mai rar la acelea cu avionul. Uneori se referă și la zborul unui avion care doar cu alimentarea inițială urmează să parcurgă o distanță maximă. În limbajul marinarilor se mai folosește cuvântul CRUCIERĂ (în italiană *crociera*) ce definea navigația cu curs schimbător al velierelor în funcție de bătaia vântului. Federația Sporturilor Nautice din România l-a utilizat în organizarea unor ample acțiuni desfășurate cu diferite ambarcațiuni pe Dunăre și Marea Neagră. Prima crucieră numită și caravana *Marele Voievod Mihai* a pornit pe 5 iulie 1937 de la Giurgiu, derulându-se de-a lungul a 639 km pe Dunăre, apoi prin Razelm, ieșind în Mare la Portița și ajungând pe 17 iulie la Mamaia. A doua ~ pornită tot din inițiativa FRSN s-a desfășurat în

1938 pe itinerarul Turnu Severin–Valcov–Mamaia de-a lungul a 1120 km în 18 zile, în care 31 ambarcațiuni s-au deplasat cu 120 sportivi în etape de marș cu 60 km/zi. A treia ~ a fost organizată de *Straja Țării* spre a stimula activitatea centrelor marinărești înființate. Pe 2 august 1938 la Giurgiu a avut loc sfințirea Pavilionului Național al Crucierei și botezul a 26 de caiace. Conducerea acțiunii a fost încredințată căpitanului Eustațiu Nicolau. Traseul s-a derulat de-a lungul a 700 km de la Giurgiu prin Galați, Tulcea, brațul Sf. Gheorghe, lacul Razelm, Gura Buazului cu finișul la Mamaia în 16 august. Participanților li s-au făcut primiri entuziaste la Brăila, Galați și Tulcea. La concursurile organizate la Mamaia, li s-au acordat diferite trofee în prezența Regelui Carol al II-lea. O “crucieră” pe Marea Neagră, cu veliere, a fost organizată de Yacht Clubul Regal Român în 1938 pentru ambarcațiuni de tip *Star*, *Yola Olimpică* și yachturi. La ea au participat ambarcațiunile: *Dris* (Radu, Elena, Andrei Furnara-che, d-ra Fotino, lt. Călin Botez); *Dor de Val* (dr. Costinescu, Amedeo Ghițescu, Dan Brătianu, Dumitru Sturza, Sandu Polizu); *Crăița* (cpt. Eduard Ghezzo, C. Alexandrescu, slt. Ionescu); *Hoinar* (cpt. Bercea, Boata, D. Georgescu, Georgeta Colbaz); *Crai-Nou* (inginer Teodoru cu doamna Lizzi Neybole); *Exil* (frații și d-ra Hurmuziade, d. Frangopol). Plecarea s-a dat pe 29 iulie 1939, dar pe drum *Dor de Vis* și *Dris* au abandonat. La sosire în Istanbul, în golful Moda, s-a organizat și o regată romano-turcă de yolă olimpică. Cruciera s-a desfășurat sub pavilion Românesc cu echipaje naționale și unele ambarcațiuni ca *Dris* și *Euxin*, construite la Constanța.

**CRONAXIE m.b.** Parametru de măsurare a excitabilității celulelor, reprezentat de timpul cel mai scurt necesar unui curent electric care are intensitatea egală cu dublul reobazei (valoare minimă a intensității stimulului natural sau artificial necesară pentru a provoca excitația) pentru a produce un răspuns liminar. ~ se măsoară cu un aparat special (cronaximetru) și se exprimă în milisecunde. Excitabilitatea este cu atât mai mare cu cât valoarea ~ este mai

mică. În medicina sportivă, se utilizează ~ cu precădere pentru măsurarea excitabilității neuro-musculare. Aceasta prezintă diferențe inter-individuale și, la același individ, variază în funcție de numeroși factori ai mediului. Frigul și oboseala cresc ~, iar căldura locală și antrenamentul corect o scad. Antrenamentul bine condus accentuează diferența fiziologică dintre ~ nervului și cea a mușchiului pe care acesta îl comandă, prin creșterea excitabilității nervului și rămânerea nemodificată sau scăderea excitabilității mușchiului. Schimbările excesive, repetate, care duc la oboseala cronică (supraantrenament), micșorează această diferență și, în cazurile avansate, inversează aspectul descris, excitabilitatea mușchiului devenind mai mare decât a nervului.

**CRONOFOTOGRAFIE gen.** Metodă de înregistrare a mișcării care reprezintă o serie de fotografii succesive luate la intervale de timp egale pe o placă (cliseu) fixă. În prezent, această metodă se folosește mai rar, fiind înlocuită cu ciclografia (v. ciclografie).

**CRONOGRAFIE gen.** Tehnică de înregistrare a timpului, utilizată, în special, în laboratoarele de investigație științifică, inclusiv în domeniul sportului, prin înscriere pe hârtie a secundelor sau fracțiunilor de secundă, față de care se raportează reacțiile sportivilor subiecți.

**CRONOGRAMĂ gen.** Reprezentare grafică a succesiunii și a duratei fazelor unor acte motrice. ~ poate fi liniară sau circulară și servește analizei coordonării reciproce a diferitelor părți și segmente ale corpului și a indicatorilor lor temporali (succesiune și durată). ~ se realizează pe baza imaginilor din *chinograme* (v. chinogramă) sau *ciclograme* (v. ciclogramă).

**CRONOMETRAJ gen.** Tehnică de măsurare și înregistrare a duratelor și a intervalelor timpului de

desfășurare a acțiunilor și a performanțelor sportive. ~ se utilizează pentru controlul scurgerii timpului în probele cu durată fixă (de ex.: în jocuri sportive), în unele cazuri înregistrându-se timpul efectiv de joc. În alte sporturi, se înregistrează durata execuției probei (marș și alergări în atletism, curse de înot, schi, motociclism etc.). În cursele contracronometru, se măsoară durata în care este parcursă o anumită distanță. În unele sporturi, duratele sunt limitate, în interiorul lor trebuie să se desfășoare evoluția sportivului sau unele acțiuni în teren ( în gimnastică și patinaj artistic, în parașutism – deschiderea întârziată a parașutei, trecerea în atac sau desfășurarea atacului în baschet etc.). Cerințele privitoare la durata diferitelor acțiuni sau manifestări motrice sunt specificate în regulamentele ramurilor de sport. Ca aparate sau instrumente de măsură se utilizează cronometrele și cronoscoapele. Pornirea și oprirea cronometrului se face fie manual, fie electromagnetic la vedere sau prin stabilirea și întreruperea contactului electric la începutul și sfârșitul acțiunii. Regulamentele sportive stabilesc condițiile pe care trebuie să le îndeplinească ~ pentru ca performanțele să fie omologate. Sin.: *cronometrare*.

**CRONOMETRARE gen.** (V. cronometraj).

**CRONOMETRIE gen.** Capitol al metrologiei care studiază procedeele și instrumentele pentru măsurarea timpului.

**CRONOMETROR reg.** Persoană care cronometrează (v. arbitru cronometror).

**CRONOMETRU gen.** Instrument de precizie folosit pentru măsurarea intervalelor de timp (în atletism, ciclism, înot, box, lupte etc.). ♦ ~ *electric* Instalație electrică automată care servește la înregistrarea timpului de acoperire a unui interval spațial, dirijarea făcându-se de la pupitrul de comandă. ♦ ~ *manual* Ceas prevăzut cu arătătoare ce înregistrează

timpul în ore, minute, secunde, zecimi sau sutimi de secundă, permițând porniri și opriri succesive.

**CRONOSCOPIE gen.** Tehnică modernă de cronometrare a timpului, care utilizează aparatura electronică de afișare luminoasă a cifrelor. Cronoscoapele electronice pot înregistra timpul cu fracțiuni mici de secundă, sub 1/1000", permițând o citire rapidă a performanței și operând montaje diferite pentru înregistrarea tuturor timpilor parțiali și finali ai mai multor concurenți aflați simultan pe traseu (de ex.: în concursurile de schi, în care plecările concurenților se fac succesiv).

**CROQUETTE j.s.** Ramură a disciplinei jocurilor sportive desfășurată pe un teren plat, perfect nivelat, cu dimensiunile de 40x20 m, la capetele căruia și pe axul longitudinal sunt înfipti câte un țaruș vopsit în opt culori diferite. Țărușii au o înălțime de 40 cm, unul fiind considerat țarușul de începere și terminare a traseului, iar celălalt de întoarcere. Între cei doi țaruși se înfig 12-20 porțițe de sârmă care alcătuiesc, în diferite formații, două trasee simetrice. Porțițele sunt de formă pătrată cu latura de 20 cm, prima și ultima porțiță fiind situate la 1-3 m de țărușii de începere și întoarcere. Fiecare jucător dispune de două mingi (bile) pline, în greutate de 400 g și cu diametrul de 9 cm. De asemenea, fiecare jucător are un ciocănel cu capătul de lovire cilindric, având diametrul de 7-8 cm și 15-25 cm lungime, iar coada de 80-100 cm. Jucătorul de la începere trimite una dintre mingi cu ajutorul loviturii de ciocan (corespunzătoare unei culori alese dintre cele existente pe țaruș) în cea mai bună poziție în fața primei porți, iar cea de a doua minge, aparținând culorii adversarului, în cea mai incomodă poziție față de prima poartă. Adversarul trebuie să continue jocul, lovindu-și (și nu împingându-și) mingea (bila) astfel încât să treacă prin cât mai puține lovituri prin toate porțițele traseului de ducere, să ocolească țarușul de întoarcere și apoi să treacă mingea prin toate porțițele de întoarcere, fără a lovi mingea adversarului, caz în care adversarul repune în joc mingea obstacol,

iar cel care a greșit reia jocul cu cea de-a doua minge, fiind obligat să le treacă pe amândouă prin traseele respective. Dacă mingea iese din câmpul de joc, aceasta este repusă în joc de la 1 m față de linia de demarcație a terenului. Jucătorul care este pe traseu are dreptul să lovească o minge de cealaltă, pentru obținerea unor poziții mai bune față de porțițe. Terminarea unui traseu în mai puține lovituri decât ale adversarului constituie un punct. Se joacă și în echipe de 2-3-4 jucători, adăunându-se punctele realizate de fiecare.

**CROSĂ I. h.g., h.i., golf** Gen de baston curbat la un capăt, cu dimensiuni standardizate prin regulamentul fiecărui joc, cu ajutorul căruia se manevrează mingea sau pucul. **II. tir** Măner din lemn de nuc la patul puștii sau la prinderea pistolului, care urmărește schematic forma anatomică a mâinii (palmei), în vederea realizării unei prize comode. **III. tir arc** Parte de mijloc a arcului, pe care se așază mâna care ține arcul.

**CROȘEU box** Procedeu tehnic de atac, constând din expedierea loviturii cât mai scurte din lateral: ~ de dreapta, ~ de stânga.

**CRUCE gim.** Sprijin lateral la inele, linia umerilor și a brațelor fiind pe același plan orizontal.

**CRUCETĂ s.n. 1.** Platformă instalată pe catarg la împreunarea gabierului cu arboretul. 2. Vergă orizontală făcută, de obicei, din două bucăți, fiecare având baza sprijinită pe catarg, iar vârful fixat pe sarturile de la capelatura superioară a catargului. La ambarcațiile mari, catargul poate avea două sau chiar trei ~ de acest fel. ~ servește la întinderea sarturilor și întărirea velaturii.

**CRUPĂ căl.** Parte de dinapoi a corpului calului, de la șale până la coadă. ♦ ~ înăuntru Tehnică de dresaj

prin care călărețul își conduce calul pe două urme (v. primire), calul fiind ușor aplecat privind spre partea spre care merge, capul aflându-se spre perete (latura mare a manejului). ♦ ~ *în afară* Situație în care calul este ușor aplecat spre partea în care merge, crupa se află spre perete (latura mare a manejului).

**CULCARE A BALONULUI rg.** Înlăturare temporară a pericolului pe care îl reprezintă conducerea balonului cu piciorul de către un jucător sau un grup de jucători, porniți astfel la atac. De fapt, este continuarea unei încercări nereușite sau imposibile de a culege un astfel de balon și constă în gestul apărătorului de a se arunca asupra balonului, de a-l agăța sau prinde cu mâinile și de a-l trage apoi la corpul său cu care se interpune, pe cât posibil, între balon și jucătorii adversari. ~ trebuie urmată însă imediat de eliberarea balonului, ridicarea în picioare sau rostogolirea cât mai departe de locul culcării. Sin.: *oprire a driblingului*.

**CULCAT I. gim.** Poziție fundamentală orizontală în care corpul se găsește aproape în întregime în contact cu suprafața de reazem: ♦ ~ *dorsal* ⊃ pe spate; ♦ ~ *facial* ⊃ pe față; ♦ ~ *costal* ⊃ pe o latură. **II. rg.** *A rămâne* ~ Infracțiune gravă ce urmează gestului tehnic ⊃ culcarea balonului ⊃ în cazul nerespectării recomandărilor regulamentare. Gravitatea lui constă nu numai în faptul că această atitudine periclitează atât pe cel care o practică, cât și pe adversari, dar și prin întreruperea cursivității jocului și a circulației balonului. Este un mod incorect de a obstrucționa jocul și cauzator de accidente, se sancționează cu o lovitură de pedeapsă. **III. tir** Poziție de tragere cu pușca, reglementată de Federația Internațională de Tir Sportiv (ISSF).

**CULCAT PE MINGE fb.** Faptă intenționată a portarului, care se consideră comportare necuviincioasă, constând din ținerea mingiei, culcat pe ea mai mult timp decât este necesar, cu intenția vădită

de a trage de timp. Se sancționează cu avertisment și lovitură liberă indirectă. În caz de recidivă, cu eliminare și lovitură liberă indirectă.

**CULEGERE A BALONULUI rg.** Gest prin care un jucător în alergare ridică balonul ce se rostogolește sau stă nemișcat pe sol. Sin.: *ramasaj*.

**CULEGERE A MINGII bb., hb.** Acțiune de preluare printr-o tehnică specială a mingii care se rostogolește pe teren. ♦ ~ *la panou* Acțiune a jucătorului de baschet care preia mingea ricoșată din panou.

**CULOAR I. atl., căl., h.g., nat., o., schi, s.n.** Spațiu delimitat marcat de-a lungul unei piste pe care aleargă, înoată, alunecă sau vâslește un sportiv sau o echipă, dimensiunile și formele ~ variind în funcție de regulamentul competițiilor care se desfășoară în aceste condiții. **II. t.c.** Porțiune laterală delimitată pe laturile lungi ale terenului care se valorifică în jocurile de dublu. **III. rg.** Spațiu determinat de cele două linii I în cazul contactului la grămada ordonată, înăuntrul căruia se introduce regulamentar balonul, astfel încât lupta grămezilor pentru câștigarea lui să se desfășoare în condiții cinstite. Sin.: *tunel*.

**CULORI ALE ECHIPEI org.** Marcă sau însemne distinctive aplicate pe tricoul jucătorilor, pe drapelul sau pavilionul pe care și-o alege o echipă sau un club sportiv, prin ~ diferențiindu-se de celelalte.

**CULPĂ gen.** Formă a vinovăției unui sportiv, constând în atitudinea ușuratică a acestuia față de rezultatul faptei sale, care ar fi putut fi evitat dacă ar fi fost mai prevăzător, sau mai puțin superficial în abordarea competiției respective. ~ **cu premeditare**, atunci când sportivul a prevăzut, și-a reprezentat rezultatul actului său sportiv însă nu a urmărit și producerea acestuia, socotind, fără temeii, că el nu

se va produce. ~ **simplă** (imprudență, greșală), atunci când sportivul nu a prevăzut rezultatul faptei sale, deși trebuia sau putea să-l prevadă, astfel încât neprevăderea apare ca o greșală a sa.

**CULTURĂ FIZICĂ I. t.** Componentă a culturii (care în sens larg, cuprinde totalitatea valorilor materiale și spirituale create de omenire în procesul istoric al dezvoltării umane) ce reprezintă o cucerire a vieții și educației, o realitate socială datorită căreia, alături de alte domenii ale culturii, omul dorește perfecțiunea sa. ~ cuprinde un ansamblu de valori realizate de omenire prin practicarea exercițiilor fizice, în scopul dezvoltării armonioase și a perfecționării capacității motrice a ființei umane. Din multitudinea de valori, amintim: idealul dezvoltării armonioase a personalității, valori create în dezvoltarea filogenetică a omului concretizate în indicii dezvoltării fizice armonioase, a condiției fizice și a achizițiilor motrice; în performanțele sportive; în datele cercetărilor științifice și metodologice, ale activităților de practicare a exercițiilor fizice; în valorile morale, concretizate în conceptul de fair-play, și în cele materiale constând în construcții, baze sportive (stadioane, săli, bazine), materiale sportive etc. **II. m.b.** ~ *medicală* (V. kinetologie).

**CULTURISM elit.** Ramură sportivă care constă în practicarea exercițiilor fizice, în scopul perfecționării corpului omenesc, respectiv a asigurării „culturii corporale”. Întemeietorul ~ este considerat Eugen Sandow, care prin exemplul frumuseții statuare a corpului său prelucrat ca atare și cartea sa „Viața este mișcare” a pus bazele acestei activități care în anii '80 și '90 a căpătat dimensiuni internaționale. Ca sport, apărut târziu în cadrul sportivilor halterofili, are ca obiect modelarea și fortificarea întregului sistem muscular prin intermediul unui sistem de exerciții cu îngreuieri (hantele, haltere) sau cu ajutorul unor aparate speciale menite să asigure o musculatură armonioasă, bine reliefată. Ramură sportivă de sine stătătoare se distinge de sportul cu

haltere (atât prin obiective, cât și prin metode și mijloace), comună fiind doar folosirea barei cu discuri în cadrul antrenamentului. Pe plan național și internațional, sunt organizate concursuri pentru bărbați și pentru femei. Concursurile sunt organizate pe categorii de greutate după cum urmează: seniori (pe plan național și internațional) 65 kg, 70 kg, 75 kg, 80 kg, 90 kg, +90 kg; senioare (pe plan național și internațional) 52 kg, 57 kg, +57 kg; *juniori I* (16-21 ani) 65 kg, 70 kg, 75 kg, 80 kg, +80 kg (pe plan național); 70 kg, 80 kg, +80 kg (pe plan internațional); *juniori I* (16-21 ani, pe plan național și internațional) 52 kg, 57 kg, +57 kg; *juniori II* (pe plan național) 60 kg, 70 kg, +70 kg; 52 kg, 70 kg, +70 kg (pe plan internațional). Concursurile se desfășoară în mai multe etape: a) Prezentarea tuturor concurenților unei categorii – preselecția. Se selecționează primii 15 sportivi. b) Semifinala – selecționarea a 6 finaliști dintre cei 15 sportivi. Clasamentele se întocmesc prin aprecierea pozițiilor obligatorii în cadrul semifinalelor și finalelor.

**CUMPĂNĂ gim., p.a.** Poziție de echilibru cu corpul la orizontală, executată cu reazem pe un picior sau cu sprijin pe două sau pe o mână. ♦ ~ *facială* Poziție de echilibru în care trunchiul este aplecat înainte și piciorul liber ridicat înapoi. ♦ ~ *dorsală* Poziție de echilibru în care trunchiul este înclinat înapoi și piciorul liber ridicat. ♦ ~ *costală* Poziție de echilibru în care trunchiul este înclinat lateral și piciorul liber pe aceeași linie ridicat la orizontală. ♦ ~ *asimetrică* Poziție de echilibru în care trunchiul este aplecat cu piciorul liber ridicat lateral, brațul de aceeași parte întins în jos, iar celălalt întins lateral. ♦ ~ *pe un genunchi*. ♦ ~ *pe coate* Poziție de echilibru în care corpul la orizontală cu brațele îndoite se sprijină pe coate și palme; ♦ ~ *pe un cot*. ♦ ~ *liberă* Poziție de echilibru în care corpul la orizontală se sprijină pe palme cu brațele întinse.

**CUPĂ org. 1.** Trofeu sportiv, în general un vas ornamental care se acordă echipei sau sportivului



câștigător al unei întreceri sportive. Mai poate fi acordată unor sportivi pentru îndeplinirea unor criterii: obținerea unor performanțe de înaltă valoare, popularitate, cel mai tânăr sau cel mai vârstnic din concurs. ♦ ~ *olimpică* Recompensă dată anual de CIO unei instituții sau unei asociații care prin activitatea lor contribuie la dezvoltarea mișcării olimpice. 2. Gen de competiție (întrecere) sportivă, de obicei cu caracter tradițional, organizată de unele instituții sau organizații cu ocazia unor evenimente importante și în care trofeul pus în joc este o cupă.

**CUPLAJ j.s.** Manifestație sportivă care constă în organizarea pe același teren a două meciuri sau jocuri care se desfășoară în continuare. De obicei, cel mai important meci este programat al doilea.

**CUPLU I. psih.** Cel mai mic grup psihosocial în care 2 sportivi se află în relație de colaborare pentru realizarea unui obiectiv de pregătire și de concurs. Constituie ~ dublurile din patinaj artistic, tenis, canotaj, alpinism, jocuri (de ex.: fundași, atacanți), tandemurile din ciclism și cu antrenament mecanic etc., membrii acestora fiind nu numai în relații de colaborare tehnico-tactică, ci și afective preferențiale; de regulă ~ se alcătuieste pe baza potrivirilor multiple (morfologice, funcționale, psihice, tehnice etc.) care există între 2 sportivi și pe baza compensărilor reciproce pe care le pot realiza. **II. m.b.** ♦ ~ *cinematic* Sistem de două pârghii articulate având capacitatea de a efectua mișcări. Exemplu de ~ în corpul omenesc: brațul și antebrațul articulate la cot, gamba și coapsa articulate la genunchi; două vertebre articulate între ele etc. ♦ ~ *de forțe* Acțiune concomitentă a două forțe paralele (egale și opuse) efectuată asupra pârghiilor scheletice (de ex.: mușchii agonisti și antagonisti în mișcările de extensie sau de flexie).

**CUPOLĂ par.** Suprafață portantă a parașutei exprimată în mp (cca 60 mp).

**CURBATURĂ MUSCULARĂ m.b.** (V. febră musculară).

**CURBĂ A EFORTULUI m.b.** 1. nregistrare sub formă de curbă a valorilor efortului prestat într-o anumită unitate de timp (lecție, ciclu săptămânal, etapă, perioadă, ciclu anual, ciclu olimpic etc.). În sportul de performanță, ~ aduce date utile pentru cunoașterea efortului efectuat și a dinamicii acestuia, dând astfel posibilitatea comparării valorilor reale cu cele prevăzute în planul propriu de pregătire și cu cele ale altor sportivi de performanță din activitatea internă și internațională. 2. Înregistrare sub forma de curbă a valorilor funcționale determinată de efortul prestat – curba solicitării funcționale (denumire dată în lucrările mai vechi). Un exemplu concludent îl reprezintă curba valorilor pulsului în lecția de gimnastică suedeză, care este prezentată drept curba efortului din lecția respectivă.

**CUREA A ARMEI tir** Fâșie lată de maxim 4 cm confecționată din piele sau pânză, folosită ca accesoriu în vederea fixării precise a armei în fazele de ochire și de declanșare, în probele de armă liberă și calibru redus în poziția pe genunchi și culcat nerezemat.

**CURLING s.i.** Ramură a disciplinei jocuri sportive de iarnă de origine scoțiană cu o vechime de aproape cinci secole, prezentă la patru ediții al JO, ca sport demonstrativ, iar din 1998 inclusă în programul oficial al JO de la Nagano. Concursul se desfășoară între două echipe, fiecare echipă fiind compusă din 4 jucători, dintre care unul este căpitan. Fiecare jucător trebuie să lanseze de două ori o piatră de granit, pe parcursul unei manșe, alternativ cu cele ale adversarului. Obiectivul urmărit este ca la sfârșitul unei manșe, pietrele lansate să ajungă cât mai aproape de centrul T al casei față de cele ale echipei adverse. Pista de joc are o lungime de 44,50 m și o lățime de 4,27 m. Ținta (casa) se află la cele două extremități ale

pistei, la o distanță de 1,83 m de limita acesteia, fiind formată din trei cercuri concentrice cu diametrele exterioare de 1,22 m, 2,44 m și 3,66 m. Echipa a cărei piatră este cea mai apropiată de centrul casei obține 1 punct. ~n plus, ea realizează 1 punct adițional pentru fiecare din pietrele sale, aflate mai aproape de centru comparativ cu ale adversarului. Echipa care câștigă o manșă obține avantajul ultimei pietre lansate pentru manșa următoare. O partidă constă, în mod obișnuit, din 10 manșe și durează aproximativ două ore și jumătate. Echipa care totalizează cele mai multe puncte câștigă concursul. Atunci când căpitanul care lansează ultima piatră, elimină cu ajutorul unei lovituri, numită *effleurer et arreter* (atingere – oprire), piatra adversă din casă și își plasează piatra sa aproape de centrul T, echipa sa câștigă manșa. Ultima piatră lansată poate fi cea mai importantă și o echipă pierde uneori intenționat o manșă, cu scopul de a schimba ordinea jocului. Căpitanul este responsabil cu strategia echipei. El indică coechipierilor unde să trimită pietrele. Acestea sunt lansate printr-o mișcare de rotație și descriu o curbă în timpul deplasării pe gheață, de unde și numele de ~. Orice piatră care depășește linia din spatele casei este anulată. 2 sportivi au rolul de a controla traiectoria și viteza pietrei lansate, prin măturarea gheții, pentru a o face să ajungă la ținta propusă. Nu este permis jucătorilor să elimine o piatră adversă din zona de gardă protejată (situată între linia de joc și casă) înainte ca primele patru pietre să fie complet oprite. Această regulă, care a fost introdusă în 1991, a mărit importanța dexterității lansării pietrei și a strategiei de joc. Piatra de curling este din granit scoțian. Ea are o formă de disc cu un diametru în jur de 30 cm și cântărește 5-6 kg. De asemenea, este prevăzută cu un mâner curbat înapoi, prin intermediul căruia se imprimă lansării un ușor efect. Cealaltă mână se sprijină pe o perie cu coada lungă, folosită pentru echilibrare. Căpitanul folosește, de asemenea, o perie pentru a indica locul de țintă. O mătură (mătura canadiană este confecționată din pai de orez) este preferată unei perii (peria scoțiană din păr de cal). Măturarea gheții constă dintr-o mișcare rapidă de du-te-vino

a periei efectuată înaintea pietrei lansate, pentru a-i permite să-și conserve viteza un timp mai lung și, în consecință, să ajungă mai departe și mai precis la țintă. Pentru a reuși o lansare corectă a pietrei, jucătorul trebuie să poarte o gheată de alunecare (talpa este acoperită cu un material lucios), iar cealaltă prevăzută cu material aderent. După lansare, gheata de alunecare este acoperită cu o husă protectoare.

**CURSĂ I. gen.** Probă constând în parcurgerea unei anumite distanțe, pe un traseu dinainte stabilit. **I. ci.** ♦ ~ *individuală* Probă pe șosea care se dispută în linie într-o singură etapă pe un traseu între două puncte, dus întors, pe circuit. Distanța maximă nu va depăși 200 km la seniori și 120 km la juniori. ♦ ~ *contracronometru* Probă pe șosea care se dispută individual, la care plecarea se dă într-un anumit interval de timp (1-5') conform ordinii stabilite prin tragere la sorți și pe echipe, maxim 4 cicliști și minim 3 cicliști, care se dispută pe distanța de 100 km (formula olimpică) pentru seniori și 70 km pentru juniori sau pe alte distanțe, în funcție de clasificarea și vârsta alergătorului. ♦ ~ *pe etape* Probă pe șosea care se dispută în cel puțin două etape, câte una pe zi. ♦ ~ *pe circuit închis* (criterium) Probă pe șosea, caracterizată prin interzicerea totală a circulației publice pe parcursul ~. Se desfășoară pe circuite care vor avea lungimea minimă de 800 m. ♦ ~ *cu handicap* Probă pe șosea care se dispută între concurenți de diferite categorii de clasificare, cei de categorii inferioare plecând înaintea celor de categorii superioare, cu scopul de a egaliza șansele tuturor participanților ♦ ~ *de ciclocros* Probă ce se desfășoară pe terenuri diferite: drumuri, păduri, arături, livezi, denivelări, pante înclinate nepericuloase. Distanța totală nu va depăși 50' + 1 tur pentru seniori; 40' + 1 tur pentru juniori (17-18 ani) și 20' + 1 tur pentru juniori (14-16 ani) din care minim 30% teren variat. Regulamentul prevede trei feluri de probe: ~ individual, ~ american, ~ pe echipe. ♦ ~ *italiană* Probă de pistă pe echipe, două câte două, pe o distanță stabilită. Alergătorul din fruntea echipei conduce

una sau două ture, după care se oprește trecând în exteriorul pistei și coboară. Cel de-al doilea alergător trece la conducere, parcurge același număr de ture și coboară. ~ continuând la fel până înaintea ultimului sau penultimului tur, până rămâne un singur alergător din fiecare echipă. Victoria revine echipei al cărei alergător și-a asigurat un avans în raport cu pozițiile de plecare sau în momentul când o echipă este prinsă din urmă. ♦ ~ *americană* Probă pe pistă, pe echipe de câte 2 concurenți care aleargă pe rând. Cel care nu este în cursă va trebui să stea la coarda de măsurare. Schimbul trebuie să se facă cât mai aproape de coardă prin împingere sau mână în mână. ~ *americană* se poate disputa într-un timp stabilit, pe distanțe (km) sau în timpi sau pe o distanță cu atribuire de puncte la sprinturi intermediare. ♦ ~ *australiană* Probă pe pistă sub formă de ~ de urmărire, la care participă minim 3 alergători. La plecare, concurenții sunt așezați la intervale egale, pe coardă, prin tragere la sorți. Dacă proba se desfășoară în mai multe manșe, cu mai mulți cicliști, alergătorul clasat primul în manșa precedentă va lua plecarea la linia de sosire. Alergătorul clasat ultimul va fi așezat înaintea lui, cel clasat al doilea va lua plecarea la linia opusă, în spatele alergătorului clasat al treilea. ♦ ~ *de urmărire individuală* Probă pe pistă pe distanță de 4 km pentru seniori, 3 km pentru juniori (17 ani) și senioare, 2 km pentru juniori (16 ani) și junioare. Principiul de bază constă în selecționarea a 8 alergători în urma unui prim tur eliminatoriu, ținându-se seama de timpul înregistrat de fiecare alergător. Seriile de calificare se vor disputa cu câte doi alergători pentru înregistrarea timpului pe distanță. ♦ ~ *de urmărire pe echipe* Probă pe pistă desfășurată pe distanța de 4 km seniori și juniori (17 ani) – formula olimpică; 3 km senioare; 2 km juniori (16 ani) și junioare. Fiecare echipă va fi formată din maxim 4 alergători, așezați perpendicular pe linia de plecare sau pe o linie diagonală situată la 45° în urma liniei, cu 1 m distanță între alergători. Plecarea se dă din două puncte opuse ale velodromului marcate printr-un cerc roșu și unul verde. Câștigă echipa care realizează un timp mai scurt sau prinde din urmă echipa adversă. ♦ ~

*cu adițiune de puncte (semifond)* Probă pe pistă disputată pe un anumit număr de ture sau km (10-40). Clasamentul se stabilește prin adăugarea de puncte obținute la turele de sprint, precum și în funcție de numărul turelor parcurse. La fiecare sprint se atribuie 5 puncte pentru locul I, 3 puncte pentru locul II, 2 puncte pentru locul III etc., iar la sprintul final se acordă punctaj dublu. ♦ ~ *de eliminare* Probă de pistă disputată în funcție de numărul concurenților pe un anumit număr de ture. La fiecare tur (sau 2-3 ture), concurentul care trece ultimul linia de sosire este eliminat. Câștigă concurentul care reușește să elimine toți adversarii. Clasamentul se face în ordinea inversă eliminării concurenților. ♦ ~ *de viteză tandem* Probă pe pistă disputată pe distanța de 1 500 m ( pe pista de 400 m – 4 ture), în care se aleargă cu două perechi de concurenți și se cronometrează ultimii 200 m, respectându-se aceleași reguli ca la ~ de viteză. ♦ ~ *omnium* Probă pe pistă care se dispută individual sau pe echipe, constând în participarea alergătorilor la mai multe probe de rezistență tehnică și sprint după formula: ~ contracronometru cu start de pe loc (1,5 km), ~ de viteză, ~ pe puncte și urmărire individuală (2-4 km). Clasamentul general se va efectua prin adăugarea locurilor din fiecare serie, iar alergătorul sau echipa care au obținut cel mai mic număr de puncte va fi considerat învingător. ♦ ~ *de semifond cu antrenament mecanic* Probă pe pistă ce se dispută în urma unei motociclete solo, echipată cu un rulou, la distanță reglabilă. ~ se desfășoară pe distanțele de 40 km în serii și recalificări și 50 km în finală. ♦ ~ *de viteză* Probă pe pistă pe distanțe de 3 ture complete, pe piste de 333,33 m și mai puțin, precum și 2 ture pe cele mai mari decât acestea. Se aleargă pe distanța de 1 000 m în sistem eliminatoriu sau turneu. Concurentul care intră primul în ultimii 200 m este obligat să se mențină în interiorul liniei albe, până la trecerea liniei de sosire. Pentru fiecare dintre concurenți poziția de plecare va fi stabilită prin tragere la sorți. Alergătorul desemnat astfel va trebui să conducă primul tur cu alura unui om la pas. ♦ ~ *de 1 km cu start de pe loc* Probă pe pistă organizată și alergată tehnic conform regulamentului recorde-

rilor, în ordinea inversă a valorilor. **III. auto., moto.** ♦ ~ *de regularitate și de rezistență* Probă constând din parcurgerea integrală a unei distanțe de câteva mii de km, diferențiată însă pe intervale zilnice de 150-400 km și cu obligativitatea menținerii pe anumite porțiuni ale traseului a unei anumite viteze de deplasare. ♦ ~ *manșă* Concurs în care viteza constituie criteriul determinant pentru clasament. **II. șah** Acțiune pasivă, generată de o greșeală a adversarului, pe care acesta nu este obligat, ci numai tentat să o facă. ♦ ~ *tematică* Soluție care seamănă cu adevărata soluție a problemei. **III. șah** Mutare sau serie de mutări, care provoacă adversarul la răspunsuri aparent bune, dar care în realitate sunt greșite. Această manevră are drept scop obținerea unui avantaj pozițional ori material sau a salva o poziție grea. Spre deosebire de combinații ~ nu obligă adversarul la mutări forțate, ci doar să-l ademenească să facă anumite mutări, la prima vedere bune. În urma acestor mutări, cel care a întins ~, printr-o replică ingenioasă, obține un anumit avantaj. Atitudinea jucătorului care a întins ~ ste pasivă, el așteaptă ca adversarul să cadă în ea. Dacă însă acesta vede primejdia și nu mută cum dorește cel care a întins cursa, partida continuă fără urmări majore. Există nenumărate ~ cunoscute, majoritatea în deschidere. Aproape nu există partide în care să nu se întindă ~ de ambele părți, mai simple sau mai complicate, în funcție de valoarea jucătorilor. Este interesant faptul că, un număr foarte mare de ~ și dintre cele mai frumoase, rămân neefectuate, fiind depistate la timp de către adversar, care se ferește să cadă în ele. Se poate afirma, fără a greși că, duversitatea ~ este practic nelimitată, deși multe tipuri survin mereu sub diferite forme în partidele de concurs, demonstrându-se astfel valabilitatea acestui procedeu tactic. Ca și combinațiile ele cuprind o gamă foarte largă de posibilități: de la o ~ primitivă a începătorului care lasă în priză o figură cu speranța că adversarul se va repezi să o captureze, după care urmează mat într-o mutare, până la unele rafinate subtilități tactice pe care nu le observă, uneori, nici unii jucători experimentați. cu categorii de clasificare foarte înalte, printre care și mari maeștri.

Există în teoria deschiderilor un număr foarte mare de ~, bine sistematizate pe fiecare deschidere. Pentru jucătorul începător este foarte important să le studieze pentru a le evita sau, dimpotrivă, pentru a le întinde altora. Este evident faptul că, unele dintre ~ în deschidere se bazează pe o anumită doză de risc, mai ales în cazul celor primitive, de începători, pentru că, odată descoperite, duc de cele mai multe ori la înrăutățirea poziției, fiind urmarea unor încălcări ale principiilor de joc în această parte a partidei. De aceea, acest procedeu tactic trebuie folosit cu prudență.

**CURSOR tir arc** Element component al vizorului, care poate fi reglat micrometric pe verticală și orizontală.

**CUȘCĂ DE PROTECȚIE atl.** Instalație special construită care împrejmuiește cercul de aruncare a ciocanului și a discului, în scopul evitării accidentelor care pot surveni ca urmare a nesiguranței în lansarea obiectelor de aruncat pe direcția dorită. ~ trebuie să fie concepută, fabricată și montată în așa fel încât să fie capabilă de a opri capul ciocanului (sfera metalică) cu diametrul de 110 m și greutatea de 7,260 kg, care poate zbura cu o viteză de peste 30 m/s. ~ este construită din panouri de plasă de sârmă, montate pe stâlpi de fier înfipti vertical în sol, având înălțimea de minim 5 m. ~ trebuie să fie în plan, în formă de U a cărui deschidere de 6 m este situată la 4,20 m în fața centrului cercului de aruncare, prin aceste dimensiuni asigurându-se proiectarea obiectului în zona de aruncare regulamentară, respectiv în sectorul deschis la centrul cercului de 40° și protecția celorlalte zone din preajma cercului.

**CUTER s.n.** Ambarcație de tip intermediar între iole și iahturi cu un singur catarg, pe care se arboresc două sau mai multe vele, forma cocii semănând cu cea a iahturilor pentru a permite navigarea pe valuri în regate.

**CUTIE DE SPRIJIN atl.** Construcție specială, asemănătoare unei cutii (ladă) descoperite, formată doar din patru fețe (margini), cu o bază trapezoidală, instalată la capătul terminal al pistei de elan, în apropierea locului de bătaie la săritura cu prăjina, îngropată în sol cu partea superioară la nivelul pistei, care servește la sprijinirea fermă și sigură a capului prăjinii în momentul bătăii, înălțării și

zborului peste ștachetă a săritorului. ~ este construită dintr-un material rigid (dacă este lemn, fundul ei va fi căptușit cu o foaie de tablă), având o serie de dimensiuni standard (lungimea bazei 1 m, lățimea la partea din față 60 cm, iar cealaltă parte 40 cm, fundul ~ este înclinat de la nivelul pistei, în partea din față, până la o adâncime de 20 cm etc.). Sin.: *ladă de bătaie*.

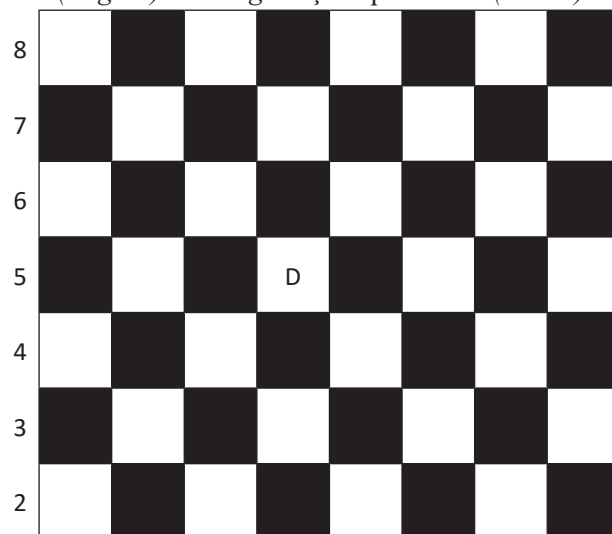


# D

**DAMĂ I. șah** Piesă în jocul de șah cu cea mai mare mobilitate, care poate fi mutată în linie orizontală, verticală sau diagonală pe orice câmp de pe tablă, fiind apreciată ca ceamaiputernicăpiesă. Sin.: *regină*.

**II. s.n.** Scobitură sau deschidere în copastia unei ambarcațiuni pe care se sprijină mașonul ramei sau vâslei. Cea mai puternică figură de pe tabla de șah a cunoscut, în timp, patru denumiri: *vizir*, *împărăteasă*, *regină* și *damă*. Cuvântul *damă* vine în română din cuvântul francez și german *dame*, italian *dama*. Adoptarea cuvântului *damă* se explică, în condițiile istorice cunoscute, ale influenței franceze și germane exercitate asupra formării terminologiei șahiste în limba română, la începutul secolului al XIX-lea. *Împărăteasă* și *vizir* sunt doi termeni șahiști pe care-i întâlnim în manuscrisul lui *Rujički*. Regele se numește împărat. La nivelul microcosmosului șahist împărăteasa este mai puternică decât împăratul, dar mai puțin importantă decât acesta, deoarece odată cu pierderea lui se termină partida. Cuvântul împărăteasă este format în limba română din împărat + sufixul *-easă*. La rândul său, împărat este o copie a cuvântului șah pătruns la noi din limba turcă, în sensul de *suveran*, iar în limba turcă a ajuns din persană. *Vizir* este împrumutat la noi tot din turcă în sensul de *prim ministru*, *prim sfetnic*. Se știe astăzi că, instituția *Vizirului* a fost creată la începuturi în Persia, iar acolo rolul *vizirului* era foarte mare. El era primul consilier al suveranului, care mai mereu ținea cont de sfaturile lui. Probabil că forța *vizirului* era atât de mare încât era pus pe picior de egalitate cu împăratul-șahul. În secolul al XIX-lea s-a încercat să se introducă și la noi, în terminologia șahistă, perechea aristocratică împărat-împărăteasă. Nu s-a reușit, influența franco-germană a fost mai puternică. Cuvântul *regină* în română vine din latinescul *regina*,

dar în șah este un calc din francezul *reine* – *regină* din prima jumătate a secolului al XIX-lea, odată cu pătrunderea jocului de șah în țara noastră. Termenul de *regină* a exercitat o atracție deosebită pentru toate generațiile de șahiști români, poate prin *aristocratismul* său, altfel nu se poate explica de ce chiar și azi, când Regulamentele oficiale impun termenul de *damă*, mulți jucători mai ales din rândul amatoorilor, folosesc termenul de *regină*. Totuși, unii autori de cărți șahiste sunt mai practici și atunci când este vorba de explicat piesele jocului de șah și este vorba de cea mai puternică figură, scriu: *Damă* și în paranteze (*Regină*) sau *Regină* și în paranteze (*Damă*).



**DAN a.m., jd.** Clasă, grad.

**DANILOVA gim.** Element tehnic a cărui denumire este dată după numele celei care l-a executat pentru prima dată. Este un salt înainte de pe un picior și

aterizare pe celălalt picior, corpul întins solicitând o bună mobilitate, iar în timpul zborului brațele se duc lateral. Mișcarea respectivă se execută la sol și bârână, mai ales de către fete. Există și ~ laterală.

**DANS PE GHEAȚĂ p.a.** Probă din patinajul artistic executată în perechi, constând din pași de dans în care sunt admise mici sărituri, piruete, ridicări și spirale. Concursul este format din 3 probe: ~ *obligatoriu* (la care se apreciază cronometrarea, acuratețea, plasamentul, sincronizarea din timpul execuției, stilul, expresivitatea) – există 18 dansuri; ~ *pe o schemă originală* (transpunerea muzicii pe pași de dans care să reprezinte caracterul muzicii care a fost tras la sorți și devine obligatorie timp de un sezon pentru toți patinatorii, la care se apreciază compoziția și prezentarea); ~ *liber* (parte a concursului, greu de evaluat, alegerea muzicii fiind de mare importanță, oferind patinatorilor toate condițiile de a se afirma). În fiecare an, la Congresul Federației Internaționale de Patinaj (ISU) se efectuează tragerea la sorți pentru grupa de dansuri obligatorii, cât și pentru tipul dansului care se va prezenta la secțiunea dans original, fiind comunicat tuturor membrilor (federațiilor afiliate).

**DANS SPORTIV sp.** Disciplină sportivă modernă în care un cuplu format din bărbat și femeie execută, într-un spațiu delimitat (ring), controlat adecvat și nuanțat o succesiune de pași, de piruete și de fandări corespunzător unei coregrafii tradiționale sau originale, impusă de ritmul și de tema muzicală care îi stabilește caracterul și profilul. ~ se desfășoară pe două secțiuni: *standard* și *latino-americană*, care se pot efectua separat sau cumulativ. Secțiunea standard cuprinde dansurile: vals lent, tango, vals vienez, dans slow-foxtrot și quick-step. Secțiunea latino-americană conține dansurile: samba, cha-cha, rumba, passo/doble și jive. În ~, se organizează concursuri individuale pe cele două secțiuni, zece dansuri, concursuri pe echipe și formații (6-8 perechi). Concursurile se departajează pe criteriul vârstei: categoria copii I (6-9 ani), copii II (10-11

ani), juniori I (12-13 ani), juniori II (14-15 ani), tineret (16-18 ani), adulți (19-35 ani) și seniori (peste 36 ani). Arbitrajul este asigurat de un număr minim de 5 arbitri, care, în etapele preliminarii, marchează perechile pentru calificarea în etapa următoare, iar în finală stabilesc locurile. Perechile finaliste dansează pe rând toate dansurile ce compun o secțiune, fiind notate de către arbitri cu locul pe care-l ocupă în finală. Notarea perechilor se face după fiecare dans, arbitrii comunicând secretariatului concursului care sunt opțiunile lor cu privire la fiecare pereche în parte. Locul final ocupat de pereche se face pe baza unui sistem special de prelucrare a locurilor, numit *skating sistem*, care se bazează pe locul dat de majoritatea arbitrilor. Primul campionat de dans, în lume, s-a desfășurat la Paris în 1909. Federația Internațională de Dans Sportiv (IDSF) s-a înființat în 1926. ~ în România s-a practicat din 1980, iar Federația Română de Dans Sportiv (FRDS) a apărut în 1991.

**DĂRĂMARE A OBSTACOLULUI căl.** Greșeală comisă în timpul concursului de către cuplul cal și călăreț, constând din atingerea și căderea parțială sau în întregime a obstacolului de pe suportul său. Se penalizează cu un număr prestabilit de puncte.

**DĂRLOGI căl.** Benzi de piele atașate la zăbală sau zăbăluță cu ajutorul cărora călărețul conduce calul.

**DE a.m., jd.** A înainta.

**DE ASHI BARAI a.m., jd.** Măturare a piciorului avansat.

**DEBILITATE m.b.** stare generală de slăbiciune, rezultată din scăderea tonusului general al țesuturilor, în special al celui muscular. ♦ ~ **motorie** – totalitatea semnelor de nedezvoltare a căilor piramidale, întâlnită la oligofreni și constând din creșterea

intensității reflexelor osteotendinoase, imposibilitatea întreruperii voluntare a contracțiilor musculare (paratonie), mișcări nesigure și greoaie. ♦ ~ **mentală** formă de înapoiere mintală, mai puțin gravă decât idioția sau imbecilitatea, în care individul nu poate depăși însușirea cunoștințelor corespunzătoare primelor patru clase elementare

**DEBIT CARDIAC m.b.** Cantitatea de sânge expulzată de fiecare ventricul în timp de 1'. ~ se calculează înmulțind debitul sistolic (cantitatea de sânge expulzată de ventricul într-o singură contracție) cu frecvența cardiacă (numărul de contracții ale inimii în timp de 1'). La adultul sănătos, ~ are în repaus aproximativ 5 l. În efort, ~ crește, putând să ajungă la 20-30 l. La sportivii de performanță din probele cu efort aerob, cifrele ~ se deosebesc mult de cele constatate la nesportivi. În repaus, ~ este mai mic datorită frecvenței cardiace scăzute (bradicardie) și debitului sistolic de asemenea scăzut pentru că ventriculul, deși are volumul evident crescut față de neantrenați, expulzează doar o parte din sângele pe care îl conține. Restul, reprezentând sângele rezidual, rămâne în ventricul. În efort, ~ poate fi însă mult mai mare decât la nesportivi, dat fiind că prin contracția puternică a miocardului se aruncă în circulație și sângele rezidual, astfel că debitul sistolic crește foarte mult. Ambele modificări reprezintă adaptări favorabile la cerințele specifice efortului. ~ scăzut din repaus asigură o mare economie funcțională a activității cardiace, iar valorile mari ale ~ în timpul efortului permit transportul unei cantități crescute de oxigen la mușchi și, în consecință, prestarea de eforturi cu nivel mult mai înalt decât cele care pot fi efectuate de nesportivi. Sin.: *minut volum cardiac*.

**DEBIT RESPIRATOR m.b.** Volum de aer ventilat de plămâni în timp de 1'. Se calculează înmulțind aerul curent (volumul de aer ventilat într-o singură respirație) cu frecvența respiratorie (numărul de respirații efectuate în timp de 1'). La adultul sănătos cu dimensiuni corporale medii, ~ are în repaus aproximativ 8 l (500 cmc x 16). În efort, ~ crește prin

mărirea ambilor factori, putând să atingă cifre care depășesc 100 l. ♦ ~ *maxim* Volum de aer ventilat de plămâni care depinde în primul rând de mărimea capacității vitale și implicit de factorii care o condiționează pe aceasta (v. capacitatea vitală). ~ maximă informații asupra posibilității organismului de a se aproviziona cu oxigen și de a se debarasa de bioxidul de carbon în timpul efortului. Cifrele mari ale ~ maxim constituie o premisă favorabilă pentru obținerea performanțelor înalte în sporturile/ probele cu efort aerob. Sin.: *minut volum respirator*.

**DEBIT SISTOLIC m.b.** Cantitate de sânge expulzat printr-o singură contracție de fiecare ventricul. ~ depinde de dimensiunile ventriculului, de gradul de umplere a acestuia și de starea funcțională a miocardului. În repaus, la adultul sănătos cu dimensiuni normale ale inimii, ~ se cifrează în jurul a 65 ml. În timpul efortului, ~ crește concomitent cu accelerarea frecvenței cardiace și atinge nivelul maxim când inima ajunge la 120 de contracții pe minut. Rămâne apoi constant, până când numărul contracțiilor cardiace se situează în jurul cifrei de 180 de contracții pe minut. De la aceste cifre în sus, ~ scade progresiv datorită faptului că diastola se scurtează și ventriculul se poate umple din ce în ce mai puțin. În cazul cordului sportiv, ~ are unele particularități care îl deosebesc de ~ întâlnit la neantrenați. În repaus, sistola ventriculelor nu expulzează tot sângele pe care acestea îl conțin. O mare parte din sânge rămâne în ventricule (sânge rezidual), astfel că ~ este mai mic decât la nesportivi. În timpul efortului însă, ~ devine mult mai mare decât la neantrenați, datorită faptului că prin intensificarea contracției miocardului este aruncat în circulație și sângele rezidual. Relațiile dintre mărimea ~ și valorile frecvenței cardiace în timpul efortului, menționate la nesportivii sănătoși, se păstrează și în cazul cordului sportiv. Sin.: *volum sistolic, debit bătaie*.

**DEBLOCARE șah** Acțiune de distrugere a unei blocaje instituite asupra unei piese, a unei zone de

pe tabla de șah sau a unei poziții întregi. Prin ~ se produce o mai mare mobilitate a pieselor blocate și la crearea condițiilor pentru declanșarea unui joc activ și preluarea inițiativei.

**DECALAJ schi** Distanță dintre vârfurile schiurilor în plan anteroposterior.

**DECANTARE schi** Trecere a schiurilor de pe cant.

**DECAR tir** Zonă cu valoare de 10 puncte a țintei, pentru tragerile la 10, 25 și 50 m.

**DECASALT atl.** Succesiune de zece pași săriți, executați cu intensitate mare sau maximă, în vederea dezvoltării forței și a detentei musculaturii picioarelor sau pentru verificarea (testarea) acestor calități motrice (proba de control). ~ este folosit frecvent în antrenamentul săritorilor și alergătorilor de viteză și de garduri.

**DECATLON atl.** Probă combinată formată din zece probe atletice simple, rezervată exclusiv bărbaților (seniori și juniori mari), considerată cea mai completă și dificilă probă din atletism. ~ se desfășoară (numai) pe stadion, pe parcursul a două zile consecutive, în ordinea următoare: prima zi: 100 m, săritura în lungime, aruncarea greutății, săritura în înălțime și 400 m; a doua zi: 110 m garduri, aruncarea discului, săritura cu prăjina, aruncarea suliței și 1 500 m. Intervalul de timp de la terminarea unei probe și începutul probei următoare, pentru fiecare atlet, este de cel puțin 30'. În probele de alergări și de garduri, concurentul care la una din probe a greșit plecarea de trei ori va fi descalificat. La săritura în lungime și la probele de aruncări, fiecare concurent va avea dreptul numai la trei încercări. Performanța obținută de concurent la fiecare probă simplă este transformată în puncte, conform tabelii speciale de punctaj a Federației Internaționale de Atletism

Amator (IAAF), clasamentul final rezultând din adăugarea punctelor atribuite celor 10 probe. ~ este probă olimpică încă de la prima ediție a JO moderne (1896). Există ~ și pentru juniorii II cu următoarele diferențieri specifice vârstei: greutatea este de 6 kg și discul de 1,5 kg; aceasta nu este probă olimpică.

**DECIZIE I. gen.** Hotărâre finală a unui for sportiv prin care se confirmă un rezultat, se respinge o contestație, se dă forță executorie unei instrucțiuni etc. **II. box, lp.** Hotărâre dată de președintele juriului de arbitri pe baza consultării buletinelor întocmite de arbitrii însărcinați să supravegheze lupta în ring sau pe saltea. ~ se anunță prin semnale luminoase și orale, concomitent cu ridicarea mâinii celui declarat învingător. Atacarea ~ se face prin contestație înaintea juriului în termenul prevăzut de regulament. **III. psih.** Modificare a comportamentului sportivului, ca urmare a evaluării situației, în vederea obținerii unui rezultat favorabil. ~ este un moment al actului voluntar, în care sportivul primește informația din ambianța specifică, evaluează situația în care se află și elaborează conținutul ei, acționând în maniera pe care o consideră cea mai convenabilă. Conform teoriei matematice a jocurilor, ~ este alegerea unei acțiuni (strategii) în raport cu utilitatea sau probabilitatea consecințelor acesteia. ~ pot fi individuale și colective, certe sau incerte. Când sportivul își canalizează eforturile spre succes (rezultate favorabile, victorie, superioritate) ~ este caracterizată de atitudinea de „minimax” (minim din maxim posibil), iar când orientarea este spre insucces în condițiile unei pierderi cât mai mici, ~ de atitudine de maxim (maxim din minim posibil). În situațiile specifice majorității sporturilor (jocuri, lupte, scrimă, box etc.), evenimentele au caracter de probabilitate, ~ sportivilor putând oscila între doi poli: excesiv de prudente – excesiv de riscante. Calitatea ~ este determinată de numeroși factori, dintre care cei de pregătire tactică, teoretică și psihologică sunt deosebit de importanți. **IV. j.s. ~ a arbitrului** Hotărâre definitivă a unui arbitru, rezultată din procesul rațional în care un act de joc, o acțiune întâmplată pe teren în timpul unui meci,

se raportează la regulile de joc și se materializează printr-un semnal de fluier, semn expresiv indicând locul sau direcția. etc., oprindu-se jocul.

**DECLANȘARE I. schi.** Începere a unei acțiuni (spre exemplu la declanșarea unui viraj → schimbarea canturilor șmuchiilor, pivotarea schiurilor, deplasarea greutateii corpului). ♦ ~ *directă* Formă de declanșare a unui viraj, în timpul căreia schimbarea de cant (muchii) a ambelor schiuri este simultană (într-un timp). ♦ ~ *indirectă* Formă de declanșare a unui viraj, în timpul căreia schimbarea de cant (muchie) a schiului exterior (schiul din deal) și a celui interior (schiul din vale) au loc una după alta (în doi timpi). **II. tir** Moment al acționării plecării ciocanului, al percuției, al exploziei și al pornirii proiectilului spre țintă. **III. tir arc** Acțiune de eliberare a corzii și, o dată cu ea, a săgeții.

**DECLANȘATOR pl.** Dispozitiv care la comanda pilotului produce desprinderea cablului cu care este remorcat planorul.

**DECLARAȚIA CU PRIVIRE LA CARACTERISTICILE SPECIFICE ALE SPORTULUI ȘI LA FUNCȚIILE SALE SOCIALE ÎN EUROPA, DE CARE TREBUIE SĂ SE ȚINĂ CONT LA PUNEREA ÎN APLICARE A POLITICILOR COMUNE (DECLARAȚIA DE LA NISA) org.** Document adoptat de Consiliul European la întrunirea sa de la Nisa din decembrie 2000, în care sunt definite direcțiile politicii Uniunii Europene în domeniul sportului. ~ recunoaște responsabilitatea organizațiilor sportive și a statelor în problematica sportivă, pune în evidență funcțiile sociale, educative și culturale specifice ale sportului și cere să fie respectate și promovate etica și solidaritatea necesare pentru menținerea rolului său în societate. Totodată, ~ exprimă necesitatea de a se păstra coeziunea și relațiile de solidaritate dintre toate nivelele de practică sportivă, echitatea competițiilor, intereselor morale și materiale, precum și integritatea

fizică a sportivilor, în special a celor tineri, încurajează voluntariatul în sport, recunoaște rolul federațiilor sportive în domeniul organizării ramurilor de sport și a campionatelor naționale, se pronunță pentru menținerea politicilor de formare a sportivilor, în special de către cluburi. ~ definește sportul drept „o activitate umană care se bazează pe valori sociale, educative și culturale esențiale. El este un factor de inserție, de participare la viața socială, de toleranță, de acceptare a diferențelor și de respectare a regulilor”.

**DECLARAȚIA CU PRIVIRE LA SPORT (DECLARAȚIA DE LA AMSTERDAM) org.** Primul document politic al Uniunii Europene care pune în evidență importanța socială a sportului. ~ a fost inclusă în **Tratatul de la Amsterdam**, adoptat de Consiliul European întrunit la 16-17 iunie 1997 și semnat de miniștrii de externe la 2 octombrie 1997, ca **Anexa nr.29** sub titlul **Declarația cu privire la sport**. Conținutul său este următorul : „Conferința (șefilor de stat sau de guvern-n.n.) subliniază importanța socială a sportului, în special rolul său în formarea identității și în strângerea împreună a oamenilor. De aceea, Conferința cheamă organismele UE să fie receptive la doleanțele asociațiilor sportive atunci când probleme importante afectează sportul. Legat de aceasta, se va acorda o atenție deosebită caracteristicilor specifice sportului amator.”

**DECLARAȚIA DE LA NISA (DECLARAȚIA CU PRIVIRE LA CARACTERISTICILE SPECIFICE ALE SPORTULUI ȘI LA FUNCȚIILE SALE SOCIALE ÎN EUROPA, DE CARE TREBUIE SĂ SE ȚINĂ CONT LA PUNEREA ÎN APLICARE A POLITICILOR COMUNE) org.** Document programatic adoptat de Consiliul European la întrunirea sa de la Nisa, din decembrie 2000, în care sunt definite direcțiile politicii Uniunii Europene în domeniul sportului. ~ recunoaște responsabilitatea organizațiilor sportive și a statelor în problematica sportivă, pune în evidență funcțiile sociale, educative și culturale specifice ale sportului



și cere să fie respectate și promovate etica și solidaritatea necesare pentru menținerea rolului său în societate. Totodată, ~ exprimă necesitatea de a se păstra coeziunea și relațiile de solidaritate între toate nivelele de practică sportivă, echitatea competițiilor, interesele morale și materiale ale sportivilor, integritatea lor fizică, în special a celor tineri, încurajează voluntariatul în sport, recunoaște rolul federațiilor sportive în organizarea ramurilor de sport și a campionatelor naționale, se pronunță pentru menținerea politicilor de formare a sportivilor cu precădere de către cluburi. ~ definește sportul drept „o activitate umană care se bazează pe valori sociale, educative și culturale esențiale. El este un factor de inserție, de participare la viața socială, de toleranță, de acceptare a diferențelor și de respectare a regulilor”.

**DECUBIT m.b.** Poziție a corpului uman în care acesta este întins pe un plan solid, orizontal. În funcție de partea prin care corpul ia contact cu planul susținător, se utilizează denumirile: ♦ ~ *dorsal* ⇨ contactul cu partea dorsală; ♦ ~ *ventral* ⇨ contactul cu partea ventrală; ♦ ~ *lateral* stâng sau drept ⇨ contact cu una din părțile laterale ale corpului. ~ este poziția care asigură condiții optime de odihnă și de vindecare în anumite afecțiuni.

**DEFECTOLOGIE ped.** ramură specială a pedagogiei, având ca obiect educarea și reeducarea deficienților senzoriali și mintali: orbi (tiflopedagogie), ambliopi, surdomuți (surdopedagogie), hipoacuzici, logopeți (logopedie) și înapoiți mintal (oligofrenopedagogie); sin.: *pedagogie specială, medicopedagogie*.

**DEFECȚIUNE tir** Greșeală admisibilă a trăgătorului (de ex.: un rateu de percuție) sau neadmisibilă (de ex.: faptul că trăgătorul a uitat să armeze) care provoacă întreruperi ale tragerii, în timpul concursului. ~n prima situație, se admite repetarea focului, dar într-a doua situație focul se consideră pierdut.

**DEFENSIVĂ j.s.** Apărare, cuvânt de origine franceză. Este antonimul ofensivei și este folosit, de regulă, pentru evitarea unei monotonii în exprimare, dar în nici un caz în formularea unor termeni tehnici, caz în care noțiunea de apărare, mai concretă, are un caracter prioritar.

**DEFICIENȚĂ m.b.** Lipsă în integritatea anatomică sau funcțională a unui organ, absență a anumitor facultăți fizice sau psihice. ♦ ~ *fizică* Aspect somatic anormal însoțit de tulburări ale staticii și motricității umane. ~ poate avea influențe negative asupra stării psihice și integrării sociale a celui suferind. ~ are cauze diverse (agravarea atitudinilor vicioase, traumatisme, boli ereditare sau dobândite etc.). ~ poate fi prevenită sau ameliorată prin gimnastică medicală, tratament medicamentos și intervenții chirurgicale. ♦ ~ *motrică* Alterare a motricității din cauze patologice înnăscute sau dobândite. ~ este consecința tulburărilor sau leziunilor ce pot fi localizate în aria motorie din scoarța cerebrală, în formațiile motorii subcorticale, în cerebel, în căile nervoase, în celulele motorii ale măduvei spinării și în diversele componente ale aparatului locomotor. Mișcarea sub forme adecvate particularităților fiecărui caz (gimnastică medicală, terapie ocupațională, unele probe sportive) joacă un rol important în terapia complexă a ~.

\***DEFICIENȚĂ m.b.** insuficiență organică sau mentală. ♦ ~ *fizică* modificare patologică a părții somatice a organismului; ~ apare atât în forma exterioară cât și în funcțiunile fizice ale corpului întreg sau ale unor regiuni sau segmente ale sale.

**DEFORMARE A FIGURII p.a.** Greșeală tehnică la figurile obligatorii, care constă în efectuarea asimetrică sau negeometrică a cercurilor.

**DEGAJAMENT scr.** Acțiune tehnico-tactică de trecere cu propria armă pe sub (deasupra) lama și mâna adversarului. ♦ *Dublu* ~ Acțiune tehnico-tac-

tică formată dintr-o fentă sau două, urmată de un ~ și lovitură dată după un alt ~. De obicei, se execută pentru a înșela o paradă circulară a adversarului.

**DEGAJARE I. fb.** Acțiune efectuată de jucătorul din apărare constând din trimiterea mingii cât mai departe de poarta proprie pentru a înlătura pericolul unui atac al adversarului. **II. s.n.** Element tehnic în ciclul de lovitură, care constă în scoaterea palei, vâslei, ramei, padelei sau pagaiei din apă. ~ reprezintă faza a treia a ciclului de lovitură și este precedată de faza „trecerii palei prin apă” și urmată de faza „revenirii”. ~ are un moment pregătitor și unul propriu-zis. **III. şah** Eliberare a liniei de acțiune a reginei prin deplasarea unei figuri de aceeași culoare în lungul liniei.

**DELEGAT TEHNIC auto.** Persoană desemnată de Federația Internațională de Automobilism (FIA), responsabilă cu verificările tehnice, iar autoritatea lui va fi peste cea a comisarilor tehnici naționali.

**DELFIN nat.** Procedeu tehnic de înot în care corpul este culcat cu fața în jos, brațele execută simultan un drum aerian dinapoi spre înainte, iar după intrarea în apă sunt trase înapoi, începând cu flexia și terminând cu extensia lor până la nivelul coapselor. Picioarele, printr-o acțiune simultană, execută propulsia imprimând o mișcare de tangaj șoldurilor, coapselor, gambelor și labelor. Nu se admit mișcări alternative și nici schimbarea poziției orizontale față de suprafața apei. Coordonarea se face prin succesiunea unui ciclu de brațe cu 1-2 bătăi de picioare. Respirația se execută înaintea începerii tracțiunii brațelor, moment ce favorizează ridicarea umerilor și capului.

**DELTA PLAN av. 1.** Aparat de zbor care are forma literei grecești delta ( $\Delta$ ) construit din țevă metalică ușoară (aluminu dur). Pe acest schelet se aplică (se înfășoară) o țesătură de fibre de material plastic,

greutatea aparatului variind între 20-30 kg. Pilotul stă fixat sub această aripă zburătoare, fiind legat de cadrul ei cu chingi, sprijinindu-se cu mâinile pe bara metalică (traped). Decolarea ~ se face de pe spații înalte (deal, munte), cu pante înclinate pe care pilotul le parcurge în alergare cu aparatul în spate. Pilotarea ~ constă din schimbarea centrului de greutate și din mișcarea membrelor inferioare care sunt întinse și apropiate (lipite). 2. Ramură sportivă în care probele de concurs sunt: menținerea în aer, aterizarea la punct fix. ~ a generat mult îndrăgitul sport modern al deltaplanismului. În acest sport s-au realizat performanțe notabile în anii '70, când în insulele Hawaii se zboară cu ~ timp de 16 ore, acest fapt constituindu-se ca record mondial. Primul CM are loc în Austria (Kössen) în 1976, iar în 1978, primul CE, tot în Austria. În România, prima aripă zburătoare a fost realizată în 1974 de către Kiss Arpad.

**DEMARAJ auto., ci., moto.,** Accelerare puternică, bruscă a unui autovehicul în momentul startului sau pe parcursul traseului, după o fază de reducere a vitezei. Puterea de accelerare a unui vehicul se manifestă îndeosebi în momentul trecerii lui de la starea de repaus la cea de mișcare. Puterea de ~ este socotită în funcție de timpul în care autovehiculul atinge viteza maximă.

**DEMARCARÉ I. j.s.** Acțiune tactică individuală prin care un atacant se eliberează de supravegherea apărătorilor pentru a ocupa cele mai favorabile locuri și poziții în teren, unde să poată primi mingea și să întreprindă acțiuni ofensive. **II. hb. ♦ ~ directă** Acțiune de folosire tactică a procedeelor tehnice de mișcare în teren și a celor de derutare a adversarului. Este o formă activă de mișcare (fente pornire, schimbări de direcție, plecări rapide de lângă apărător, opriri bruște din alergare urmate de porniri în altă direcție, retrageri scurte și rapide în direcția propriei porți etc.). În atacul pozițional, ~ directă îmbracă unele aspecte specifice posturilor în care joacă atacanții respectivi. ♦ ~ *indirectă* Formă

pasivă de  $\sim$ , unde, ca urmare a acțiunii celorlalți coechipieri, un atacant se vede rămas liber, deci demarcat de alții.

**DEMITUR rg.** Procedeu tehnic folosit de jucătorul purtător de balon, constând din întoarcerea corpului la  $180^\circ$  față de direcția de atac, cu scopul protejării lui în momentul contactului cu apărătorul.

**DEMIVOLEU t.c.** Procedeu tehnic de lovire a mingii, în momentul imediat următor după contactul cu terenul de joc.  $\sim$  se realizează mai cu seamă la jumătatea distanței dintre plasă și linia de fund a terenului, având ca efect surprinderea adversarului.

**DEMONSTRAȚIE SPORTIVĂ t. 1.** Formă cu caracter festiv de practicare în ansamblu a exercițiilor fizice, efectuate îndeosebi cu obiecte portative (mingi colorate, eșarfe, cerceulețe, flori, panglici etc.), pe o temă anumită, care sugerează sau subliniază importanța unui moment sau eveniment politic, istoric, cultural, sportiv. Execuția sincronizată a mișcărilor, tempoul acestora, intrările și ieșirile din dispozitivele ansamblului se fac pe muzică.  $\sim$  se realizează și în cadrul parăzilor sau demonstrațiilor de la diferite festivități, tinerii sportivi efectuând în fața tribunei oficiale diverse exerciții sau înscriind litere și cifre care simbolizează evenimentul care se sărbătorește. Prin frumusețea mișcărilor, sincronizarea lor și armonia culorilor, echipamentului,  $\sim$  are un rol artistic. 2. Competiție organizată în scopul etalării frumuseții, utilității și particularităților tehnice ale unei probe sau ramuri sportive, rezultatul având o însemnătate secundară.

**DENSITATE A EFORTULUI m.b.** Raport dintre durata unui efort și durata pauzei cuprinsă între sfârșitul acestuia și începutul efortului următor. Rezultatul calculului se exprimă în cifre, procente sau fracții (de ex.: antrenamentul cu intervale în care

durata efortului este de 30'' și a pauzei de 60'' are  $\sim$  egală cu  $0,5 \rightarrow 50\%$  sau  $1/2$ ).  $\sim$  este un mijloc important de dirijare a solicitării organismului pentru că reacția acestuia la un efort care își păstrează neschimbate valorile volumului, intensității și duratei poate fi modificată prin schimbarea  $\sim$ . Lecțiile cu densități mici ale efortului evită acumularea oboselii, pentru că asigură refacerea completă a organismului în timpul pauzei dintre repetări. Densitățile mari, nepermițând refacerea, schimbă relația inițială dintre caracteristicile efortului și starea funcțională a organismului din momentul începerii fiecărei repetări. Efortul (lucrul mecanic) rămâne mereu același, în timp ce potențialul organismului, incomplet refăcut, este în continuă scădere. Fiecare nou efort determină un nivel tot mai înalt al solicitării funcționale.  $\sim$  are consecințe importante și asupra efectului diferitelor structuri ale ciclului săptămânal de antrenament. Densitățile mari ale efortului (lecții zilnice) determină creșteri semnificativ mai mari ale capacității de efort aerob și ale puterii maxime anaerobe decât densitățile mici (2-3 lecții săptămânal), chiar dacă în ambele situații efortul are volumul și durata totală egale și este prestat cu aceeași intensitate.

**DENSITATE A LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ met.** Raport dintre timpul folosit în mod rațional pentru rezolvarea temelor lecției și durata integrală a acesteia, care se calculează în minute, secunde și procente.  $\sim$  poate fi calculată din mai multe puncte de vedere. ♦  $\sim$  *generală* sau pedagogică Raport dintre timpul cheltuit în mod justificat din punctul de vedere pedagogic (explicarea, demonstrarea, executarea exercițiilor, corectarea, odihna, observarea exercițiilor colegilor, măsuri organizatorice etc.) și durata integrală a lecției. ♦  $\sim$  *motrică* Raport dintre timpul consumat pentru lucru efectiv (executarea exercițiilor fizice) și durata integrală a lecției. ♦  $\sim$  *funcțională* Raporturi variabile ale timpului destinat efectuării exercițiilor cu intensități diferite (maxime, submaxime, medii și slabe) și durata integrală a lecției de antrenament. Cu ajutorul  $\sim$  funcționale se poate preciza dinamica

## D departajare

efortului în orice unitate didactică de lucru a procesului de antrenament (lecție, ciclul săptămânal, etapă, perioadă, ciclul anual, ciclul olimpic), indispensabilă raționalizării și standardizării lui. ~ se înregistrează prin cronometrarea componentelor amintite și raportarea lor la durata generală a lecției, datele ei constituind elementele de bază ale analizei ei pedagogice și, mai cu seamă, ale confruntării efortului cu valorile unui model dat.

**DEPARTAJARE moto., p.v., tir** Acțiune suplimentară întreprinsă de juriu în scopul stabilirii, după anumite criterii prestabilite, a ordinii valorice a sportivilor, care la finele unui concurs se află egalitate. Sin.: *baraj*. șah Operațiune efectuată de arbitri pentru stabilirea ordinii în clasamentul unui turneu a doi sau mai mulți jucători, care încheie concursul cu același număr de puncte, la egalitate. În șah, cele mai folosite sisteme de departajare sunt: meciurile de baraj și metoda de calcul v.Sonneborn-Berger, pentru turneele obișnuite și metoda v.Bucholtz pentru concursurile desfășurate în sistem elvețian.

**DEPĂRTAT gim.** Poziție inițială derivată din poziția fundamentală stând sau așezat, șezând sau pe genunchi, în care picioarele sunt dispuse, unul față de celălalt, la o anumită distanță în plan lateral, anterior sau posterior. Din poziția ~ se efectuează diferite exerciții de brațe, picioare și trunchi, specifice gimnasticii de bază.

**DEPĂRTĂTOR REGLABIL tir arc** Aparat ce se montează pe obrazul interior al arcului, posedând un arc cu tensiunea reglabilă pentru preluarea apăsării săgeții în momentul părăsirii arcului, având și un reglaj micrometric pentru aducerea săgeții în planul corzii.

**DEPĂȘIRE I. j.s.** Acțiune tactică individuală prin care atacantul posesor al mingii se eliberează de marcajul apărătorului direct, în scopul realizării unei

sarcini ofensive, fără a pierde controlul mingii. **II. atl.** Acțiune proprie următoarelor situații: ♦ ~ în alergare, trecerea înaintea unuia sau mai multor alergători în timpul cursei; ♦ ~ *spațiului de schimb la ștafetă*, transmiterea bățului de ștafetă de către aducător primitivului în afara zonei de schimb (acest schimb este socotit neregulamentar și echipa de ștafetă respectivă este descalificată); ♦ ~ *săriturii (lungime și triplusalt)*, bătaia se face după linia pragului, în zona de aterizare dinspre groapa de nisip (această săritură este socotită de oficiali neregulamentară sau „depășită” și nu se măsoară); ♦ ~ *aruncării*, atingerea de către concurent, cu orice parte a corpului, în timpul aruncării, a zonei de recepție (zona de cădere a obiectului de aruncat, aruncarea respectivă fiind socotită neregulamentară sau „depășită” și nu se măsoară); ♦ ~ *materialului*, fază din tehnica aruncărilor în care mâna cu obiectul de aruncat se află înapoia trunchiului, asigurându-se astfel folosirea rațională a forțelor interne ale aruncătorului. **III. gim.** ♦ ~ *a spațiului practicabil* Greșeală comisă de gimnast constând în trecerea corpului sau a unei părți a acestuia peste linia care marchează spațiul de 12x12 m, pe care se desfășoară proba la sol. Se penalizează de către arbitrul șef de brigadă cu 0,10 puncte pentru fiecare depășire, iar elementele de dificultate executate în afara spațiului practicabil nu sunt luate în considerație la stabilirea valorii exercițiului respectiv. ♦ ~ *a timpului* Greșeală comisă de gimnast constând în ~ timpului stabilit regulamentar pentru exercițiile la bârnă și sol în gimnastica artistică, ~ penalizată cu 0,30 puncte. **IV. șah** ~ *de timp* Folosire de către unul din jucători a unui timp de gândire mai mare decât cel delimitat prin regulamentul de joc al turneului. ~ este semnalată prin căderea stegulețului montat pe cadranul ceasului de control. Prin depășirea timpului de gândire partida este pierdută.

**DEPITONARE alp.** Acțiune de recuperare a pitonelor fixate pe traseul unei escalade.

**DEPLASARE I. j.s.** Acțiune prin care un sportiv, folosindu-se de procedeele tehnice specifice, ocupă

sucesiv diferite zone ale terenului pentru a participa la pregătire sau la fazele de atac sau de apărare. ~ se poate executa înainte, lateral și înapoi. **II. vb.** Mișcare a oricărui jucător în teren. **III. gim.** ~ în figuri Deplasare a unei coloane de forma unor desene geometrice: linie dreaptă, zigzag, cerc, bandă, spirală etc., ~ executată de obicei în coloană câte unul, capul coloanei având rolul conducător.

**DEPOSEDARE j.s.** Acțiune individuală tehnico-tactică de preluare regulamentară a mingii aflată în posesia unui adversar.

**DEPRINDERE met., psih.** Ansamblu de acțiuni sau activități care prin repetare-exersare au dobândit precizie, rapiditate și ușurință în execuție, ca urmare a modificărilor calitative care se produc în sistemul nervos central (în special, stereotipia dinamică și interrelația dintre cele două sisteme de semnalizare). ♦ ~ *tehnice* Rezultat al învățării actelor motrice (elementele și procedeele tehnice), până la execuție automatizată. ♦ ~ *tactice* Rezultat al învățării sistemelor complexe de acțiuni motrice în raport cu modificările mai mult sau mai puțin prevăzute ale situațiilor din concurs. ♦ ~ *de comportare* Combinări specifice ale mai multor ~ diferite, cum ar fi: ~ de a concura, ~ igienice (de alimentare, odihnă, de practicare a exercițiilor fizice etc.). În teoria activității motrice, se deosebesc mai multe categorii de ~: ♦ ~ închise și deschise, după cum execuția este mai puțin sau mai mult influențată de factorii externi (de ex.: în gimnastică majoritatea ~ sunt închise, iar în jocuri -deschise); ♦ ~ *grosiere, intermediare și fine*, după gradul de angajare a întregului corp, numai a unor părți sau a unor mușchi mici (de ex.: jocuri, lupte, scrimă, tir); ♦ ~ *simple și complexe*, după numărul actelor motrice pe care le îmbină (de ex.: ~ tehnice elementare ~ ~ tactice). ~ care se formează în activitățile de educație fizică și sport sunt constituite în marea lor majoritate din acte motrice și sunt denumite, în consecință, ~ motrice. Formarea ~ motrice constituie unul din obiectivele de bază

ale procesului de instruire în educație fizică și sport. ♦ ~ *psihică* Componentă a psihocomportamentului formată prin exersare și care stă la baza capacității de autoreglare a sportivului. ~ se integrează în sistemul psihic și au aspecte cognitive (deprinderi atenționale, perceptive, de control corporal, imaginative, de gândire pozitivă), afective (stăpânirea emoțiilor și anxietății, controlul stresului, al durerii), conative-acționale (stabilire de scopuri, antrenament mental, motivație, respirație, relaxare, combativitate) și, de asemenea, aspecte sintetice din structura personalității, cum sunt încrederea în sine, asertivitatea, comunicarea, cooperarea. ~ se prezintă și sub forma rutinelor de comportament. În toate sporturile, formarea ~ figurează printre principalele obiective ale pregătirii psihice a sportivilor.

**DERAPAJ auto., moto., schi** Alunecare laterală sau oblică a schiurilor sau roților vehiculului. ~ în concurs este un element tehnic folosit pentru reducerea vitezei, schimbarea direcției, executarea sa reclamând multă măiestrie din partea sportivului și o calitate superioară a echipamentului de lucru.

**DERBI căl.** Cea mai importantă competiție de galop sau de trap a anului, a cărei denumire este dată de localitatea engleză care a consacrat-o, Derby. Noțiunea de ~ prin extensie, se folosește în jocurile sportive pentru a desemna o întâlnire între echipe cu șanse aproximativ egale pentru cucerirea trofeului sau a unui loc fruntaș într-un clasament.

**DERIVĂ s.n.** Deplasare laterală a unei ambarcațiuni față de direcția de înaintare, cauzată de vânt, valuri sau curentul apei.

**DERIVOR s.n.** Dispozitiv reglabil situat în partea inferioară și centrală a cocii unei ambarcațiuni cu vele, confecționat din tablă groasă care stă vertical în apă pentru a împiedica deplasarea laterală a



velierului față de direcția de navigație și a-i mări stabilitatea pe apă.

**DEROBARE I. căl.** Evitare a obstacolului de sărit de către cal, atunci când scapă de sub acțiunea călărețului, trecând pe alături sau când sare obstacolul în afara fanioanelor care îl încadrează. **II. scr.** Sustragere a propriei lame de la acțiunea pe lamă a atacantului. Acțiunea are prioritate atunci când atacantul caută lama, iar cel atacat derobează lovind. Sin.: dejucare.

**DEROCARE șah** Forțare a adversarului să mute regele sau turnurile, înainte de a efectua rocada. În acest fel, jucătorul respectiv nu mai poate face rocada.

**DEROGARE gen.** Acțiunea prin care se ia o hotărâre prin abatere de la prevederile regulamentare, de la cele legale prevăzute în documentele federației. Hotărârea poate fi luată de Federația internațională sau de cea națională în funcție de interesele de moment ale forului respectiv. Aceste noi dispoziții adoptate au o poziție de excepție în raport cu reglementările rămase în vigoare. În motivarea hotărârii respective se folosește expresia: *Prin derogare de la art. ....paragraful..... etc*

**DERULARE atl.** Componentă a tehnicii mersului și a alergării, produsă după contactul cu solul pe talpa piciorului de sprijin, pentru transmiterea greutatei corpului succesiv pe călcâi, pe pingea și apoi pe vârful, în mișcarea omului de deplasare dinapoi înainte.

**DERUTARE A ADVERSARULUI gen.** Acțiune regulamentară constând dintr-un complex de mișcări înșelătoare în scop tactic, prin care un sportiv determină pe adversar să acționeze greșit într-o fază a luptei sportive.

**DESCALIFICARE I. j.s.** Sancțiune dictată de arbitru sau juriu constând din interdicția de a continua concursul. Se aplică unui sportiv după comiterea repetată a unor infracțiuni sau greșeli față de regulamentul jocului respectiv. **II. atl.** Eliminarea din concurs a sportivului sau echipei de ștafetă, care s-au abătut de la unele prevederi regulamentare (de ex.: depășirea spațiului de schimb la alergarea de ștafetă, depășirea primelor trei sărituri sau aruncări, plecarea în cursă pentru a doua oară înainte de pocnetul pistolului etc.). **III. schi** Sancțiune dictată unui sportiv care folosește material neregulamentară în scopul obținerii unui rezultat favorabil. **IV. box, lp.** Sancțiune primită de sportivul care a primit trei avertismente pentru luptă pasivă sau neregulamentară. **V. nat., s.n.** Sancțiune dată pentru depășirea limitelor culoarului de concurs. **VI. ht.** Sancțiune primită după ratarea celor trei încercări sau datorită unor acte de indisciplină.

**DESCĂLECARE căl.** Acțiune prin care călărețul coboară de pe cal, folosind o tehnică anumită, la comandă sau din proprie inițiativă.

**DESCĂRCARE I. schi** Fază a tehnicii ocolirii constând din reducerea presiunii schiurilor asupra planului de coborâre, ca urmare a primei faze a unei flexii a picioarelor sau a extensiei rapide a unui picior sau a ambelor picioare după acțiunea de flexare a lor. **II. tir** Acțiune prin care trăgătorul scoate glonțul de pe țeavă prin ducerea închizătorului înapoi. În exercițiile colective de tir, ~ se efectuează la comanda „descărcați!”.

**DESCĂRCAȚI! tir** Comandă dată de arbitru de pe linia de tragere, după care trăgătorii scot cartușele din armă și lasă arma pe masă cu chiulasa deschisă.

**DESCHIDERE I. rg.** Procedeu tehnico-tactic a mijlocașului de grămadă, prin care se transmite

balonul liniilor dinapoi (jucătorilor neparticipanți la faza statică sau aglomerare). ~ poate fi lungă, scurtă, în adâncime, laterală și în spate, în funcție de plasamentul partenerilor și al adversarilor. Prin extensie, ~ se folosește și în alte jocuri (fotbal, polo), indicând transmiterea mingii, printr-o pasă lungă și la întâlnire, jucătorului care acționează în atac, îndeosebi pe laturile spațiului de joc. **II. Șah** Primă fază a unei partide de șah, care în principiu se încheie odată cu așezarea pieselor în pozițiile din care se poate începe jocul de mijloc. **III. schi** ♦ ~ *convergentă* Depărtare a cozii unuia sau ambelor schiuri prin împingerea lor laterală. ♦ ~ *divergentă* Depărtare a vârfurilor schiurilor specifică pașilor turnanți (ocolitori), de patinaj etc. **IV. ol.** ~ *a JO* Festivitate solemnă desfășurată în incinta stadionului olimpic, înaintea programului competițional, la care participă toate delegațiile țărilor prezente, care defilează în ordine alfabetică, purtând steagul național. Momentele cele importante ale festivității sunt următoarele: cuvântul de deschidere ținut de președintele comitetului de organizare a ediției respective a JO, cuvântul președintelui CIO, ridicarea drapelului CIO, intonarea imnului olimpic, aprinderea făcliei olimpice, depunerea jurământului sportivilor și al arbitrilor și spectacolul artistic. În încheiere, președintele statului, regele sau guvernatorul declară oficial ~ JO.

**DESCHIZĂTOR DE PÂRTIE schi** Schior cu experiență desemnat de către juriul concursului pentru a parcurge primul traseu al unei probe din programul unei competiții de schi (coborâre, slalom uriaș, fond etc.). ~ nu este socotit concurent, el trebuie să ajungă la sosire înaintea concurenților, fără ca timpul realizat de acesta să se înregistreze.

**DESEMNARE j.s., tir** Înscrisoare pe foaia de concurs sau de joc a titularilor și a rezervelor care pot evolua în competiția respectivă.

**DESEN p.a.** Urme lăsate de patine în alunecare pe

gheață, după care se apreciază corectitudinea execuției exercițiilor impuse.

**DESPRINDERE I. met.** Moment care marchează ruperea contactului cu solul în sărituri. **II. atl.** Primă parte (moment) a fazei de zbor în sărituri, consecință a bătăii în sărituri, caracterizată printr-o traiectorie de zbor orientată mai mult spre verticală (la sărit în înălțime sau la prăjină) sau mai aproape de orizontală (la săritura în lungime sau triplusalt). **III. gim.** Acțiune voluntară de părăsire a aparatului la gimnastica artistică, în care, prin diferite procedee tehnice, se realizează o fază de zbor liber, timp în care se efectuează o întoarcere sau un salt, după care se revine pe aparat (bară fixă, paralele, paralele inegale, bârnă, sol). ~ de pe aparat poate fi și involuntară, datorită unor acțiuni aparte în timpul exercițiului. Acest fel de ~ se soldează cu căderi și chiar cu accidentări.

**DETANTĂ tir** Putere de rezistență a trăgaciului, care trebuie să suporte o greutate minimă, ea variind de la o armă la alta.

**DETENTĂ met.** Calitate motrică combinată, formată din *forță și viteză*, specifică probelor de sărituri, de aruncări și de alergări de durată foarte scurtă (sub 20”) din atletism, loviturilor de atac din box, din volei etc., în care manifestarea componentei forță tinde spre realizarea ei maximă pe seama accelerației masei, care rămâne constantă. Metodica dezvoltării ~ urmărește mărirea accelerației, care depinde de creșterea corespunzătoare a forței, în acest fel creându-se un raport corect între exercițiile specifice ambelor componente. Dintre metodele care vizează dezvoltarea ~, cea mai eficientă este power-training, care caută să rezolve antagonismul existent în metodică mării separate a forței și a vitezei (folosind când o soluție de alternanță a eforturilor de forță și viteză, când o soluție de compromis).

**DETONANT tir** Încărcătură de inițiere (capsa).

## **D** deviere a mingii

---

**DEVIERE A MINGII fb., hb.** Procedeu tehnic prin care se schimbă traiectoria mingii în afara suprafeței de poartă, în scop tactic.

**DEVIZĂ OLIMPICĂ ol.** Formula *citius, altius, fortius*, cu semnificația „mai iute, mai sus, mai puternic”, folosită pentru prima dată de către Didon de la Colegiul L’Arcueil din Normandia, pe care a propus-o odinioară elevilor săi. Această deviză a fost adoptată de către CIO, alcătuiind, împreună cu cele cinci cercuri olimpice, emblema acestui for sportiv internațional.

**DEXTERITATE psih., ped.** Aptitudine, calitate sau capacitate de a executa ușor, precis, coordonat anumite mișcări. Se folosește mai ales pentru a indica îndemânarea mâinilor.

**DEZAPROBARE gen.** Faptă a unui sportiv care, prin vorbe și gesturi, protestează la o decizie a arbitrilor. În acest mod îi face cunoscut arbitrilor că nu aprobă, că are un punct de vedere contrar, diferit față de decizia lui. O astfel de atitudine se sancționează cu avertisment și lovitură liberă indirectă de la locul unde s-a comis greșala, afară de cazul când sportivul respective a comis o greșală mai gravă și când trebuie sancționat potrivit regulii încălțate.

**DEZARMARE I. tir** Operație prin care trăgătorul execută deschiderea închizătorului și descărcarea armei. **II. scr.** Situație în care se găsește un trăgător căruia i s-a smuls arma, i-a căzut din mâini sau i s-a rupt, în astfel de situații lupta fiind oprită.

**DEZASIMILAȚIE m.b.** (V. catabolism).

**DEZLEGARE I. org.** Document oficial eliberat de clubul sau asociația sportivă prin care se atestă acordul pentru transferul unui sportiv la o altă

unitate sportivă. ~ se anexează cererii pe care sportivul o depune federației de resort în vederea legitimerii lui la noul său club sau asociație. **II. șah** Soluție constând din mutarea figurii adverse care exercită imobilizarea sau întreruperea liniei de acțiune a piesei care a provocat imobilizarea.

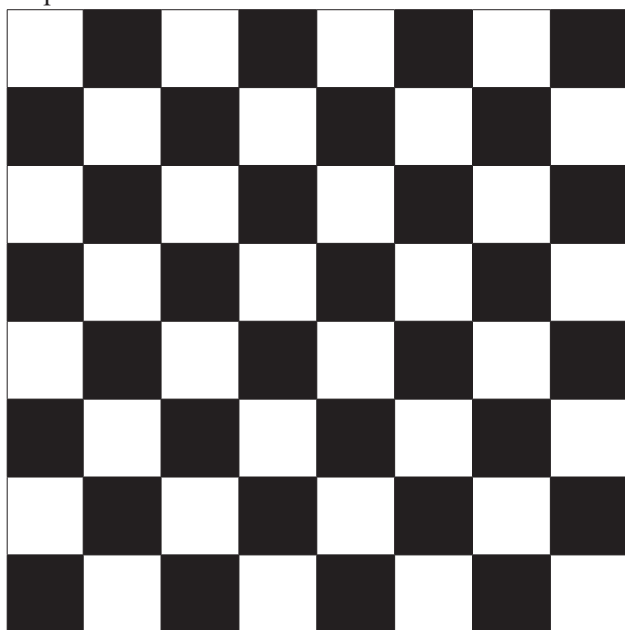
**DEZVOLTAREA CU TEMPO șah** Mutare activă efectuată în deschidere realizată pe un tempo pierdut de adversar. O astfel de mutare are loc, de regulă, prin atacul executat de un pion sau o figură ușoară asupra unei figuri adverse, de obicei mai valoroasă, care este nevoită să se retragă pe poziția inițială sau pe un câmp nefavorabil. Această manevră conduce la un avantaj pozițional de dezvoltare, având un tempo în plus, pentru partea activă.

**DEZVOLTARE FIZICĂ m.b.** Proces de schimbare a formei și proporțiilor corpului în perioada de creștere. ~ este consecința faptului că în diferitele părți ale corpului procesul de creștere prezintă diferențe mari atât ca amploare, cât și ca perioadă de desfășurare. Astfel, față de valorile de la naștere, capul crește de două ori, trunchiul de trei ori, membrele superioare de patru ori și membrele inferioare de cinci ori, iar din înălțimea totală a corpului capul reprezintă 2/8 la naștere și 1/8 la adult, membrele inferioare 3/8, respectiv 4/8, iar trunchiul 3/8 atât la naștere, cât și după terminarea procesului de creștere. ~ prezintă cele mai mari modificări în perioada pubertară – schimbarea formei, a proporțiilor corpului, având importante implicații în practica educației fizice și sportului, impunându-se astfel studierea sa în cadrul tuturor examenelor medico-sportive.

**DIABOLO tir** Proiectil pentru armele de aer comprimat de calibru 4,5 mm.

**DIAGONALĂ șah** Câmpurile situate oblic pe tabla de șah (v.diagrama de mai jos), pe care mută

dama și nebunii. De asemenea, pe ~ mută și pionii când fac o captură. Regele care mută numai câte un câmp are patru posibilități de a muta pe diagonală. ~ pot fi de câmpuri *albe* sau de câmpuri *negre*. În funcție, mai ales, de structura de pionii și așezarea figurilor ~ pot fi *tari* pentru partea care le controlează cu dama sau unul din nebuni sau *slabe* când sunt controlate de adversar. Slăbiciunea sau tăria unei ~ poate fi un criteriu decisiv în aprecierea unei poziții. Cel care atacă și cucereste o ~ își concentrează pe direcția ei forțele (dama și nebunul de culoarea câmpurilor respective), având drept scop executarea unei lovituri decisive, în cooperare cu alte figuri, aflate în zona respectivă.



**DIAGRAMĂ I. gen.** Reprezentare grafică a valorii unor mărimi sau a proporțiilor dintre ele, în scopul redării plastice și sintetice a unor cifre rezultate din investigație, planificare sau evidență, pentru a releva aspectele caracteristice ale unor stări, fenomene sau procese. În educație fizică și sport ~ se folosește pentru analiza, compararea și precizarea dinamicii datelor specifice. **II. p.a.** ~ *a pașilor* Reprezentare grafică a succesiunii pașilor în probele de dans pe gheață.

**DIAGRAMA UNUI CONCURS DE ȘAH.** Document al unui turneu de șah în care se consemnează rezultatele înregistrate între jucători sau echipe. Diagramele sunt de două feluri: pentru turnee în *sistem închis* și pentru turnee desfășurate în *sistem elvețian*. O diagramă cuprinde următoarele rubrici: numărul curent, numele și prenumele, clubul sau țara, categoria de clasificare, coeficientul CIV sau ELO, rezultatele, total puncte, locul în clasament. Diagramele sunt de mai multe feluri: în care rezultatele se înscriu rundă de rundă și diagrama finală în ordinea clasamentului. Același format de diagramă este și pentru concursurile pe echipe. În loc de numele și pronumele jucătorului se înscrie numele echipei. Rubricile sunt asemănătoare și pentru turneele desfășurate în *sistem elvețian*

**DIAGRAMĂ PENTRU 12 PARTICIPANȚI**

Nr. crt.	Numele și prenumele	Clubul (țara)	Categ. de clasif.	CIV (ELO)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Nr. de pct.	Clas.
1					■													
2						■												
3							■											
4								■										
5									■									
6										■								
7											■							
8												■						
9													■					
10														■				
11															■			
12																■		

**DIAMIDOV gim.** Procedeu tehnic executat numai la paralele, constând dintr-un balans mare înainte până în stând pe mâini, cu întoarcere inversă de 360° pe o singură mână fără părăsirea apucării. Procedeu poartă numele celui ce l-a creat – Diamidov.

**DIACLAZĂ Alp.** Crăpătură profundă formată între doi pereți de stâncă.

**DIAULOS atl., ist.** Cursă de viteză, dus-întors, pe o distanță de două stadii (384 m), prevăzută în întrecerile de alergare cuprinse în pentatlonul antic.

**DIBIOZĂ m.b.** Capacitate a celulelor umane de a folosi pentru nevoile lor energetice atât aerobioza, cât și anaerobioza. Fenomenul este prezent și în activitatea musculară, care își procură energia prin glicoliză anaerobă în primele 30"-40" de la declanșarea contracției, după care, energia este procurată prin glicoliză aerobă.

**DIDACTICĂ A EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ped.** Disciplină pedagogică care studiază legile specifice ale instruirii și educației în domeniul educației fizice și sportului (principii, metode, sistem de evaluare, conținut, organizare etc.).

**DIEDRU Alp.** Pasaj de escaladă format din două semiplane mărginite de dreapta lor de intersecție.

**DIGITAȚIE I. vb.** Dexteritate a jucătorului de a dirija cu ușurință balonul cu ajutorul degetelor. **II. scr.** Dirijare a vârfului armei datorită acțiunii subtile a degetelor mâinii de atac.

**DINAMICĂ A JOCULUI j.s.** Frecvență, alternanță și grad de intensitate a efortului în acțiunile individuale și colective de atac și apărare, efectuate de jucători într-un meci. ~ poate fi stabilită cu ajutorul formulelor date de calculul diferitelor variante ale intensităților acțiunilor și efortului.

**DINAMICA MIȘCĂRII t.** caracteristică complexă a actului motric rezultat din interacțiunea factorilor interni și externi ai organismului uman care determină desfășurarea lui în raport cu timpul și spațiul. ~ este sinonim cu dinamica efortului specific mai ales antrenamentului și concursului sportiv. ~ se exprimă și se concretizează prin celelalte caracteristici ale efortului-tempo, ritm, amplitudine și putere.

**DINAMICA POZIȚIEI șah .** Capacitate a poziției de a fi într-un continuu proces de transformare în

funcție de posibilitățile resurselor tactico-strategice pe care le conține. De aceea, în aprecierea sa, poziția nu trebuie privită în mod static, ci dinamic, adică să se vadă posibilitățile de îmbunătățire sau de înrăutățire a poziției pieselor proprii și adverse, posibilitățile de schimbare a structurilor de pioni, cu consecințe importante în modificarea mobilității figurilor. Din această cauză, se spune că materialul, timpul și spațiul sunt elemente fundamentale ale jocului de șah, dar că elementul decisiv în aprecierea șanselor jucătorilor rămâne poziția concretă cu particularitățile ei dinamice.

**DINAMOGRAFIE m.b.** Metodă de înscriere a forței musculare dezvoltate în diferite acțiuni motorii. ~ se folosește la selecție (măsurare inițială) și pentru urmărirea evoluției forței în procesul de antrenament, mișcările complexe servind la aprecierea abaterilor față de modelul execuției respective. ♦ ~ *mecanică* Metodă care folosește platforme ce mobilizează o serie de pârghii și un ac incriptor. ♦ ~ *electronică* Metodă care utilizează traductori electronici conectați fie la un oscilograf catodic simplu sau cu imagine remanentă, fie la un oscilograf cu capacitate de fotografiere pe peliculă.

**DINAMOMETRIE m.b.** Metodă de măsurare a forței musculare, care se efectuează cu diverse aparate: dinamometre elastice, sisteme complexe dinamometrice cuplate pentru măsurarea forței musculare segmentare, a unei grupe musculare sau a unui întreg lanț muscular. În ultima vreme se folosește, în același scop, *tensiometria* care prezintă o mai mare fidelitate față de factorii mecanici de presiune, tracțiune, răsucire sau îndoire.

**DINAMOMETRU m.b.** Aparat de măsurare a forței musculare, bazat pe un element deformabil-elastic, care acționează un ac indicator, în momentul în care se exercită asupra lui o anumită tracțiune sau presiune, acul mișcându-se pe un cadran gradat în kgf. În examenul medical sportiv



obișnuit cu ~, se măsoară forța flexorilor palmari, a mușchilor centurii scapulare, a mușchilor șanțurilor vertebrale etc. Biomecanica utilizează dispozitive speciale cu ajutorul cărora se poate măsura forța dezvoltată de diferite grupe sau lanțuri musculare, în pozițiile specifice ale procedeele tehnice din diferite ramuri sportive.

**DINGHI s.n. 1.** Ambarcațiune populară și de concurs, de sport cu velă, nepuntată, prevăzută cu derivor, confecționat din tablă, manevrată de o singură persoană, semnul distinctiv al clasei pe velă fiind un cerc având în interior litera *p*. **2.** Clasă de iaht.

**DINTE tir** „Clic” realizat la rotirea șurubului de reglaj al înălțătorului sau al dioptrului.

**DIOPTRU tir** Aparat de ochire montat pe culata unei arme, compus dintr-un vizor cu diametrul variind între 0,5-1,5 mm și folosit drept înălțător. ~ poate fi manevrat cu ajutorul unor șuruburi micrometrice.

**DIPLOMĂ I. gen.** Act oficial care certifică un anumit titlu sau anumite calități, rezultate ale unei persoane, obținute în urma unei activități, a unui concurs etc. **II. ol.** ~ olimpică **1.** Premiu acordat în probele olimpice primilor șase clasăți. **2.** Distincție acordată de CIO unei personalități care prin activitatea sa contribuie la dezvoltarea mișcării olimpice. **III. org.** ~ sportivă Act oficial, cu o grafică specifică, care se conferă într-un cadru festiv sportivilor, îndeosebi primilor clasăți, precum și arbitrilor etc., pentru a confirma însemnătatea și valoarea participării lor la un concurs.

**DIRECTĂ box** Procedeu tehnic de atac constând din expedierea loviturii pe cea mai scurtă cale, pumnul urmând o traiectorie în linie dreaptă: ~ *de dreapta*; ~ *de stânga*.

**DIRECTOR DE CONCURS org.** Persoană competentă, desemnată oficial pentru a conduce și a răspunde de buna desfășurare a unui concurs.

**DIRECTOR DE TRAGERE tir** Persoană competentă, delegată oficial, care răspunde de dirijarea și coordonarea tuturor arbitrilor ce intră în componența juriului, a secretariatului personalului liniei de tragere și a liniei de țintă.

**DIRECȚIA GENERALĂ EDUCAȚIE ȘI CULTURĂ org.** Organism al Comisiei Europene în competența căreia intră și problematica sportului în Uniunea Europeană. În cadrul acestei direcții funcționează Serviciul Sport, ca o structură a Direcției Tineret, Sport și Relații cu Cetățeanul. Comisarul european pentru educație, formare profesională, cultură și tineret are în responsabilitatea sa și problemele privind sportul.

**DIRECȚIA GENERALĂ EDUCAȚIE, CULTURĂ ȘI PATRIMONIU, TINERET ȘI SPORT org.** Organism al Consiliului Europei în cadrul căruia funcționează Direcția Tineret și Sport cu două structuri de specialitate: Serviciul Sport și Serviciul Tineret.

**DIRECȚIE I. b.m.** Caracteristică a deplasării corpului în întregime sau a segmentelor sale într-unul din cele trei planuri ale spațiului. **II. p.a.** ~ *de patinaj* Sens obligatoriu în care se patinează pe un patinoar sau pe o pistă de concurs.

**DIRT-TRACK moto.** Probă de viteză pe zgură, pe pistă ovală, care constă din parcurgerea virajelor în derapaj accentuat, ajungând cu axa longitudinală a motocicletei aproape perpendiculară pe direcția de deplasare. Motocicleta pentru acest sport este de construcție specială: roata din față are janta și anvelopa mai subțiri decât roata din spate, ghidonul este

foarte larg, frânele lipsesc, cutia de viteze nu dispune decât de o priză directă, iar rezervorul este foarte mic (2 l de combustibil, necesari pentru 4-5 ture de pistă). Pistele au o lungime între 300- 1 800 m, lățimea 9-15 m pe porțiunea în linie dreaptă și de 16-25 m la viraje unde sunt prevăzute și cu o înclinare. La o manșă se prezintă 4 alergători care parcurg 4 tururi e pistă. Primele concursuri naționale și internaționale de dirt-track din țara noastră s-au organizat în 1963.

**DISC atl.** Obiect de construcție specială, folosit pentru aruncări la distanță, de forma unei plăci circulare cu ambele suprafețe curbate asemănătoare lentilei biconvexe, al cărui corp din lemn compact sau alt material asemănător este încadrat ferm de o ramă metalică, cu muchie rotunjită (netăioasă), ale cărei margini constituie un cerc perfect, cu diametrul de 219-221 mm pentru discul bărbaților și 180-182 mm pentru cel al femeilor (și alte dimensiuni de construcție, în conformitate cu regulamentul concursurilor, diferă în funcție de sex). Cele două suprafețe sunt identice, fără asperități, cu profil regulat, care asigură un racord continuu, începând de la marginea ramei metalice, care are grosimea de 12 mm, până la distanța de 25-28 mm de centrul discului unde atinge grosimea de 44-46 mm (~ bărbaților) sau 37-39 mm (~ femeilor), nemodificată pe toată suprafața centrală. Greutatea este de 2 kg pentru bărbați și 1 kg pentru femei, iar forma și dimensiunile de construcție îi conferă obiectului în zbor anumite caracteristici aerodinamice.

**DISCIPLINĂ SPORTIVĂ t.** Ansamblu al ramurilor și al probelor sportive constituite într-un sistem unitar de pregătire și competiții, având asemănătoare structura motorie, elementele și procedeele tehnice, tipul de efort, condițiile și modul de reglementare, de alcătuire și de evaluare a concursurilor pe echipe, individuale, pe același aparat, cu același obiect de întrecere, durată și spațiu de joc. ~ s-a definitivat în timp, delimitându-se prin caracteristici specifice privind regulamentele și spațiile de concurs, mediul

de desfășurare (apă, teren de zgură, cu iarbă, planșetă, gheață), inventarul și echipamentul, unitățile de măsurare a performanțelor și de ierarhizare a valorilor (de ordin temporal, spațial, convențional). ~ sportive fundamentale contemporane sunt: gimnastica, atletismul, natația, sporturile nautice, jocurile sportive, atletica grea, sporturile de luptă.

**DISCOBOL atl.** Aruncător de disc.

**DISCOPATIE m.b.** Afecțiune a discurilor intervertebrale produsă din cauze inflamatorii, degenerative sau mecanice (traumatisme, solicitări intense și îndelung repetate). La sportivi, ~ este mai frecvent întâlnită printre practicanții probelor care impun solicitări mari ale coloanei vertebrale (gimnastică, haltere, aruncări). ~ se manifestă prin dureri și limitarea mișcărilor în regiunea lezată a coloanei vertebrale. Tratamentul preventiv constă în: asanarea focarelor de infecție, evitarea suprasolicitării coloanei vertebrale și alternarea judicioasă a solicitărilor cu refacerea capacității funcționale a acesteia. Tratamentul curativ necesită repaus segmentar, medicație antiinflamatorie, antialgică, decontracturantă, precum și folosirea mijloacelor complexe ale balneofizioterapiei. ~ expune la producerea herniei de disc, leziune severă care împiedică de multe ori practicarea în continuare a sportului respectiv și, în unele cazuri, impune intervenția chirurgicală.

**DISPENSARIZARE A SPORTIVILOR m.b.** Metodă de supraveghere medicală continuă a sportivilor. Se aplică sportivilor de înaltă performanță și celor care reprezintă cazuri problemă. ~ urmărește cunoașterea aprofundată și permanentă a evoluției stării de sănătate și a capacității de efort a subiecților dispensarizați, precum și a condițiilor de viață și de pregătire a acestora. Pentru atingerea acestor obiective, sportivii dispensarizați rămân sub supravegherea medicală permanentă și între examenele medico-sportive periodice efectuate în unitățile sanitare de profil. Medicul care asigură

dispensarizarea adaugă acestor date pe cele adunate personal prin examene medico-sportive frecvente (optim săptămânal), observații medico-pedagogice efectuate în lecțiile de antrenament și competiții, studierea datelor de autocontrol medical, cercetarea condițiilor în care trăiesc, se alimentează și se antrenează sportivii dispensarizați. ~ constituie metoda care asigură colaborarea optimă și permanentă a medicului cu antrenorul la dirijarea științifică a procesului de antrenament și a activității competiționale a fiecărui sportiv. În țara noastră, ~ a fost aplicată cu foarte bune rezultate în cadrul loturilor reprezentative pentru marile competiții internaționale

**DISPERSARE tir** Fenomen prin care proiectilele pornite din țeava aceleiași arme parcurg o traiectorie proprie, distribuindu-se pe țintă pe o anumită suprafață. ~ este determinată de nivelul de pregătire al trăgătorului, calitatea armei și a muniției, de influența factorilor externi (vânt, luminozitate etc.).

**DISPNEE DE EFORT m.b.** Senzație dezagreabilă descrisă ca „lipsă de aer”, apărută când se efectuează eforturi cu intensitate care depășesc posibilitățile momentane de adaptare a organismului. ~ se produce datorită concentrației excesive de bioxid de carbon în sânge și excitării puternice de către acesta a centrului respirator din bulb. ~, apărută după eforturi cu intensitate mică, are de obicei cauze patologice. La sportivi, ~ este un fenomen fiziologic care apare după eforturi foarte intense; poate fi prevenit prin efectuarea de eforturi corespunzătoare gradului de antrenament și înlăturat prin scăderea intensității sau întreruperea efortului. ~ constituie un semn de oboseală acută sau cronică (supraantrenamentul), dacă survine după eforturi care mai înainte nu o produceau.

**DISPONIBILITATE psih.** Atitudine pozitivă și activă de acțiune a sportivului în fața unei sarcini de acțiune, care reprezintă montaje (preparație) de

tip perceptiv, motor sau afectiv. Pe baza montajului prealabil, care funcționează ca un factor subiectiv stimulat, sportivul este capabil să intre repede în activitate, manifestând, în raport cu situațiile, o capacitate perceptivă bună, o eficiență intelectuală ridicată în rezolvarea problemelor tactice, un efort voluntar sporit și afectivitate pozitivă. ~ pentru acțiune și efort caracterizează sportivii superiori motivați, ca și pe cei aflați în „formă”. Nivelul ~ este condiționat de aptitudinile, trăsăturile caracteriale și obiceiurile sportivului. ~ este rezultatul unui proces educațional bine condus, fluctuațiile ei indicând unele dereglări care pot apărea în sistemele biopsihice ale persoanei și care pot fi înlăturate prin mijloacele asistenței psiho-pedagogice.

**DISPOZITIV DE JOC j.s.** Mod specific de dispunere pe teren a jucătorilor unei echipe, repartizați (organizați) pe posturi și compartimente (linii), în funcție de sistemele de atac și apărare adoptate și de tactica specială a echipei respective.

**DISPOZIȚIE DE START psih.** Stare afectivă caracteristică sportivilor înaintea competiției sau antrenamentelor, manifestată sub forma apatiei, a febrei de start și a stării gata de luptă. ~ are niveluri de intensitate diferite, după temperamentul, atitudinea și pregătirea sportivului sau tăria adversarului și însemnătatea concursului. Fiecare formă poate să apară la unul și același sportiv în diferite momente ale activității. De regulă, ~ se estompează până la dispariție după începerea concursului.

**DISPUNERE psih.** Stare psihică favorabilă efectuării unei activități pe baza înțelegerii scopului activității, a încrederii pe care sportivul o are în forțele proprii și în șansa de reușită. Constituie o etapă a pregătirii psihologice pentru concurs, în care prin mijloace de informare despre sine, despre adversari și despre condițiile viitoare înțelegeri, sportivul este ajutat să prefigureze cognitiv și afectiv

rezultatele. ~ are un conținut preponderent afectiv, dar este influențată mult de convingere, sugestie, autosugestie și alte forme de reglaj psihic.

**DISPUTĂ gen.** Acțiune de întrecere care urmărește rezolvarea unei stări competitive sau a unei situații conflictuale de tip sportiv. În sens general, este sinonimă cu întrecere, în sens restrâns, se utilizează pentru a desemna rivalitatea pentru stăpânirea obiectului de joc, a terenului, pentru obținerea punctelor, locului în clasament etc.

**DISTAL m.b.** Punct de pe un membru situat mai aproape de extremitatea liberă a acestuia decât de aceea cu care membrul respectiv se unește cu corpul. La trunchi, precizarea unui punct de pe axul vertical se definește prin termenii: cranial și caudal.

**DISTANȚĂ I. fb I.** distanță de joc, raportul de spațiu dintre mingie și jucătorii interesați dacă ei încearcă, irevocabil, să o joace. **II. hb.** Interval de 3 m care trebuie respectat de către adversari față de executant, la executarea oricărei aruncări. La efectuarea aruncărilor libere și de la 7 m, coechipierii executantului nu pot depăși linia de aruncare liberă. La executarea aruncărilor de la 7 m, nici apărătorii nu pot depăși linia de aruncare liberă. În momentul efectuării aruncării de început, jucătorii trebuie să se găsească în propria jumătate de teren. **III. scr.** Spațiu care separă cei 2 combatanți în timpul asaltului exercițiului sau al lecției individuale. ♦ ~ mare Distanță din care adversarul poate fi lovit după întinderea brațului înarmat, urmată de un pas-fandare, salt-fandare sau fleșă. ♦ ~ medie Distanță din care adversarul poate fi lovit după întinderea brațului înarmat urmată de fandare, pas înainte sau fleșă. ♦ ~ mică Distanță din care adversarul poate fi lovit numai prin întinderea brațului înarmat. **IV. tir** Caracteristică a fiecărei probe, acestea realizând tragerile la distanță între linia de tragere și linia țintelor, la 10 m, 25 m, 50 m și de 300 m în cazul probelor de pușcă calibru mare.

**DISTINCȚIE SPORTIVĂ org.** Recompensă morală, acordată sub formă de decorații, medalii, diplome, insigne, în urma obținerii unor rezultate deosebite în activitatea sportivă.

**\*DISTRUGERENAMICA POZIȚIEI șah.** Capacitate a poziției de a fi într-un continuu proces de transformare în funcție de posibilitățile resurselor tactico-strategice pe care le conține. De aceea, în aprecierea sa, poziția nu trebuie privită în mod static, ci dinamic, adică să se vadă posibilitățile de îmbunătățire sau de înrăutățire a poziției pieselor proprii și adverse, posibilitățile de schimbare a structurilor de pioni, cu consecințe importante în modificarea mobilității figurilor. Din această cauză, se spune că materialul, timpul și spațiu sunt elemente fundamentale ale jocului de șah, dar că elementul decisiv în aprecierea șanselor jucătorilor rămâne poziția concretă cu particularitățile ei dinamice.

**DIVIZIE j.s.** Concept generic folosit pentru a nominaliza mari unități militare, care prin extensie a fost preluat și de alte domenii de activitate, în care un ansamblu de oameni, de specialiști operează sistematic, gradat și subordonat, în vederea obținerii unor efecte scontate și controlate. În sport, ~ reprezintă un sistem de interese, folosit mai ales în jocurile sportive, între un număr de echipe sau sportivi incluși pe criterii de selecție obiective privind nivelul valorilor performanțiale. În funcție de acest nivel, ~ grupează echipele și jucătorii pe eșaloane de valoare și chiar de vârstă. De aceea, și mai ales în fotbal, se diferențiază ~ A, B și C. ~ A este uneori sinonimă cu ~ națională. Numărul echipelor incluse într-o ~ este prevăzut prin regulamentele competiționale ale federațiilor. Sistemul de promovare și de ocupare a pozițiilor în clasamentul ~, ca și cel de retrogradare, se bazează pe raportul dintre victorii și înfrângeri și jocuri egale, ca și pe golurile sau punctele marcate sau primite de-a lungul etapelor desfășurării competiției, cu durata în general de un an, tur și retur, desfășurate în

toamnă și în primăvara anului următor. Numărul etapelor depinde de numărul echipelor și al jocurilor între ele. ~ asigură ierarhizarea valorică a echipelor în funcție de punctele acumulate (3 puncte pentru victorie), de cele pierdute (câte 3 pentru înfrângere) și de jocurile egale (câte 1 punct). Pe baza acestui sistem de evaluare, se întocmește clasamentul de toamnă (intermediar) și de primăvară (final), în funcție de totalul punctelor obținute și de raportul golurilor sau punctelor înscrise sau primite. Prima echipă clasată în clasamentul final al ~ dobândește titlul de campioană națională, iar ultimele clasate (2-4 echipe), conform regulamentului federației, se retrogradează pentru anul următor în ~ de valoare mai scăzută ( B sau C).

**DO a.m., jd.** Cale, drum, mijloc.

**DOCIMOLOGIE A EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ped.** Știință a examinării și a aprecierii nivelului pregătirii motorii a elevului, care stabilește criteriile, metodele și procedeele verificării lui obiective și subiective. În educația fizică și sportul școlar modern, se manifestă tot mai mult tendința de evaluare obiectivă a capacității motorii a elevilor și de standardizare a probelor (testelor) de examinare, care contribuie la mărirea efectului stimulator al notării, la intensificarea participării active atât a profesorului, cât și a elevilor. Probele de control, elaborate pe criteriul evidențierii calităților și deprinderilor motorii de bază și etalonarea valorilor trecerii lor, constituie elementele de bază ale ~ aplicate în școală.

**DOCUMENT DE EVIDENȚĂ met.** Act scris, necesar instituțiilor, organelor și persoanelor cu atribuții în conducerea, organizarea și desfășurarea activităților sportive de diferite tipuri (formulare, protocoale, sinteze etc.), în care sunt consemnate datele și rezultatele obținute în diferite sectoare ale educației fizice și sportului. ~ este un corolar, o consecință a planificării, reliefând aspectele esenți-

ale ale realității pe care ea a prevăzut-o, în funcție de conținutul și obiectivele urmărite. ~ poate fi curent și bilanț. Valoarea ~ depinde de cantitatea și calitatea informațiilor pe care le înregistrează, de momentul, succesiunea și corelațiile pe care le pot facilita pentru a oferi date caracteristice procesului analizat. Concret, ~ poate oferi date privind numărul participanților la o activitate sportivă de masă, relația dintre sportivii legitimați și cei clasificați pe categorii, relația dintre baza materială, inventarul și numărul sportivilor activi, mijloacele, succesiunea și dinamica lor în cadrul unui ciclu de pregătire etc. Datele pe care le furnizează ~, îndeosebi cel de bilanț, constituie premise și elemente de ipoteze de planificare pentru perioada următoare.

**DOCUMENT DE PLANIFICARE met.** Plan sau act previzional elaborat de instituțiile, organele și persoanele cu atribuții în conducerea, organizarea și desfășurarea activității de educație fizică și sport, în scopul dezvoltării planificate a acesteia. ~ prevede orientarea (obiectivele), mijloacele și măsurile de realizare în diferite compartimente (verigi), la diferite niveluri și pe o anumită unitate de timp a activității de educație fizică și sport. În funcție de organul emitent se disting: ~ ale organelor de conducere centrale, departamentale, locale etc. În funcție de domeniul la care se referă se deosebesc: ~ de activitate, de pregătire (*instruire*), *tematice* etc. În funcție de unitatea de timp pentru care este alcătuit, poate fi: ~ de perspectivă, *curent* (anual) și operativ (trimestrial, pe etapă, săptămânal, de lecție); ~ al procesului instructiv educativ este alcătuit de profesor (pentru educația fizică și sportul școlar), de antrenor (pentru activitatea sportivă), de conducerea secției, clubului, federației (pentru domeniile care se înscriu în raza lor de acțiune).

**DOI-DOI bb.** Circulație tactică efectuată simetric pe ambele părți ale terenului de două perechi de atacanți, constând în pasarea mingii unui al treilea atacant, în timp ce jucătorii din perechea respectivă își schimbă reciproc locul.



**DOI METRI scr.** Avertisment dat de către arbitrul judecător prin care se atrage atenția trăgătorului (spadă și sabie) că mai are doi metri până la linia de fund a terenului ce nu trebuie depășită.

**DOJO a.m., jd.** Sală de antrenament.

**DOLICOS ol.** Cursă de fond la vechii greci în care atletul trebuia să parcurgă o distanță aproximativă de 4,600 km, adică 24 de stadio.

**DOMINARE j.s.** Situație în care o echipă își manifestă superioritatea în joc față de adversar. Ea presupune inițiativă, spirit ofensiv și o mare încredere în posibilitatea obținerii victoriei. După modul în care se concretizează în joc poate fi de două feluri. ♦ ~ *teritorială* Situație de superioritate caracteristică echipelor care evoluează pe teren propriu, apare ca efect al frecvenței mari a acțiunilor de atac desfășurate în jumătatea de teren a echipei în apărare. ♦ ~ *tactică* Situație de superioritate specifică echipelor cu o bogată experiență competițională, echilibrate și bine pregătite tactic, presupune atacuri, chiar mai puține ca număr, dar bine organizate, cu modalități variate de finalizare. De aici, concluzia că superioritatea reală în joc a unei echipe nu poate fi determinată decât de îmbinarea aspectului cantitativ al dominării (teritorială) cu cel calitativ (tactică). Șah. Controlul și stăpânirea câmpurilor centrale ale tablei de șah cu pionii și figurile proprii, care determină ca pionii și figurile celeilalte părți să ocupe poziții mai slabe sau chiar periferice. Ca urmare, ~ se manifestă prin stăpânirea unui spațiu mai mare al tablei, deci avantaj de spațiu și o mai mare mobilitate a figurilor cu consecințe corespunzătoare pentru soarta partidei.

**DOP tir** Mic cilindru din burete special care se pune în ureche pentru protecția fonică la zgomotul produs de explozia la pornirea proiectilului.

**DOPING m.b.** Utilizare de către sportivi, înainte sau în timpul competiției, precum și în perioadele de antrenament, a substanțelor trecute în listele cu substanțe interzise de către comisia medicală a CIO și de către Federația Internațională de Medicină Sportivă (FIMS), indiferent de compoziția, forma de administrare și denumirea comercială a produsului care le conține. Și folosirea în scop terapeutic a acestor substanțe este ~, dacă la examenele antidoping se constată depășirea limitelor admise de CIO și FIMS. Comisia medicală a CIO consideră ~ următoarele categorii de substanțe de bază: a) Stimulentele psiho-motorii. b) Aminele simpatico-mimetice. c) Stimulentele sistemului nervos central. d) Narcoticele și analgezicele. e) Steroizii anabolizanti. f) Betablocantele, diureticele, laxativele și substanțele de mascare. Listele oficiale cu substanțele de bază și produsele comerciale care le conțin au suferit modificări în decursul timpului și se vor modifica în continuare pe măsura creării de noi substanțe ~ și de metode precise pentru punerea lor în evidență. Controlul oficial antidoping (v. antidoping) se realizează conform reglementărilor fixate de comisia medicală a CIO și de FIMS. Interzicerea ~ este impusă de considerente: *etice* → asigurarea egalității de șanse pentru toți concurenții, *educative* → obișnuirea cu respectarea legalității, *psihologice* → autoaprecierea posibilităților individuale reale și *medicale* → apărarea sănătății. În combaterea ~, au rol important mentalitatea și acțiunea educativă a conducătorilor, antrenorilor și medicilor, precum și modul în care societatea fixează, promovează și impune scopurile și obiectivele activității sportive. La acestea se adaugă sancțiunile. ~ dovedit se pedepsește cu interzicerea participării la competițiile interne și internaționale pe timp de câteva luni la prima depistare, pe timp de unul sau mai mulți ani la prima recidivă și prin suspendarea pe viață la a doua recidivă.

**DORSAL gim.** Poziție a organelor corpului situate înapoia centrului de greutate al corpului sau segmentelor. Sin.: ~ *posterior*. Ant.: ~ *anterior sau ventral*.

**DOZARE A EFORTULUI met.** Raționalizare a lucrului mecanic într-o anumită unitate organizatorică didactică (lecția de educație fizică și de antrenament) prin care se urmărește respectarea concordanței dintre cerințele impuse organismului și posibilităților acestuia. Pentru obiectivizarea și aprecierea ~, se înregistrează datele parametrilor efortului și ale modificărilor funcționale determinate de aceștia în organism.

**DOUĂZECI ȘI PATRU DE SECUNDE bb. 1.** Durată limită permisă de regulament, în care echipa aflată în posesia mingii trebuie să finalizeze atacul (să arunce la coș). 2. Abatere de la regulament care se sancționează prin trecerea mingii echipei adverse care o repune în joc din afara liniei laterale, din punctul cel mai apropiat de locul unde s-a comis.

**DRAGON s.n.** Ambarcațiune de clasă internațională cu un catarg și două crucete, are două velaturi (rondă și foc), iar ca velă auxiliară un balon. Corpul are forme curbe, iar derivorul este fix și lestat, catargul străbate puntea fiind fixat în talpa chilei. Echipajul se compune din 3 persoane.

**DRAGONĂ tir arc** Accesorii din piele sau șnur din material textil care rețin arcul la declanșare.

**DRAPEL OLIMPIC ol.** Simbol al JO moderne alcătuit din cinci inele întretăiate, colorate diferit (albastru, galben, negru, verde și roșu), semnificând numărul continentelor imprimate pe o pânză albă fără chenar care se arborează solemn la deschiderea fiecărei ediții a JO. ~ se păstrează de țara gazdă a JO.

**DRAW box, j.s., lp. 1.** Rezultat egal, nul. 2. Trageri la sorți sau tabel de concurs care asigură o egalitate de șanse participanților.

**DRENAJ gen.** Caracteristică a structurii terenurilor sportive care permite scurgerea surplusului de apă de la suprafața solului, pe baza permeabilității straturilor superficiale, înspre rețeaua de tuburi colectoare subterane.

**DREPTI! gim.** Comandă folosită pentru realizarea poziției fundamentale stând, în condițiile unei atenții mărite și a unei execuții precise.

**DREPTUL ARBITRULUI DE A SANȚIONA gen.** Prerogativă a arbitrului în temeiul căreia acesta poate aplica sancțiunile prevăzute de regulament nu numai în timpul concursului, în timpul desfășurării unui meci, ci și în timpul suspendării temporare a sportivului, a jucătorului sau, la jocurile sportive, când mingea este în afară din joc.

**DRES gim., lp., p.a.** Costum regulamentar de concurs, confecționat din lână, bumbac sau material plastic, care se mulează pe corp, permițând o mare mobilitate, libertate și amplitudine a mișcărilor corpului și segmentelor sale.

**DRESAJ căl. 1.** Acțiune de formare a reflexelor condiționate ale calului, în scopul executării anumitor mișcări cu ușurință, precizie și imediat, la diferite comenzi sau ajutoare de care dispune călărețul, calul dresat devenind calm, supus și vioi, realizându-se o înțelegere perfectă între el și călărețul său. 2. Probă de concurs.

**DRIBLING I. bb., hb., fb., rg.** Element tehnic care permite jucătorului aflat în posesia mingii să se deplaseze în teren fără a pierde controlul ei, indiferent de intervenția regulamentară a adversarului. ~ constă dintr-o serie de impulsuri consecutive imprimate mingii cu mâna sau cu piciorul, în conformitate cu regulamentul de joc. Sin.: *conducere a mingii*. **II. hb. ♦** ~ *simplu* Batare a mingii o singură dată în

sol și prinderea ei după revenire, din clipa prinderii, jucătorul poate face trei pași, după care este obligat să o paseze unui coechipier sau să o arunce la poartă. ♦ ~ *dublu* Greșeală tehnică, sancționată de arbitru, care constă în a bate din nou mingea de sol și a o repune, a o atinge sau a o juca în orice fel după ce a efectuat cei trei pași, după intrarea în posesie. ♦ ~ *multiplu* O serie de împingeri (bătăi) succesive ale mingii spre sol, executate prin apăsări cu palma pe suprafața acesteia. Înainte de începerea împingerii mingii spre sol și după prinderea acesteia, jucătorul are voie să țină mingea sau să se deplaseze cu ea cel mult trei pași, după care trebuie să arunce la poartă sau să paseze unui coechipier.

**DRAMOS ist.** Cursă de viteză pe distanțe de un stadiu (192 m), inclusă în pentatlonul antic.

**DROP fb., rg.** Procedeu tehnic în care se lovește balonul cu piciorul în momentul în care acesta ia contact cu terenul.

**DUAL șah** O continuare dublă a soluției la aceeași apărare a adversarului. ~ poate fi minor (tolerabil) sau major (grav), acesta din urmă este bine să fie evitat.

**DUBLAJ bb., hb., vb.** Acțiune tactică prin care jucătorii preiau sarcina de a acoperi suprafața de teren părăsită de un coechipier care atacă sau blochează sau secondează acțiunile de atac sau de apărare ale altui coechipier, pentru a asigura continuitatea acțiunii în cazul în care el eșuează.

**DUBLĂ I. hb., vb.** Greșeală de ordin tehnic constând din lovirea mingii consecutiv cu mâinile, cu diferite părți sau segmente ale corpului (volei), ori din jucarea ei de două sau mai multe ori fără ca să atingă solul sau un alt jucător (handbal). Se sancționează cu oprirea jocului și reluarea lui de către

adversar. **II. căl.** Combinație de două obstacole dispuse pe un parcurs, fiecare fiind numerotat separat și judecat independent. **II. lp.** ~ *apucare* Fixare a brațului adversarului cu ambele mâini. **III. șah** ~ *soluție* Soluție care începe cu o altă cheie decât cea preconizată de autorul compoziției.

**DUBLEU tir** Ultimul dintre cele două cartușe (focuri) utilizate la proba de trap, pentru lovirea unui taler, focuri permise de regulamentul de concurs.

**DUBLOU s.i.** Echipaj de 2 (masculin) la sanie.

**DUBLU I. t.c., t.m. 1.** Probă competițională disputată de 2 perechi de jucători (de același sex sau mixte), în care fiecare echipă își apără culorile, acționează coordonat pe terenul ei, după regulile proprii sportului respectiv. Sin.: joc de dublu. **2.** Pereche de jucători (jucătoare) sau mixtă care participă în proba de ~ după o pregătire prealabilă, necesară sincronizării acțiunilor atât în fazele de atac, cât și de apărare. **II. ~ s.n. 1.** Probă competițională pe distanțe diferite, parcursă de un echipaj format din doi sportivi. **2.** Echipaj format din 2 sportivi care propulsează ambarcația cu vâsle la schif, cu padele la caiac și cu pagaie la canoe. **III. scr.** ~ angajament Situație în care unul dintre scrimeri schimbă angajamentul de două ori consecutiv. **IV. căl.** ~ cerc Procedeu tehnic din dresaj constând din execuția a două cercuri tangente prin care se urmărește dezvoltarea supleței calului și formarea deprinderii schimbării echilibrului. **V. bb., hb.** ~ dribling Abatere de la regulamentul de joc care constă din reînceperea acțiunii de conducere a mingii după ce aceasta a fost reținută în prealabil cu una sau cu ambele mâini sau când conducerea ei se efectuează cu ambele mâini simultan. Se sancționează cu trecerea mingii adversarului spre a o repune în joc din afara liniilor laterale. **VI. lp.** ~ Nelson Fixare a cefei adversarului pe saltea, efectuată cu ambele mâini, având antebrațele introduse

pe sub axilele adversarului aflat în poziție de luptă la sol.

**DUELUL scr.,tir** reprezintă forma voluntară de luptă, dusă după anumite reguli, având drept scop tranșarea unui conflict de onoare, cel lezat provocându-l pe autorul insultei la confruntarea cu spada, sabia sau pistolul. Duelurile au început să se practice încă din evul mediu, lor atribuindu-li-se un caracter justițiar prin intervenția divinității, care prin intermediul armelor atribuia victoria celui care ar fi avut dreptate. Cu timpul, dueliștii au început să fie judecați după legi speciale. În timpurile moderne duelurile se desfășurau după principiile conținute de codurile de onoare, care aveau drept scop să arate drumul de urmat în tranșarea conflictelor, ce nu aveau caracter culpabil față de legile penale, dar puteau fi considerate jignitoare și dăunătoare onoarei, sau în cele, care din diferite considerente nu puteau fi date publicității și trebuiau tranșate cu discreție. Pe lângă duelurile cu spada și sabia sau mai practicat și cele cu pistolul cu «foc de voie» sau «la semnal», dar și cele «excepționale», cu carabina, pușca sau revolverul.

**DULIE tir** Parte metalică a tubului cartușului de vânătoare, în care se fixează capsă.

**DUPLEX șah** Problemă în care enunțul este valabil atât pentru alb, cât și pentru negru.

**DURATA UNEI COMPETIȚII SPORTIVE gen** Fiecare întrecere sportivă, în funcție de ramura de sport, ~ are o limită de timp sau de punctaj în care se desfășoară, în conformitate cu prevederile regulamentare, bine precizate și cunoscute de toți cei care practică sportul respective. La unele sporturi durata unui meci sau concurs se măsoară în timp. Astfel, la **fotbal**, timpul de joc pentru desfășurarea unui meci este de 90 de minute, care se împarte în două reprize a 45 de minute cu o pauză de 15 minute

între ele. La acest timp, arbitrul are dreptul și obligația de a adăuga timpul pierdut ca urmare a unei accidentări sau pentru orice alt motiv, care întrerupe efectiv jocul. De asemenea, se adaugă și timpul necesar spre a permite executarea unei lovituri de pedeapsă acordată la sfârșitul primei reprize sau la sfârșitul jocului. Timpul suplimentar este contabilizat de către arbitrul de rezervă, asistent, care la sfârșitul primei reprize sau la sfârșitul meciului, îl comunică arbitrului de centru și publicului prin afișajul de mână. La unele competiții, în caz de egalitate după consumarea celor 90 de minute și este obligatoriu să se determine un învingător, meciul se prelungește cu două reprize a 15 minute. În cazul când egalitatea se menține, departajarea se va face prin executarea a 5 lovituri de la 11 m. de către fiecare echipă. Dacă în continuare egalitatea se menține, se continuă loviturile de la 11 m. până când se face diferența de un singur gol. La **futsal**, o partidă se desfășoară pe parcursul a două reprize a câte 20 de minute fiecare, de joc efectiv. Pauza dintre reprize este de maximum 15 minute. Echipele au dreptul să solicite un *time-out* (*time-out*), în fiecare repriză. În cazul când un meci trebuie să aibă un învingător și care după cele 40 de minute se menține un rezultat de egalitate, meciul se prelungește cu 2 reprize a 5 minute, fără pauză între ele, dar cu o pauză de 5 minute până la începerea reprizei de prelungiri. Dacă după epuizarea celor 10 minute de prelungiri egalitatea persistă, echipa câștigătoare va fi stabilită prin executarea loviturilor de departajare de la punctul de 6 m. La **fotbal pe plajă** un meci se desfășoară pe durata a trei reprize a câte 12 minute de joc efectiv. Pauza dintre reprize este de 3 minute. În caz de egalitate la sfârșitul jocului, se va mai juca o repriză de 12 minute, iar dacă egalitatea persistă se vor executa alternative, lovituri de pedeapsă. La **handbal**, durata unui meci este de 60 minute, divizată în două reprize a 30 de minute cu o pauză de 10 minute între ele. La **rugby** timpul efectiv de joc este de 80 de minute, împărțit în două reprize a 40 de minute, cu o pauză, între ele, de 10 minute. La juniori perioadele regulamentare de joc diferă astfel: juniori III – 2x25 minute, juniori II – 2x30 minute și juniori I 2x35 minute. Pauza

## D durata unei competiții sportive

---

între reprize va fi de maximum 5 minute. La **polo pe apă** durata unui meci este de patru reprize a câte 8 minute efective de joc. Între reprize sunt prevăzute pauze de câte 2 minute fiecare. Între reprizele 1-2 și 3-4. Între reprizele 2-3 pauza este de 5 minute. La **hochei pe gheață** durata unui meci este de 60 minute împărțite în trei reprize a 20 de minute, cu o pauză de 10 minute între ele. La **hochei pe iarbă** în sală ~ este de 40 minute, consummate în două reprize a câte 20 minute fiecare cu o pauză de 5 minute între ele. În aer liber ~ este de 70 de minute împărțite în două reprize a câte 35 de minute fiecare cu o pauză între ele de 5 minute. La **lupte** ~ este de 3 reprize a câte 2 minute fiecare. În **box** ~ este de 8 minute împărțite în patru reprize a câte 2 minute fiecare, cu o pauză de 1 minut între ele. Pentru cadeți și femei ~ este de 6 minute consummate în 3 reprize a câte 2 minute fiecare. La **karate tradițional** ~ pentru probele de luptă kumite și fuku go este de un minut și 30 de secunde. La **halteră**, un concurrent beneficiază de 60 de secunde pentru a porni încercarea, din momentul în care este chemat nominal, la bară. După primele 30 de sec. se aude un semnal de avertizare. Dacă un halterofil are dreptul la două încercări consecutive, respectivul are dreptul la o pauză de 2 minute, între ele. La **alte sporturi** durata concursului sau meciului se măsoară în funcție de punctajul stabilit prin regulamentul sportului sau competiției. La **tenis**, de exemplu, durata unui meci se măsoară în numărul de seturi câștigate, două din trei sau trei din cinci. Un set se joacă până la câștigarea a 6 jocuri, diferența față de adversar fiind de minimum 2 puncte. Deci, setul se poate câștiga cu 6-4. În cazul când se ajunge la scorul de 6-6, meciul se prelungește cu un joc și se dispută un *tie break* și cine învinge în acest joc, câștigă setul cu 7-6. În această situație de la tenis timpul nu contează, O partidă de tenis poate să dureze 20-30 minute sau 5-6 ore. La **scrimă** există un sistem mixt, adică și punctaj exprimat prin numărul de tușe și durata unui asalt exprimat în minute. Astfel, într-un asalt se măsoară timpul efectiv de luptă, adică suma intervalelor de timp între comenzile *pornești* și *stai*, abstracție făcând perioadele de deliberări ale juriului, precum și alte opriri dictate de arbitru sau de foșă majoră, nepre-

văzute. Durata luptei este controlată de un arbitru sau un cronometror, desemnat de către Comitetul de organizare al competiției. Durata efectivă a luptei este, în serii: 5 tușe – 5 minute; în eliminări directe 15 tușe – 9 minute, repartizate în 3 reprize a 3 minute cu 1 minut pauză între reprize; pe echipe, 4 minute pentru fiecare meci. Timpul poate fi cerut de scrimer de fiecare dată când meciul este interupt. La **gimnastică**, durata exercițiului la bârnă este de la 1 minut și 10 secunde până la 1 minut și 30 de secunde. La sol, această durată este de 50-70 secunde la masculine și 70-90 secunde la feminin. Tot la acest sport există și un timp limitat de 2 minute de pregătire a sportivului pentru începerea execuției la aparatul respective. Acest timp, se socotește din momentul când sportivul este anunțat de președintele juriului că poate să-și înceapă execuția exercițiului și până la începerea efectivă a prestației sale. La **baschet**, se calculează, de către un arbitru desemnat special, în calitate de cronometror, timpul efectiv de joc, care este, pentru o repriză, de 10 de minute. Un meci de baschet se desfășoară în patru reprize, deci un total de 40 de minute efective de joc. Între reprizele 1-2 și 3-4 pauza este de 2 minute. Între reprizele 2-3 pauza este de 15 minute. În legătură cu timpul efectiv de joc, în regulamentul mai există o prevedere, prin care antrenorii celor două echipe combatante pot solicita celor doi arbitri, timp de odihnă. Ei au dreptul la cel mult de două ori pe reprize acest *time out*, iar timpul unei astfel de întreruperi este de 1 minut. La **volei** nu există limită de timp. Se joacă cinci seturi și învingătoare este echipa, care a câștigat prima 3 seturi. Deci, se joacă 3 seturi din 5, ca la tenis. Fiecare set se joacă până la 25 de puncte. Toate seturile se dispută în sistem *tie break*, adică, echipa care este la primirea serviciului și câștigă faza de joc obține dreptul de a servi și, în același timp, i se adaugă 1 punct la zestrea de puncte acumulată până în acel moment. Primele patru seturi se dispută și se câștigă de către echipa care a realizat prima 25 de puncte. În caz de egalitate la unul din seturi, adică 24 la 24 puncte, jocul se continuă și este câștigat de echipa care realizează un avans de două puncte, adică, de exemplu: 26-24 sau 27-25 ș.a.m.d.m Există



foarte des situația când, după patru seturi scorul este egal, 2-2. În acest caz, se dispută al 5-lea set. Acest set însă se joacă numai până la 15 puncte. Ca și la celelalte seturi, avansul trebuie să fie de 2 puncte, respectându-se și celelalte prevederi regulamentare de mai sus. La șah se constată cea mai spectaculoasă modificare a duratei unei partide de șah. FIDE, adaptându-se noilor cerințe ale societății moderne, a modificat structural prevederile regulamentare, învingând inerția și conservatorismul. Timp de peste 150 de ani Regulamentele FIDE prevedeau că, o partidă oficială de șah se disputa într-un timp nelimitat de joc, astfel: 5 ore, câte 40 de mutări de fiecare jucător, după care partida se întrerupea și se relua în ziua destinată disputării partidelor întrerupte. Se jucau alte 40 de mutări însă în patru ore ș.a.m.d. până când unul dintre jucători ceda, era făcut mat sau partida se termina remiză. În momentul de față Regulamentul s-a modificat substanțial.

1. O partidă nu se mai întrerupe, trebuie să se termine în timpul prevăzut de regulamentul turneului.
2. Numărul de mutări nu mai contează, poate fi nelimitat.
3. Durata unei partide nu este nelimitată, să fie aceeași pentru un anumit gen de competiție.

Fiecare organizator este liber să stabilească, prin Regulamentul competiției, durata unei partide. De obicei, timpul limită este de 3 ore, câte o oră și jumătate pentru fiecare jucător. Numărul de mutări nu contează. O partidă se poate termina în 10, 25 sau peste 100 de mutări. Principalul este ca, jucătorul să se încadreze în timpul limită, deci să joace cât mai repede. Unii organizatori prevăd pentru turneul pe care-l organizează timpul limită de 2 ore, câte o oră de fiecare jucător, pentru 40 de mutări. Dacă partida nu s-a terminat, se mai acordă câte 10-15 sau 20 de minute pentru fiecare jucător, până la terminarea partidei. Ultimele mutări ale unei astfel de partide se dispută după sistemul partidelor de blitz. Cine este făcut mat sau i-a *căzut stegulețul ceasului* a pierdut partida. În acest sistem, partidele de șah au devenit foarte spectaculoase. Mesele și piesele de șah sunt prevăzute cu senzori și fiecare mutare efectuată de jucători este concomitent transmisă pe ecranele monitoarelor sau pe ecrane enorme dintr-o sală special amenajată sau chiar într-o piață publică,

unde spectatorii urmăresc și comentează fiecare mutare. Mai există sistemul ca, după expirarea timpului alocat primelor 40 de mutări, pentru fiecare mutare efectuată, jucătorul să primească un bonus de un anumit număr de secunde, stabilit prin regulamentul turneului.

**DURATĂ A EFORTULUI m.b.** Parametru al efortului care indică perioada de timp în care un anumit efort este efectiv prestat. Se măsoară prin unități de timp cronometrate numai în momentul efectuării efortului a cărui durată este studiată. ~ reprezintă un mijloc important de influențare a solicitării organismului, a senzației de oboseală și a cantității totale de efort ce poate fi prestat. Experimental s-a constatat că efortul care își păstrează neschimbată intensitatea determină: a) modificări funcționale și senzație de oboseală, cu atât mai mari cu cât durata lui este mai lungă și b) posibilitatea de a presta un volum total de efort și un număr de repetări cu atât mai mare cu cât durata fiecărei bucați de efort este mai mică. ~ condiționează și influența pe care efortul cu diferite intensități o are asupra proceselor și substanțelor care asigură energogeneza activității musculare. Durata de aproximativ 30'' este necesară eforturilor de intensitate maximă pentru a epuiza depozitele de substanțe fosfatomacroergice. 60'' sunt necesare eforturilor cu intensitate submaximă pentru a epuiza depozitele de glicogen din mușchi prin glicoliza anaerobă; 3-6' trebuie să dureze eforturile cu intensitate mare și medie pentru ca procesele și funcțiile care asigură consumul de oxigen să ajungă la nivelul corespunzător erințelor. Aceste date sunt de mare utilitate pentru fixarea duratei optime a eforturilor în antrenamentul din ramurile cu efort anaerob alactacid, efort anaerob lactacid, efort aerob în stare stabilă aparentă și efort aerob în stare stabilă adevărată.

**DURATĂ A JOCULUI rg.** Perioadă regulamentară de joc care este de 80', reprezentând 2 reprize de 40' despărțite de o pauză ce nu va depăși 10'. La juniori, perioadele regulamentare de joc diferă astfel: juniori

## **D** durată a luptei

---

III – 2x25' = 50'; juniori II – 2x30' = 60'; juniori I – 2x35' = 70'. Pauza va fi de maxim 5'.

**DURATĂ A LUPTEI scr.** Timp efectiv de luptă într-un asalt, adică suma intervalelor de timp între comenzile „porniți” și „stai”, abstracție făcând de deliberarea juriului și de alte opriri. Durata luptei este controlată de un arbitru sau un cronometror desemnat de comitetul organizator. Conform Regulamentului FIE din 2010, durata efectivă a luptei este în serii (grupe) de 5 tușe în 3 min; în eliminare directă de 15 tușe în maximum 9 min., împărțite în 3 reprize de 3 min. cu 1 min. pauză între reprize; pe echipe, 3 minute pentru fiecare meci. Timpul poate fi cerut de scrimer de fiecare dată când meciul este întrerupt. *Sinonim cu durata asaltului.*

**DURATĂ A MIȘCĂRII met.** Caracteristică temporală care se calculează prin diferența dintre momentul începutului și momentul sfârșitului într-un sistem de măsură constant. Concret, pentru a se ști ce distanță s-a parcurs în spațiul în mișcare, trebuie să se afle și cât timp s-a consumat în acest

scop; adică, se scade valoarea momentului de timp al începutului actului motor din valoarea momentului de timp al sfârșitului acestuia, valoarea intervalului de timp obținut echivalând cu durata actului motor (a perioadei, a fazei, a suitei de faze). Cum în desfășurarea actului motric pot să apară și opriri (pauze, întreruperi), durata acestora trebuie măsurată pentru a fi calculată ~ efectivă, folosind metoda descrisă mai sus.

**DURITATE fb., hb.** Abatere comisă de atacant sau apărător, constând din utilizarea neregulamentară a luptei cu corpul. Se sancționează prin executarea unei lovituri libere împotriva echipei din care face parte jucătorul sancționat.

**DÜLFER alp.** Mod de frânare a alunecării corzii, care constă în trecerea acesteia pe sub una din coapse și peste umărul opus. ~ poartă numele celui care l-a utilizat prima dată. ~ stă la baza procedurilor de coborâre pe coardă (rapel ~) și de traversare (traversare ~). În prezent este rar utilizat, fiind înlocuit de diversele dispozitive de frânare existente.

# E

**EBI JIME a.m., jd.** Strangulare în clește cu ridicarea coapsei.

**ECHE s.n.** Pârghie folosită pentru măsurarea cârmei unei ambarcațiuni în timpul curselor. Poate fi: ~ simplă (bară); ~ bifurcată; ~ cu traversă; ~ cu troțe.

**ECHER gim., s.a.** Poziție a corpului realizată prin flexarea membrilor inferioare în articulația coxofemurală, formând cu trunchiul un unghi de 90° sau mai mic. Se efectuează pe sol, la inele și paralele.

**ECHILIBRU I. met.** Stare de repaus caracterizată prin egalizarea forțelor interne și externe care acționează asupra corpurilor. În natura moartă există trei varietăți de echilibru: stabil, nestabil și indiferent. La viețuitoare nu există decât echilibru stabil și nestabil. Definirea categoriei de echilibru se face după anumiți parametri și anume: centrul general de greutate al corpului și baza (punctul) de sprijin (reazem). La echilibrul stabil, centrul general de greutate al corpului se află sub baza de sprijin, iar la cel nestabil deasupra acesteia. La corpul omenesc există numeroase situații în care o parte a componentelor sale se află în condiții de echilibru nestabil. Astfel, în poziția stând, membrele inferioare, trunchiul și capul sunt în echilibru nestabil, pe când membrele superioare (în cazul când acestea atârnă liber în jos) sunt în echilibru stabil. Cunoașterea tipului global sau segmentar al echilibrului are o importanță deosebită în determinarea valorii forțelor care îl asigură (mai ales a forței musculare). Senzația de ~ este rezultatul conștientizării impul-

surilor care sosesc la scoarța cerebrală de la aparatul vestibular, de la ochi și de la proprioceptorii musculari, permițând sportivului să-și mențină sau să realizeze poziția de ~. Este foarte important în schi, patinaj, gimnastică, tir etc., depinzând atât de sensibilitatea nativă, cât și de gradul de antrenament. Restabilirea echilibrului pierdut se produce atât conștient cât și inconștient, pe baza mecanismului reflex neuromuscular. **II. s.n.** Poziție în care o ambarcațiune are centrul de greutate și cel de carenă pe aceeași verticală. **III. gim.** Element tehnic, care constă într-o anumită poziție a corpului și a segmentelor sale, menținută pe o suprafață de sprijin redusă: pe vârfuri, pe un picior sau pe vârful unui picior.

**ECHIPAJ auto., av., bob, sanie, s.n.** Pilot și copilot care pilotează un aparat de zbor, un vehicul autopropulsat sau care alunecă pe un plan înclinat, ori o ambarcațiune propulsată prin traviul muscular sau de vânt.

**ECHIPAMENT SPORTIV m.s.** Inventar al obiectelor de îmbrăcăminte (tricouri, chiloți, jambiere, dresuri etc.), de încălțăminte (bocanci, ghete și pantofi de piele, cauciuc sau materiale plastice), de protecție (genunchiere, gleznier etc.) și al celor necesare desfășurării pregătirii și participării regulamentare în concurs a sportivilor.

**ECHIPĂ I. atl., gim., j.s.** Grup de sportivi constituit după anumite criterii (nivel asemănător de pregătire fizică, tehnică și tactică, concepție de joc,

vârstă relativ apropiată, unitate de interese și motivații, spirit de colaborare și ajutor reciproc etc.) care se antrenează și acționează în concurs împreună pentru dobândirea unui rezultat cât mai favorabil posibil (victorie, adăugare de puncte, goluri etc.) sau de participare la un sistem competițional sau la întreceri ocazionale, menite să le confere relaxare, odihnă activă, bucuria mișcării sau a jocului. ~ este formată dintr-un număr de sportivi limitat prin regulamentul de concurs al fiecărei ramuri sportive (11 la fotbal; 15, 13 sau 7 la rugby; 7 la handbal; 5 la baschet; 6 la hochei; 6 la polo; 11 la oină). Identitatea echipei este dată de numele și culorile specifice echipamentului. ~ poate să aparțină unei asociații, unui club sau unei țări pe care o reprezintă. ~ poate fi masculină, feminină sau mixtă (tenis de câmp, tenis de masă, badminton), iar în funcție de vârstă, poate fi de juniori, de cadeți sau de seniori. ~ are un conducător, numit căpitan, care o reprezintă în relația ei cu arbitrul jocului și coordonează acțiunile coechipierilor. **II. o. ♦** ~ *de bătaie* Grup de coechipieri aflați la „gaură”, la tel. **♦** ~ *de la prindere* Grup de coechipieri aflați la moară, la păscare sau la pândă. ~ *în apărare*, la jocurile sportive, echipa care s-a retras în propria jumătate de teren, nu este în posesia mingii și nu are inițiativa în joc, caută, prin orice mijloace admise de Regulament, să-și protejeze poarta (la fotbal, handbal, hochei pe gheață sau pe iarbă etc), având ca obiectiv preîntâmpinarea înscrierii unui gol de către echipa adversă. ~ în atac, la jocurile sportive, echipa care acționează pe direcția porții adverse, mingea este în posesia propriilor jucători, are inițiativă în joc, urmărind obținerea unui avantaj de spațiu, de minge, supra-numeric în vederea înscrierii unui gol.

**ECHIPIER gen.** Component al unei echipe sportive.

**ECLIPSĂ șah** Întrerupere a liniei de acționare a unei figuri prin așezarea ei în spatele unei piese oarecare.

### **ECOLOGIA ȘI GEOGRAFIA SPORTULUI gen.**

Activități care se ocupă cu integrarea optimă a activităților sportive și a resurselor materiale ale acestora (spații sportive, zone de recreere, materiale și instalații sportive) în ecosistemul local. Trebuie realizată o astfel de proiectare și un astfel de management al activităților practice de pregătire și competiționale, de joacă și de recreere, care să evite factorii poluanți și de stres (temperaturi excesive, radiații intense, circulația aerului, lipsa acestuia, zgomot, oboseală etc.) care ar putea acționa negativ asupra organismului uman. ~ studiază prin metode științifice interrelațiile sportivilor aflați în competiție cu factorii de mediu și cu cei artificiali (calitatea aerului, umiditate, temperatură, stres, zgomot etc.) și influența acestora asupra performanței sportive și asupra calității vieții.

**ECUSON gen.** Însemn fixat pe echipament, de forme și cu o grafică diferite, reprezentând culorile țării sau ale unei organizații sportive.

**EDECARE s.n.** Acțiune de remorcare de pe mal a uneia sau a mai multor ambarcațiuni.

**EDIȚIE org.** Număr de ordine al competiției la care s-a ajuns la un moment dat, în succesiunea sistemului lor de desfășurare. Prin extensie, se folosește pentru a situa cronologic periodicitatea unei competiții naționale sau internaționale, devenite tradiționale.

**EDUCABILITATE ped.** Problemă fundamentală a pedagogiei care sintetizează teoriile cu privire la posibilitățile de formare a omului prin educație, în conformitate cu un ideal (scop), cu un model pedagogic cerut de societate într-un moment istoric dat. ~ reflectă raportul dintre ereditate, mediu și educație – factori care influențează formarea și perfecționarea omului. Pedagogia științifică consideră acest raport legea ei fundamentală. Formarea omului obligă pe pedagog, profesor, antrenor să cunoască ereditatea

subiectului (dispozițiile, aptitudinile, talentul), să-l trateze în raport de acestea, să cunoască mediul din care provine (familia), cunoștințele de viață, să le influențeze și să lupte împreună cu toți factorii educativi, părinți, organizații de tineret, instituții cultural-educative, ca printr-o educație bine organizată și orientată să transforme individualitatea în personalitate umană. Ereditatea este educabilă, ea poate fi corectată în procesul educației.

**EDUCAȚIE FIZICĂ ped. 1.** Activitate care valorifică sistematic ansamblul formelor și normelor de practicare a exercițiilor fizice, reunită într-o concepție unitară de organizare și de aplicare, în asociere cu factorii naturali (apă, aer, soare), în scopul stimulării și măririi, în principal, a potențialului biomotric și psihic al omului, a dezvoltării și a creșterii fizice, în concordanță cu cerințele sociale și etapele evoluției sale ontogenetice. ~ își propune să influențeze orice om, pentru orice activitate motrică, pentru o cât mai mare parte din viața lui, într-un mod gradat, accesibil și agreabil. Abordată ca proces educativ, ca sistem dinamic, ca efect sau cauză, ~, în toată evoluția sa istorică, a urmărit să influențeze și să favorizeze sănătatea omului, să-i formeze deprinderi aplicative, să-i mărească potențialul complex necesar diverselor nevoi ale lui și ale societății. **2.** Componentă a educației generale și permanente, acționând ca proces pedagogic cu implicații biologice, psihice, estetice și morale în viața individului. ~ se constituie ca o categorie fundamentală a sistemului de practicare a exercițiilor fizice.

**EDUCAȚIE MOTRICĂ psih.** Acțiune pedagogică de dezvoltare și perfecționare a capacității de mișcare a individului și de formare a concepției lui despre aceasta.

**EFFECT j.s.** Caracteristică a traiectoriei mișcării unui obiect, de regulă mingea, imprimată de sportiv, care îl aruncă (lansează) sau îl lovește, cu scopul ca,

în timpul zborului sau după atingerea solului, acesta să marcheze locul impactului sau să-și schimbe direcția în mod imprevizibil  $\neg$  minge cu efect. ♦ ~ *lateral* Rotație laterală imprimată mingii de la dreapta la stânga sau invers, care însoțește efectele de rostogolire sau frânare. ♦ ~ *de rostogolire* Rotație imprimată mingii în direcția traiectoriei de zbor, caracteristică loviturilor ofensive (atac și contraatac). ♦ ~ *de frânare* Rotație imprimată mingii în direcția opusă traiectoriei de zbor, care se mai numește și „minge tăiată”.

**EFLEURAJ m.b.** Procedeu de masaj ușor, superficial, care se execută la începutul și la sfârșitul unei ședințe de masaj. Direcția ~ este totdeauna către regiunea proximală a membrilor și are scopul de a accelera circulația de întoarcere și de a golii venele de sângele care stagnează, mai ales după un efort fizic prelungit.

**EFORT m.b. 1.** Încordare voluntară a forțelor fizice sau intelectuale ale organismului pentru a se depăși obstacolele care stau în calea realizării obiectivelor urmărite. **2.** Lucru mecanic efectuat în lecțiile de antrenament, în competiții sau în anumite testări de laborator. Se măsoară prin unitățile corespunzătoare din fizică. Influența acestui ~ asupra organismului depinde de: volumul, intensitatea, durata, densitatea și complexitatea lui (v. acești termeni). Cunoașterea valorii și a limitelor acestor parametri ai efortului și a interrelațiilor dintre ei este indispensabilă pentru fundamentarea științifică și dirijarea corectă a antrenamentului în sportul de performanță. ~ competițional din activitatea sportivă are valori diferite datorită specificului fiecărei discipline, ramuri sau probe. ~ din lecțiile de antrenament poate fi, de asemenea, diferit chiar în cadrul aceleiași ramuri sportive, datorită obiectivelor urmărite și metodelor folosite în fiecare lecție. Studiarea și dirijarea ~ din antrenamentul sportiv de performanță necesită colaborarea permanentă a antrenorului, metodologului, medicului și psihologului.



**EGALAREA POZIȚIEI. șah.** Lichidarea, ca rezultat al luptei de pe tabla de șah, a avantajului pe care-l are unul dintre jucători și astfel crearea unei poziții cu șanse egale. ~ nu duce în mod obligatoriu partida la remiză, deoarece, în funcție de calitatea mutărilor executate de parteneri, echilibrul se poate rupe din nou. Acesta, mai ales dacă forța dintre jucători este diferită.

**EGALITATE gen.** Situație în care se află doi sau mai mulți concurenți din cadrul aceleiași probe, după terminarea competiției, datorită performanțelor identice. ♦ ~ în punctajul pe echipe Situație în care două sau mai multe echipe au întrunit același număr de puncte, procedura de separare a egalității fiind prevăzută în protocolul respectivei reuniuni.

**EKIDEN atl.** Cursă de maraton care se desfășoară sub formă de ștafetă, constând din parcurgerea distanței de 42,195 km, fracționată în șase părți, la care participă o echipă compusă din șase atleți care străbat competitiv, individual și succesiv distanța repartizată, conform opțiunii fiecăruia dinaintea cursei. Frațiunile care compun cursa de maraton (~) sunt pentru categoria de seniori, bărbați și femei: 5 km+10 km+ 5 km +10 km+5 km+ 7,195 km. Pentru juniori – bărbați și femei, cursa de semimaraton (21,098 km) este fracționată în următoarele distanțe-frațiuni: 5 km+5 km+5 km+6,098 km. Federația Internațională de Atletism Amator (IAAF) organizează anual campionate mondiale de ~.

**ELAN gen.** Componentă structurală, inițială a unor tehnici sportive (sărituri, aruncări, diferite lovituri ale mingii etc.), constând din deplasări ale corpului sau numai ale unor segmente, cu scopul măririi eficacității acestora.

**ELASTICITATE m.b.** Calitate a corpurilor de a se deforma sub acțiunea unor forțe și de a reveni la starea inițială după ce forțele respective își încetează acțiunea. ~ mușchilor și cartilagiilor au un rol

important în amortizarea șocurilor care se produc în unele execuții tehnice din diferite probe sportive. ~ adecvată a unor materiale și obiecte, utilizate în activitatea sportivă, favorizează obținerea rezultatelor de nivel ridicat (compoziția pistei și a prăjinii la atletism, a mingii și a racordajului la tenis, a trambulinelor la sărituri etc.). șah Se spune despre o piesă, care are capacitatea de a se deplasa eficient în diferite direcții pe toată tabla de șah. De asemenea, despre o poziție în interiorul căreia piesele proprii au o mobilitate de deplasare în toate sensurile și posibilitatea de control a celor mai importante câmpuri de pe tabla de șah.

**ELECTROCARDIOGRAFIE m.b.** Metodă de înregistrare a biocurenților din inimă. ~ necesită un aparat special (electrocardiograf) care culege, amplifică și înregistrează acești biocurenți, realizând un aspect grafic numit electrocardiogramă. Înregistrarea în anumite derivații a biocurenților permite investigarea diferitelor zone ale inimii și punerea în evidență a leziunilor localizate ale miocardului. ~ este utilă pentru studierea fiziologiei inimii și indispensabilă pentru precizarea diagnosticului în afecțiunile care modifică în mod caracteristic aspectul electrocardiografei. În activitatea sportivă, explorarea electrocardiografică face parte, în mod obligatoriu, din examenul medico-sportiv, servind la depistarea eventualelor contraindicații și la o mai bună cunoaștere a modului cum sportivul suportă solicitările din lecțiile de antrenament și din competiții.

**ELECTRODERMOGRAMĂ m.b.** Metodă de înregistrare a modificărilor produse în rezistența electrică a pielii sub influența stimulărilor senzoriale sau emoționale. Aceste modificări apar în mod reflex și, ca atare, nu pot fi controlate prin voința celui examinat. De aceea, ele sunt denumite reflexe electrodermale. ~ furnizând informații obiective asupra reactivității subiectului investigat, pot servi la selecția și orientarea pentru anumite ramuri sau probe sportive, la urmărirea evoluției stării de antrenament și la diagnosticul formei sportive.

**ELECTROENCEFALOGRAFIE m.b.** Metodă de înregistrare a biocurenților din encefal, cu un aparat special (electroencefalograf) care permite culegerea, amplificarea și înregistrarea biocurenților, realizând un aspect grafic numit electroencefalogramă. Înregistrarea în anumite derivații a biocurenților dă posibilitatea investigării diferitelor zone ale encefalului și punerii în evidență a eventualelor tulburări sau leziuni localizate ale acestuia. ~ furnizează date prețioase atât pentru cunoașterea fiziologiei encefalului, cât și pentru diagnosticarea unor stări patologice. În medicina sportivă, datele recoltate prin ~ pot aduce precizări pentru selecție și pentru aprecierea adaptării sportivului la solicitările din antrenamente și competiții.

**ELECTROMASAJ m.b.** Metodă de masaj care utilizează aparate electrice. Se întrebunțează mai ales în scop terapeutic pentru că permite dozarea exactă a stimulilor și localizarea precisă a aplicării lor. ~, deși prezintă o serie de avantaje, nu poate înlocui total masajul manual. În practica sportivă, ~ se folosește doar în cazuri speciale.

**ELECTROMIOGRAFIE m.b.** Metodă de culegere, amplificare și înregistrare a biocurenților apăruiți într-o unitate motorie în timpul activității acesteia. Înregistrarea făcută cu un aparat electronic special (electromiograf) se numește electromiogramă. Ea reprezintă suma potențialelor electrice apărute simultan în toate fibrele musculare care alcătuiesc o unitate motorie (potențialul de acțiune al unității motorii). Bio-curenții unei singure unități motorii sunt captați cu un electrod special, sub formă de ac, implantat în masa mușchiului studiat. Pentru înregistrarea activității electrice globale a unui mușchi sau a unei grupe de mușchi, se utilizează electrozi fixați pe piele. ~ furnizează informații asupra fiziologiei musculare și pentru precizarea diagnosticului în anumite boli proprii mușchilor sau determinate de afecțiunile neuronilor motori din măduva spinării sau din alte etaje ale sistemului nervos. Fiziologul român I. Athanasiu a fost printre

primii savanți care au utilizat ~ și a efectuat, la începutul sec. al XX-lea, studii valoroase privind aspectul electromiogramei în oboseala musculară, în consumul de alcool și în viteza de execuție a mișcărilor. În activitatea sportivă și mai ales în probele cu mare solicitare musculară, ~ poate servi la urmărirea stării funcționale a mușchilor, la depistarea precoce a oboselii musculare și la recâștigarea capacității funcționale a mușchilor oboșiți, traumatizați sau imobilizați.

**ELEMENT TEHNIC I. gen.** Componentă fundamentală din structura tehnicii sportive, reprezentând forma generală a acțiunilor motrice prin care se realizează specificitatea concursului. Structura ~ este determinată de regulile concursului și de legitățile biomecanice necesare asigurării eficienței aplicării lor optime. **II. j.s.** Totalitate a secvențelor (gesturi) care compun jocul de fotbal (lovirea mingii cu piciorul, cu capul, pasa, preluarea, deposedarea, driblingul, aruncarea mingii de la margine, conducerea și protecția ei) plus ~ specifice jucătorului de rugby (placajul, repunerea mingii în margine, introducerea ei în grămadă, conducerea mingii etc.), de baschet (conducerea mingii, aruncarea la coș, driblingul), de volei (serviciul, preluarea, blocajul, pasa), de handbal (pasa, aruncarea la poartă, driblingul), de polo (conducerea mingii, pasa, preluarea, aruncarea la poartă, fenta, repunerea mingii în joc), de hochei pe gheață (pasa, conducerea pucului, driblingul, preluarea, trasul la poartă). **III. atl.** Secvență spațio-temporală din structura generală a unei probe (atacul gardului, pirueta la aruncări, impulsie) . **IV. box** Sin.: *gardă, eschivă, lovitură, joc de picioare etc.*

**ELERON pl.** Suprafață de comandă (aripioară) dispusă la extremitățile fiecărei aripi a planorului, prin manevrarea căreia se realizează rotirea aparatului în zbor în jurul axei longitudinale.

**ELIBERAREA UNEI COLOANE, LINII, DIAGONALE SAU CÂMP șah.** Procedeu tactic utilizat

în unele combinații prin care se deschide o coloană, linie, diagonală sau se eliberează un câmp pentru a da posibilitate executării unei lovituri tactice. În aceeași categorie de procedee tactice intră și **eliminarea apărării**. Prin această acțiune se capturează o piesă care apără o altă piesă sau controlează un punct important din tabăra adversă.

**ELIGIBIL org.** 1. Persoană care întrunește toate condițiile pentru a fi aleasă într-o funcție sau într-un organ reprezentativ al unei organizații; 2. Sportiv care întrunește condițiile pentru a fi admis la JO sau la alte competiții oficiale.

**ELIMINARE gen. 1.** Sancțiune dictată de către arbitru sau de către juriul de concurs împotriva acelor sportivi sau echipe care au comis abateri de la regulamentele probei, jocului, competiției sau de la etica sportivă, constând în ridicarea temporară sau definitivă a dreptului de a continua respectivul concurs, competiție. De obicei, în funcție de regulamentul sportului și competiției respective, ~ este precedată de un număr variabil de avertismente publice semnalizate de arbitru și consemnate în documentele de arbitraj, ca urmare a unor abateri pedepsite cu sancțiuni mai puțin grave. La unele jocuri sportive (baschet, volei), regulamentele permit înlocuirea sportivului eliminat, în timp ce la altele (handbal, hochei pe gheață, fotbal), echipele continuă meciul în formații descompletate. 2. Sancțiune constând din retragerea dreptului de a continua competiția ca urmare a unui număr limitat de înfrângeri sau puncte negative acumulate de sportivi sau echipe în cadrul competițiilor organizate conform sistemului eliminatoriu (în special în meciurile de cupă la tenis, fotbal, handbal etc.).

**ELIMINATORII I. gen.** Sistem de întreceri (meciuri, concursuri etc.) organizat cu scopul eliminării succesive, în etape, a celor mai slabi sportivi (echipe) înscriși într-o competiție de anvergură, concomitent cu promovarea celor mai buni în etape

superioare, până la finala acesteia. **II. atl.** Serie de concursuri succesive (tururi) organizate la toate alergările (exceptând maratonul și marșul) în cazul numărului mare de concurenți înscriși la o probă, care face imposibilă organizarea și desfășurarea simultană a întrecerii (de ex.: la alergările pe culoare atunci când numărul concurenților este mai mare decât cel al culoarelor) sau prejudiciază valoarea performanțelor și a spectacolului. Concurenții sunt distribuiți, după anumite criterii, în două sau mai multe serii de concurs, cu scopul promovării în fazele superioare a celor mai buni prin eliminarea succesivă a celor slabi. ~n funcție de numărul inițial al concurenților, se vor organiza succesiv următoarele tururi (etape): optimi de finală (număr de concurenți 33-64), sferturi de finală (număr de concurenți 17-32), semifinale (număr de concurenți 9-16) și finala cu 8 concurenți. La toate probele desfășurate pe culoare, se vor califica în turul următor cel puțin primul și al doilea sosit în fiecare serie, indiferent de timpul realizat și în funcție de situația numerică, ceilalți se vor califica în ordine după valoarea timpului realizat, iar la probele de semifond și fond, cel puțin primii trei din fiecare serie după criteriul de loc și ceilalți după timpul realizat, astfel ca în faza (turul) următoare, să participe 12-15 concurenți într-o serie la semifond și 16-24 la fond. Sin.: serii eliminatorii. **III. nat., s.n.** Serie de concursuri succesive cu același sens și semnificație cu cele din atletism cu excepția unor particularități în plan organizatoric, prevăzute de regulamentele acestor discipline. **IV. j.s.** Unul sau mai multe jocuri a căror câștigare permite unei echipe să intre într-o competiție sau turneu oficial. **V. box, jd., pl.** Unul sau mai multe meciuri (întâlniri) succesive, organizate de regulă prin tragere la sorți sau prin așa-numitul sistem „eliminator”, în cadrul unui turneu sau competiții de anvergură, cu număr mare de sportivi, care au ca scop eliminarea celor slabi și promovarea celor buni într-o fază superioară, până la finala competiției.

**ELO. șah** Sistem de apreciere obiectivă și clasificare a jucătorilor de șah, inventat în 1971 de profe-

sorul Arpad Elo din SUA și adoptat de FIDE, pentru ierarhizarea oficială a circa 185.000 de jucători și jucătoare din cele aproape 200 de țări afiliate, concretizată în “Listele ELO”, editate de către FIDE. Din România în lista ~ a FIDE figurează 1022 de jucătoare și jucători. La nivelul FIDE există un birou special cu mai multe calculatoare, dintre care unul foarte puternic și care centralizează rezultatele tuturor turneele de șah organizate în lume, trimise de către federațiile naționale. (statistici la 1 ianuarie 2007). Coeficientul ~ al fiecărui jucător stă la baza acordării titlurilor șahiste internaționale și permite ierarhizarea valorică a șahiștilor din șahul de performanță. ~ a devenit o componentă importantă a cărții de vizită a jucătorului de șah, pe baza căruia se fac invitațiile la turneele internaționale de șah. Cu cât jucătorul are un ~ mai mare cu atât este invitat la turnee mai puternice, cu prime de participare mai substanțiale și premii consistente. Aplicarea practică a acestui sistem se bazează pe o relație între diferențele dintre coeficienți și procentajele scontate (probabile) de tipul speranță-câștig din teoria probabilităților, precum și pe formulele din teoria măsurătorilor. Baza de calcul a formulei ~, cuprinde următorii parametri: Coeficientul ~ al jucătorului, media ~ a turneului luat în calcul, diferența în plus sau în minus dintre coeficientul ~ al jucătorului în cauză față de media ~ a turneului, coeficientul de constanță al jucătorului. În funcție de aceste componente, pe baza unor tabele se stabilește rezultatul probabil al fiecărui jucător din turneul luat în calcul. Pentru punctele câștigate peste acest barem, jucătorul respectiv obține un număr de puncte ~ suplimentar, iar pentru obținerea unui punctaj inferior coeficientului ~ mediu, se va pierde un număr de puncte corespunzător. Este bine de precizat că, numărul de puncte ~ atribuite sau scăzute este diferențiat în funcție de forța jucătorului și de mărimea coeficientului ~ cu care a intrat în turneul la care participă. Mai sunt și alte elemente luate în calcul, care fac ca sistemul ~ de ierarhizare a jucătorilor să fie foarte agreeat de jucători, organizatorii de turnee, federațiile naționale etc. Deocamdată, ~ internațional cel mai mare l-a avut G. Kasparov – 2851 p. Pe locul al II-lea se situează

Topalov cu 2813 p., iar pe locul al III-lea .Kramnik cu 2811 p. Dintre jucătorii români cel mai mare coeficient ~ l-a avut Dieter Nisipeanu – 2707 p. Interesant este faptul că, profesorul ELO a efectuat un calcul retroactiv al ~ la cei mai puternici șahiști din întreaga istorie a șahului, pe baza rezultatelor demonstrate de ei în turneele celor mai buni cinci ani ai lor, de manifestare maximă a capacității lor șahiste. Primele locuri sunt ocupate de: 1. R. Fischer cu coeficientul de 2785 p., 2. J.R. Capablanca cu 2725 p., 3 și 4. Em Lasker și M. Botwinik cu câte 2720 p. 5. M. Tal cu 2700 p. 6-8. P. Morphy, A. Alehin și V. Smâslov cu 2690 p., 9-11. S. Reshevski, T. Petrosian și B. Spasski cu 2680 p. 12-13. P. Keres și D. Bronstein cu câte 2670 p. locul 14. V. Korcinoi cu 2665 p.

**ELONGAȚIE m.b.** Întindere a unor țesuturi sau organe peste limitele de repaus ale acestora. Survin accidental sau constituie o manevră terapeutică folosită cu precădere în ortopedie. ~ din accidentele sportive este adeseori însoțită de tulburări sau leziuni de diferite grade ale nervilor și mușchilor. ~ terapeutică se face gradat cu ajutorul aparatelor speciale sau manual de cel care efectuează tratamentul. ~ este utilizată în redobândirea amplitudinii mișcărilor după imobilizări și în tratamentul afecțiunilor coloanei vertebrale când se urmărește decomprimarea discurilor vertebrale.

**EMBLEMĂ OLIMPICĂ ol.** Reprezentare simbolică a mișcării olimpice internaționale prin cele cinci cercuri întretăiate și deviza „Citius, altius, fortius”.

**EMISIE rda.** transmitere a semnalelor modulate prin intermediul undelor electromagnetice radiate de către radioemițătoare.

**EMIȚĂTOR rda.** instalație, dispozitiv, aparat etc., care emite unde, de obicei electromagnetice. ◇~radio instalație de telecomunicație pentru producerea

oscilațiilor electromagnetice, purtătoare de informație, destinate emisie în spațiul înconjurător, sub formă de unde electromagnetice, prin intermediul unei antene; radioemițător. După natura informației conținute, ele pot fi: de radiodifuziune, de radiotelegrafie, de televiziune, de radiofototelegrafie, de radiotelecomadă, de radiolocație, de amatori, etc.

**EMOȚIE psih.** Stare afectivă de plăcere sau neplăcere care apare la om în anumite situații (reale sau numai imaginate) și care reflectă concordanța cu nevoile și aspirațiile acestuia. ~ este de regulă intensă, dar de scurtă durată: ~ apare la sportivi sub forma „tracului”, „dispoziției la start” → înainte de concurs → sau sub forma bucuriei, a deznădejzii, a supărării, a entuziasmului etc., ca urmare a acțiunilor proprii, ale coechipierilor, ale adversarilor etc. ~ este stenică (stimulativă) sau astenică. Există și emoții estetice provocate de aspectul exterior al mișcărilor unui sportiv sau ale unui ansamblu. Pregătirea psihologică urmărește, printre altele, să creeze la sportiv capacitatea de a-și stăpâni emoțiile și, în mod deosebit, de a rezista la efectele negative ale acestora (diminuarea funcțiilor psihice → atenție, percepție, gândire → și fiziologice → perturbări respiratorii, circulatorii, de tonus muscular) care se repercutează asupra performanței.

**EN a.m., jd.** Cerc.

**EN PASSANT șah** Drept al unui jucător de a lua un pion în trecere, adică: negrul are un pion pe linia a patra și albul mută pionul său din poziția inițială, tot pe linia a patra, alături de pionul negru. Negrul poate captura pionul alb, așezând pionul său pe câmpul din diagonală pionului negru. Expresie franceză, intrată în limbajul șahist universal.

**ENDO gim.** Succesiune de acțiuni tehnice legate și executate la bara fixă, constând dintr-o gigantică înainte, spre sfârșitul căreia se trece în sprijin depăr-

tat sau apropiat, din care se execută o roată completă, urmată de întinderea corpului în stând pe mâini: ~ *depărtat*; ~ *apropiat*. Denumirea acestei legări de procedee poartă numele creatorului ei, japonezul Endo.

**ENDOMISIUM m.b.** țesut conectiv care înfășoară fibra sau celula nervoasă.

**ENTEZITĂ m.b.** Inflamație aseptică apărută la nivelul inserției tendoanelor, ca urmare a repetării unor solicitări musculare excesive. Se manifestă prin dureri locale intensificate la presiune și la contracția mușchilor ale căror tendoane sunt lezate. ~n activitatea sportivă, ~ survine cu precădere la inserțiile din jurul articulațiilor solicitate intens prin efortul specific. Astfel de ~ poartă denumiri sugesive (de ex.: „umărul aruncătorului de suliță”, „cotul jucătorului de tenis” etc.). Cazurile avansate de ~ impun întreruperea temporară a practicării sportului. Prevenirea ~ este asigurată prin execuții tehnice corecte, solicitări corespunzătoare nivelului momentan de antrenament și program de refacere corect dirijat. Tratamentul curativ constă în repaus, aplicații locale reci (gheață, chelen), medicație și roentgenterapie, antiinflamatorii. Reluarea pregătirii sportive este permisă după dispariția durerilor, la început prin gimnastică de recuperare și apoi prin efort specific judicios dozat.

**ENTORSĂ m.b.** Traumatism articular acut produs prin forțe care impun mișcări cu amplitudine sau direcții nefiziologice, dar care nu modifică poziția normală a suprafețelor articulare. Denumirea traumatismului se datorește frecvenței mai mari a ~ produse prin forțe de răsucire a segmentelor corporale care se articulează. Leziunile caracteristice ~ sunt localizate la nivelul aparatului capsulo-ligamentar. Amploarea acestora constituie criteriul cel mai întrebunțat de clasificare. ♦ ~ *de gradul I* Leziune microscopică. ♦ ~ *de gradul II* Ruptură parțială a ligamentelor. ♦ ~ *de gradul III* Ruptură



totală a ligamentelor. Simptomele principale, durerea și impotența funcțională sunt cu atât mai accentuate cu cât leziunile sunt mai mari. Primul ajutor constă în repaus articular în poziția luată spontan de accidentat (antalgică), aplicații locale reci și medicamente pentru combaterea durerii. Sunt contraindicate: masajul, aplicațiile locale calde și infiltrațiile cu soluții anestezice făcute în scopul de a se continua efortul. Tratamentul curativ folosește imobilizarea articulației timp de 7-10 zile în ~ de gradul I și 20-30 zile în ~ de gradul II. ~ de gr. III necesită intervenție chirurgicală pentru a sutura ligamentele rupte și imobilizare postoperatorie în funcție de particularitățile fiecărui caz. ~n perioada de imobilizare, se folosesc: masajul, contracțiile izometrice ale mușchilor din segmentele corporale imobilizate și medicația necesară combaterii eventualelor simptome survenite. Reluarea efortului sportiv este precedată de tratament recuperator, cu atât mai îndelungat și mai complex cu cât leziunile au fost mai grave și imobilizarea a avut durată mai mare.

**ENZIMĂ m.b.** compus chimic care grăbește o reacție chimică.

**EPINICE ol.** Gen literar care a apărut cu ocazia serbărilor JO antice, caracterizat prin poeme lirice (ode triumfale), închinată învingătorilor olimpici sau victoriilor. În acest gen literar au strălucit poeții: Simonides din Keos, Bacchylides și Pindar.

**EPINICIENE ol.** Nume generic dat unei opere celebre a lui Pindar, compusă din ode triumfale, lucrare alcătuită din patru cărți, fiecare corespunzând unuia din renumitele jocuri (olimpice, pitice, nemeice și istmice).

**EPOLARE tir** Acțiune a trăgătorului de fixare a patului armei pe umăr, în vederea obținerii unei cât mai bune stabilități a acesteia în timpul tragerii.

**EPUIZARE m.b.** (V. supraîncordare).

**EREDITATE m.b.** Transmitere la urmași a caracteristicilor ascendenților biologici ai acestora. ~ are un substrat de natură chimică, fiind realizată prin transmiterea la urmași a segmentelor din macromoleculele de acid dezoxiribonucleic (ADN) care poartă numele de „gene”. Acestea se găsesc în cromozomii din nucleii tuturor celulelor, dar se transmit numai prin intermediul celulelor sexuale materne (ovul) și paterne (spermatozoid) și conțin cea mai mare parte a informației genetice ce se transmite copiilor. O mică parte se găsește (tot sub formă de ADN) și în mitocondriile celulelor sexuale materne. Caracterele transmise prin ~ (moștenite) nu rămân neschimbate în timpul vieții, ci suferă modificări sub acțiunea factorilor de mediu fizic și social în care trăiește individul. Cunoașterea sensibilității anumitor caractere ereditare la influența factorilor de mediu este de mare utilitate pentru educația fizică și mai ales pentru activitatea sportivă de performanță. Intră în categoria caracterelor ereditare stabile (se modifică greu și relativ puțin) unele caractere somatice, ca de ex.: dimensiunile longitudinale ale corpului (înălțimea, lungimea membrelor, lungimea trunchiului) și dintre calitățile motrice: viteza de reacție, viteza de repetiție, viteza de angrenare în lucru a masei musculare (forța explozivă sau detenta) și îndemânarea. Caracterele ereditare labile (se modifică mult și relativ repede) condiționează unele caractere somatice: greutatea corporală, dimensiunile circulare (perimetrele) modificate prin stratul de grăsime subcutanată și grosimea mușchilor și calitățile motrice  $\rightarrow$  rezistența și forța brută. ~ este studiată de genetică. Datele de genetică sunt deosebit de importante în selecție și în antrenamentul sportiv, ele contribuind la creșterea numărului și preciziei criteriilor de selecție și la fixarea adecvată atât a cotelor de progres, cât și a timpului prevăzut în planul de pregătire pentru realizarea acestora.

**ERGODINAMOGRAF m.b.** Aparat pentru studierea, pe baza înregistrării grafice, a forței musculare,

## **E** ergogeneză a contracției musculare

---

a oboselii musculare și a lucrului mecanic efectuat de diverse grupe musculare. Sin.: ergograf.

**ERGOGENEZĂ A CONTRACȚIEI MUSCULARE m.b.** Mod în care ia naștere energia pe baza căreia se produce contracția musculară. Această energie provine din descompunerea unor substanțe chimice. Mușchiul lucrează ca un transformator de energie convertind, prin contracția sa, energia chimică în energie mecanică. ~ se desfășoară în două faze denumite, prima, anaerobă, pentru că procesele biochimice au loc fără intervenția oxigenului și a doua, aerobă, pentru că în procesele biochimice participă și oxigenul. Energia chimică folosită direct în contracția musculară provine din descompunerea acidului adenozintrifosforic (ATP). Cantitatea de ATP din mușchi este foarte mică, epuizându-se după câteva contracții cu intensitate maximă. Mușchiul își poate continua activitatea numai dacă ATP este resintetizat în mod continuu, fenomen care se produce prin procese biochimice complexe la care participă succesiv alte substanțe chimice (creatinofosfat, glicogen, oxigen, acizi grași) și enzime specializate. Modul de producere a energiei, în timpul activității musculare, servește drept criteriu pentru clasificarea eforturilor (efort anaerob, efort aerob, efort mixt).

**ERGOMETRIE m.b.** Metodă de măsurare a efortului muscular prestat la aparate speciale numite ergometre (v. ergometru). Rezultatul măsurătorii este exprimat în unități de lucru mecanic. Caracteristicile efortului folosit pentru testare variază în funcție de scopul urmărit și de tipul ergometrului. ~ are largă utilizare în clinică și medicina sportivă, servind la precizarea diagnosticului în anumite tulburări sau afecțiuni și furnizând repere importante pentru selecție și pentru dirijarea științifică a antrenamentului în activitatea sportivă. De obicei, ~ este asociată cu alte mijloace de investigație, care măresc aria de cunoaștere a solicitării organismului și precizia diagnosticului.

**ERGOMETRU m.b.** Aparat pentru prestarea și măsurarea concomitentă a efortului muscular. ~ cu manivelă, cicloergometru și covorul rulant sunt tipurile de ~ cel mai frecvent utilizate. Există și tipuri de ~ la care efortul este asemănător celui din anumite ramuri sportive (canotaj, schi fond etc.). Efortul prestat la ~ cu manivelă și la cicloergometru se realizează punând în mișcare cu membrele superioare (~ cu manivelă) sau prin pedalare (cicloergometru), o roată înfrânată după dorință. Pentru frânare, se folosesc dispozitive mecanice, magneți permanenți sau electromagneți. ~ cu covor rulant are ca piesa principală o bandă circulară antrenată de rulouri. Mișcarea benzii obligă sportivul urcat pe ea să alerge în sens invers și cu viteză egală celei pe care o are banda. Efortul impus subiectului examinat se gradează prin schimbarea înclinării față de orizontală a covorului rulant și/sau a vitezei de deplasare a acestuia. Toate tipurile de ~ permit măsurarea exactă a efortului în unități de lucru mecanic. Descoperirea eventualelor inexactități survenite impune etalonarea periodică a aparatului. ~ este frecvent folosit și ca mijloc de antrenament fizic. Tipurile de ~ cu efort specific sunt preferate în astfel de utilizări.

**ERGOTERAPIE m.b.** Metodă de tratament medical în care mijlocul terapeutic constă în diferite forme de muncă. Se utilizează cu precădere în unele afecțiuni psihice, datorită efectului pozitiv al muncii asupra tonusului psihic general, prin diminuarea sau înlăturarea ideilor obsesive, a sentimentelor de incapacitate fizică și intelectuală și a celor de inutilitate și dependență socială. Sunt folosite muncile care nu necesită eforturi fizice mari, calificare profesională și condiții deosebite de efectuare. ~ndeplinesc aceste condiții unele activități gospodărești, apicultura, horticultura, pomicultura și muncile simple efectuate în ateliere speciale de ~.

**ERGOTROPIE m.b.** Stare funcțională caracterizată printr-un nivel mai ridicat al activității organelor și sistemelor care eliberează și consumă energie,

decât cel corespunzător cerințelor organismului. Este rezultat al predominanței sistemului nervos vegetativ simpatic asupra celui parasimpatic. ~ din repaus poate fi constituțională sau produsă de cauze diverse care tulbură echilibrul neurovegetativ. Instalarea ~ în repaus și efort la sportivi reprezintă un fenomen negativ, care apare mai frecvent în cazul greșelilor metodice din antrenament (suprasolicități), al regimului incorect de viață sau al administrării neadecvate de medicamente.

**ERI a.m., jd.** Guler, rever.

**ERI JIME a.m., jd.** Procedeu tehnic constând din presarea gâtului adversarului cu partea externă a antebrațului, până la strangulare.

**EROARE DE PARCURS căl.** Abatere penalizată de regulament atunci când călărețul nu urmează itinerarul fixat, ignoră fanioanele schiței de parcurs și nu angajează calul în trecerea obstacolelor în ordinea stabilită.

**ESCALADĂ I. alp.** Ascensiune pe un perete de stâncă sau artificial, realizată printr-o înlănțuire de procedee tehnice care necesită utilizarea brațelor și a picioarelor și folosirea punctelor de sprijin. ♦ ~ *naturală* Folosire ca puncte de sprijin a prizelor naturale (relieful și fisurile stâncii etc.). ♦ ~ *artificială* Folosire ca puncte de sprijin a prizelor artificiale (pitoane de expansiune, scărițe etc.). **II. gim.** Trecere peste un obstacol (aparat) cu ajutorul unuia sau a mai multor segmente (braț, picior) sau prin învăluirea cu corpul a obstacolului respectiv.

**ESCALADA BLOC**, (vezi bouldering).

**ESCAMOTAJ s.n.** Răsturnare completă accidentală a kaiacului sau a canoei și a sportivului și revenirea

în poziția de navigabilitate printr-o mișcare specială subacvatică efectuată cu padela sau cu pagaia.

**ESCAMOTARE schi** Procedeu tehnic de îndoire anticipată și accentuată a genunchilor în timpul coborârii unei pante, cu scopul de a evita sau de a atenua șocul provocat de contactul cu o denivelare a pârtiei.

**ESCHIVĂ I. box** Procedeu tehnico-tactic de apărare prin care se evită lovitura adversarului, constând din mișcări înșelătoare ale capului, trunchiului și brațelor. ~ pregătește de cele mai multe ori o acțiune de contraatac. **II. scr.** Procedeu tehnico-tactic de apărare și contraatac. ♦ ~ *înalță (încvartată)* Procedeu împotriva atacurilor executate în linia de cvartă. ♦ ~ *joasă (passata sotto)* Procedeu aplicat contraatacurilor date în linia de șextă cu retragerea piciorului din față și lovirea simultană a adversarului.

**ESPADRILE alp.** Încălțăminte ușoară cu carâmbul scurt, cu tălpi aderente, confecționate din sfoară împletită (în trecut), pâslă sau cauciucuri speciale (în prezent), utilizată la cățărările pe stâncă și în competițiile de escaladă pe pereții artificiali.

**ESTETICĂ A SPORTULUI gen.** Ramură a esteticii care studiază legitățile formării și dezvoltării gustului pentru frumos, manifestat în gestul sportiv, în ambianța naturală și în cadrul festiv specific, în costumație, precum și în momentele spectaculare ale întrecerii sportive.

**ESTROGEN m.b.** androgen feminin.

**ESUFLARE m.b.** (V. supraîncordare).

**EȘARFĂ gim.** Obiect portativ folosit în gimnastica ritmică și în demonstrațiile de scenă și de masă. Este

confeționat dintr-o țesătură ușoară de diferite culori, cu o lungime de 150-200 cm și o lățime de 75-100 cm.

**EȘEC psih.** Insucces înregistrat de sportiv, de echipă sau de echipaj în concurs, când rezultatul sau performanța nu au fost atinse. Reacțiile sportivilor la ~ au caracter individual și se pot manifesta agresiv, autopunitiv, autocritic, fiind însoțite de emoții negative. La unii sportivi, ~ lasă urme adânci în conștiință, influențând comportarea ulterioară și stabilirea nivelului de aspirație și de performanță, fiind nevoie de acțiuni psihoterapeutice, iar la alții ~ este urmat de o mobilizare suplimentară a energiei pentru depășirea urmărilor psihice, reluarea intensivă a antrenamentelor în dorința de a anula ~ anterior.

**EȘICHIER șah** Tablă cu 64 de pătrate, pe care se desfășoară o partidă de șah. Denumirea provine din franceză.

**ETAMBOU s.n.** Parte terminală a chilei, situată în acea parte a pupei ambarcațiunii de care se prinde, de obicei, cârma.

**ETICĂ A SPORTULUI gen.** 1. Ramură a eticii care studiază legăturile formării și dezvoltării conștiinței și conduitei morale la sportivi. 2. Totalitate a manifestărilor individului conforme cu regulile de comportare morală, specifice activității sportive.

**ETRAVĂ s.n.** Parte de la provă a chilei care se ridică vertical sau oblic în sus la o ambarcațiune.

**EULER p.a.** Procedeu tehnic (figură) constând într-o săritură efectuată din alunecare înapoi, în afară, continuată cu o întoarcere în zbor și de aterizare pe celălalt picior, tot în alunecare înapoi, înăuntru: ♦ ~ *simplu*, cu întoarcere de 360°; ♦ ~

*dublu*, cu întoarcere de 720°. ~ poartă numele creatorului acestui procedeu.

**EURITMIE gen.** Grecii asimilau termenul concepțelor de armonie și simetrie, în fr. eurythmie, it. euritmia. ~ **1.** Armonie de sunete, de linii, de mișcări etc. (în muzică, în dans, în vorbire etc.). **2.** Funcționare regulată a unei activități organice ritmice. **3.** (med.) Ritm regulat al pulsului. (DEX). ~ combinarea armonioasă de sunete, linii, mișcări; sinteză a gimnasticii și a dansului cu acompaniament muzical sau vorbit (Mic Dicționar Enciclopedic). ~ metodă de pregătire muzicală a copiilor promovată de Emile Jacques-Dalcroze în primii ani ai sec. XX. Constă în mișcarea brațelor și a picioarelor într-un anumit mod, ca reacție la schimbările de ritm și de tonalitate. Metoda urmărește dezvoltarea reacției fizice a copiilor față de muzică, în speranța că aceștia vor învăța mai repede să interpreteze melodiile și că exercițiile vor avea ca efect și dezvoltarea capacităților mentale și fizice (Enciclopedia Universală Britanică). ~ desemnează relațiile dintre precizia și frumusețea mișcării; artă motorie care constă în exprimarea trăirilor spirituale prin limbaj corporal. Sistemul de mișcări pentru brațe și picioare este constituit din elemente euritmice ca exprimare rafinată a ideilor și muzicii care le acompaniază. Alfabetul euritmice este folosit pentru descoperirea viziunii interioare a celui care îl pune în aplicare. La conceperea, dezvoltarea și răspândirea ~ a contribuit Rudolf Steiner (fondatorul antroposofiei) creatorul Școlii științelor spirituale – o școală progresistă, pe care a fondat-o în 1919 și care a dus la apariția sistemului internațional de școlarizare Waldorf. ~ se învață cu precădere în școlile Waldorf. Unele surse îl consideră pe Emil Jacques Dalcroze ca fiind cel care a dezvoltat și continuat aplicarea metodei create de R. Steiner. ~ cuprinde două specialități – artistică și terapeutică, fiind practică în multe țări. Sunt cunoscute unele ansambluri artistice de ~ în Europa și pe continental american. Unul dintre acestea este Ansamblul *Else Klink*, din Stuttgart, care a prezentat spectacole în mai multe țări, inclusiv în România, în anii 1978 și 1979. Și în țara noastră, mai mulți specialiști au avut preocupări

pentru promovarea ~. Printre aceștia s-a remarcat profesoara Floria Capsali, care a înființat o școală particulară și a prezentat recitaluri și spectacole de dans și muzică de compozitori români, a organizat spectacole de euritmie, pornind de la poeziile *Duhovniceasca* de Tudor Arghezi, *Domnișoara Huss* de Ion Barbu și *Vreau să joc* de Lucian Blaga, iar în perioada 1927-1933 a predat la INEF lecții de gimnastică estetică și ritmică. În cadrul IEFIS/ANEFS, ~ a fost prezentă în cadrul cursurilor de expresie corporală predate de profesoarele Vera Ciortea-Proca, Ioana Mănescu, Ileana Sima, Viorica Mociani și altele, care au folosit euritmia și în coregrafia spectacolelor și manifestărilor artistico-sportive ale institutului. A manifestat mult interes pentru acest domeniu și profesoara Gineta Stoienu, care a experimentat mai mulți ani folosirea ~ în activitatea cu copiii din unele grădinițe și școli din Capitală și provincie, precum și cu studenții Institutului Politehnic din București. Rezultatele muncii sale au fost concretizate în lucrarea *Euritmia-formă artistică de exprimare*, publicată în anul 1985. După 1990, beneficiind și de sprijinul *eurythmie*-ului din Stuttgart, a luat ființă la București o școală de euritmie. Cu ocazia festivalului George Enescu, din anul 2009, o grupă de artiști au prezentat programe artistice cu specific euritmie în mai multe orașe. În anul școlar 2004/2005, au existat chiar unele preocupări pentru includerea disciplinei *euritmie* în Programa școlară pentru clasa a IX-a, filiera vocațională, prin ordinul MECT nr. 5006/14.10.2004.

**EUROFIT met.** Baterie de teste motrice creată din inițiativa Comitetului pentru Dezvoltarea Sportului din Consiliul Europei, în scopul evaluării unitare a nivelului condiției fizice al populației din țările Comunității Europene. Fără intenția de a realiza clasamente, aplicarea acestei baterii de teste în țările Comunității Europene permite studierea comparativă a condiției fizice a populațiilor. Elaborarea bateriei a avut un caracter stadial (Paris → 1978, Birmingham → 1980, Institutul de Educație Fizică K.U. Louvain → 1981, Olimpia → 1982), fiind compusă din 10 teste de bază (trei teste de înlocuire

și două teste pentru evaluarea capacității cardio-respiratorii). În 1983, a fost elaborat un manual provizoriu pentru evaluatori. În 1986 la Formia, Comitetul Olimpic Italian a organizat un seminar în cadrul căruia au fost analizate rezultatele experimentale pe populații școlare, a validității, a fiabilității, a accesibilității și a obiectivității testelor și a fost definitivată bateria de teste, metodologia acestora, care, în 1987, a fost aprobată de Comitetul Miniștrilor al Comunității Europene. În 1990, la Izmir, în cadrul celui de al VI-lea seminar, a fost dezbătută și aprobată bateria de teste EUROFIT și metodologia acesteia la populația de vârstă adultă. În prezent, bateria de teste este compusă din 9 probe de aptitudini motrice, trei indicatori somatici și două date de identificare. Probele de aptitudini sunt următoarele: echilibru (Flamingo), viteză a membrilor superioare (atinge plăcile), forță explozivă (săritura în lungime fără elan), forță statică (dinamometrie manuală), forță trunchi (ridicări de trunchi în poziția așezat), forță funcțională (menținut în atârnat), viteză-coordonare (cursa navetă 10x5 m), rezistența cardio-respiratorie (cursa navetă de rezistență 50x20 m) și rezistență cardio-respiratorie (testul de laborator pe bicicleta ergonomică), suplețe (fixarea trunchiului în poziția așezat). Testele se vor da în ordinea următoare: echilibru, viteză, coordonare, suplețe, forță explozivă, forță statică, forță trunchi, forță funcțională, viteză-coordonare, rezistență cardio-respiratorie.

**EVACUARE A LINIEI șah** Deplasare pe altă poziție a piesei care întrerupe o linie, în scopul valorificării alteia cu o eficiență crescută.

**EVADARE ci., atl.** Acțiune tactică întreprinsă individual (sau în grup restrâns), prin care se părăsește grosul plutonului, încercându-se distanțarea de acesta. Cel care întreprinde ~ se numește „fugar”.

**EVALUARE met.** Etapă a procesului didactic orientat în direcția eficientizării educației fizice sau a



antrenamentului sportiv, care vizează atât rezultatele obținute de elev în plan biomotric, emoțional, cognitiv, moral etc., precum și modul în care ele au fost obținute. ~ include în sfera sa: *măsurarea*, care permite culegerea de informații cu scopul de a clarifica luarea de decizii; *aprecierea*, care presupune formularea unor judecăți de valoare de ordin calitativ pe baza informațiilor culese, în scopul luării de decizii cât mai eficiente. *Aprecierea* se referă la obiective și intenții determinând nevoia alegerii de criterii: rezultatele obținute de elev raportate la obiective, progresul individual înregistrat, măsurarea satisfacerii cerințelor programei, atitudinea elevului față de obiectul educație fizică. Rolul ~ este de a informa elevul și profesorul, conducerea școlii, părinții, asupra măsurii în care s-au realizat obiectivele. ~ permite elevului de a se autocunoaște, de a conștientiza evoluția sa proprie, oferindu-i posibilitatea de a-și compara propriile rezultate cu cele ale colegilor sau cu o normă prestabilită din exterior. ~ trebuie să informeze profesorul asupra calității demersului didactic conceput și condus de el și să-i ofere posibilitatea luării celor mai raționale decizii. Procesul decizional reprezintă piatra unghiulară în evaluare. Ca sursă de informație, trebuie să se țină seama de întregul proces curricular (obiective, resurse, mijloace, strategii didactice etc.). Tipurile de evaluare sunt: *predictivă*, *formativă* și *sumativă*. Obiectele evaluării (ce se evaluează): efectele procesului de instruire în plan bio-psihologic  $\neg$  *calitatea* demersului didactic (sub aspectul eficienței lui), maniera de a combina și coordonarea acțiunilor privitoare la alegerea de mijloace și metode obiective, analiza resurselor și a factorilor limitativi. Profesorul (antrenorul) poate lua două tipuri de decizii. Cele de natură pedagogică (de observare, de verificare continuă) reprezintă o componentă a sistemului de învățământ, ce furnizează informații curente despre atingerea de către elevi a obiectivelor programei și a bilanțului efectuat de „n” ori pe an, despre realizarea obiectivelor finale sau/și terminale și la sfârșitul sistemelor de lecții structurate în funcție de anotimp. Deciziile de natură administrativă sunt concretizate în bilanțul efectuat la sfârșitul fiecărei etape asupra unuia sau a mai multor obiec-

tive terminale (anuale) și recunoașterea de obiective finale la ciclul școlar respectiv. *Interpretarea rezultatelor* evaluării: a) *criterial* (noncomparativ) care se raportează la rezultatul obținut de elev la o valoare (normală) prestabilită, independent de rezultatele obținute de ceilalți elevi  $\neg$  se aplică în evaluarea de tip formativ și sumativ și se poate afla în ce măsură elevul a atins obiectivele propuse; b) *normativ*  $\neg$  se aplică numai în evaluarea sumativă prin ordonarea rezultatelor, fiind o evaluare comparativă, rezultatele unui elev fiind raportate la rezultatele celorlalți elevi din clasă. Din punct de vedere al evaluatorului se disting: ~ *internă*  $\neg$  profesorul evaluează; *autoevaluarea*  $\neg$  elevul și profesorul evaluează; ~ *externă*  $\neg$  când evaluează factori externi procesului de pregătire: director, comisii de specialitate, inspectori etc. ♦ ~ *predictivă* Activitate care, situată în cadrul evaluării formative, are următoarele obiective: prezicerea performanței (rezultatului) și determinarea aptitudinii elevului. Se realizează înainte și, în unele cazuri, în timpul activității. Ca decizii, determină diagnoza și orientarea respectivelor grupe de obiective. ♦ ~ *formativă* Activitate care are ca obiectiv constatarea nivelului atins în realizarea obiectivelor propuse. Ca decizie, contribuie la reglementarea (regularizarea, corectarea, reglarea) procesului. Se desfășoară continuu (pas cu pas). Profesorului îi revine o responsabilitate crescută. ♦ ~ *sumativă* Activitate care urmărește stabilirea bilanțului, verificarea nivelului atins și eficacitatea strategiei. Asigură certificarea (finală sau/și intermediară) și determină modificarea (eficientizarea strategiei didactice). Se inserează în finalul demersului didactic și păstrează rezultatele.

**EVANTAI ci.** Procedeu tactic de pedalare în pluton, unul după altul, asemănător lamelor unui evantai pentru a merge în plasa celui din față, în scopul diminuării rezistenței vântului ce bate din față și din lateral și împiedică înaintarea.

**EVENT I. j.s.** Câștigare (victorie, titlu) a două probe sau jocuri de către același sportiv, aceeași

echipă, echipaj, într-un singur concurs (turneu), sau a două titluri, în același an competițional (de ex.: câștigarea titlului de campion național și a Cupei României). **II. hip.** Pariu prin care se indică câștigătorul din două curse consecutive ale concursurilor din hipism.

**EVITARE sp. 1.** Acțiune tehnico-tactică bazată pe capacitatea de anticipare și pe viteza de reacție ale sportivului prin care acesta anihilează o acțiune a adversarului sau previne unele incidente cu consecințe grave, determinate de apariția spontană a unor defecțiuni tehnice sau organizatorice în timpul desfășurării competiției. 2. Tendință sau gest de a refuza întrecerea cu un anumit adversar, manifestată îndeosebi prin întârzierea de la start (chiar inconștientă), depășirea greutății categoriei de concurs, scuze de genul indispozițiilor, abandonul etc. ~ este expresie a simptomatologiei dinaintea competiției, determinată de teama de eșec sau de dificultatea ei.

**EX-AEQUO căl.** Egalitate de puncte obținută de un călăreț sau de o echipă în clasamentul individual sau pe echipe.

**EXAMEN MEDICO-SPORTIV m.b.** Examen medical efectuat pentru a stabili indicațiile și contraindicațiile medico-biologice privind practicarea sportului de către persoana examinată. ~ studiază: starea de sănătate, creșterea și dezvoltarea fizică, starea funcțională și capacitatea de efort. Complexitatea investigațiilor efectuate pentru diagnosticarea fiecărui aspect menționat este condiționată de natura și amploarea solicitărilor la care este supus sportivul. ♦ ~ *inițial* Examen medical efectuat înainte de a se începe practicarea organizată a sportului. Are ca obiective principale depistarea celor inapți pentru efort fizic, stabilirea eventualelor contraindicații parțiale, stabilirea unor capacități fizice și funcționale pentru orientarea către anumite ramuri sportive. ♦ ~ *periodic* Examen medical care va fi repetat la intervale de timp fixate prin instrucțiunile organelor

sanitare și sportive, studiind influența programului de antrenament și competițional asupra organismului și furnizând date medico-biologice necesare stabilirii indicațiilor și contraindicațiilor pentru etapa următoare de activitate. La sportivii de performanță, ~ periodic este planificat în strânsă concordanță cu durata și obiectivele fiecărei etape de antrenament sau competiții. ♦ ~ *ocazional* Examen medical efectuat între două ~ periodice. Este impus fie de instrucțiunile unor federații care condiționează participarea la anumite competiții de efectuarea unui examen medical, fie de apariția unor tulburări care trebuie clarificate. Conținutul ~ ocazional diferă de cel al ~ inițial și al ~ periodic, fiind axat pe investigarea aspectelor particulare pentru care a fost programat. ~ este un mijloc important de apărare a sănătății sportivilor și de dirijare științifică a activității acestora. În țara noastră, el are caracter obligatoriu, condiționând: obținerea legitimației necesare practicării unui anumit sport (~ inițial), dreptul de a participa la competiții în intervalul de timp dintre două ~ periodice, admiterea la concursurile precedate de ~ ocazionale și la antrenamente până la elucidarea cauzelor care au făcut necesară programarea unui ~ ocazional. Neefectuarea ~ la datele și în condițiile fixate prin instrucțiunile oficiale este sancționată conform prevederilor acestor instrucțiuni.

**EXAMINARE psih., ped., met.** Activitate de apreciere valorică, efectuată de cadre competente (pedagogi, psihologi, medici), a nivelului atins de elevi și sportivi privind dezvoltarea și pregătirea fizică și motrică, a rezultatelor învățării, a aptitudinilor. ~ permite cunoașterea efectelor procesului instructiv-educativ (informativ și formativ) pe o anumită durată sau a nivelului (stării) subiecților la un moment dat. ~ are caracter de cunoaștere și apreciere, de control, de selecție și se efectuează periodic în raport cu specificul fenomenelor urmărite. Rezultatele ~ permit în același timp și aprecierea eficienței metodelor folosite de pedagog sau de antrenor, ca și a efectelor exercițiilor, alimentației, regimului etc. recomandate subiecților. ~ se face prin probe și teste verbale, neverbale, probe practice

– administrate individual sau colectiv. O bună ~ trebuie să dispună de criterii obiective de apreciere și interpretare și să fie efectuată după reguli psihopedagogice. Cunoașterea rezultatelor de către subiecți este de mare însemnătate educativă, stimulând eforturile de progres ale acestora.

**EXCURSIE tr.** Formă de practicare a turismului care constă din parcurgerea pe jos sau cu alte mijloace de transport (bicicletă, schi etc.) a unui itinerar prestabilit ca distanță, durată, dificultate de traseu și cu o anumită tematică: vizitarea anumitor obiective istorice, industriale, geologice etc., cunoașterea faunei și florei unei anumite zone geografice.

**EXECUȚIE TEHNICĂ met.** Acțiune concretă de realizare a actului motor, specifică elementelor și procedurilor tehnice prevăzute de regulamentele de concurs.

**EXERCITIU I. gim.** Înlănțuire a mai multor elemente structurate într-un tot unitar, care poate fi efectuat individual sau în grup, liber, la aparate sau cu obiecte portative. ♦ ~ *liber ales* este conceput de gimnast, cu sau fără ajutorul antrenorului, în vederea unui concurs, pe baza unor cerințe precizate de regulament. ♦ ~ *liber* constă din mișcări analitice sau sintetice executate fără aparate sau obiecte portative. ♦ ~ *impus* este special alcătuit de federația de specialitate, iar gimnaștii sunt obligați să-l execute conform descrierii, constituind o probă de concurs. ♦ ~ *acrobatic* cu structură specifică constă din rostogoliri, răsturnări, salturi, poziții neobișnuite ale corpului care solicită executantului un grad înalt de coordonare, precizie, curaj și orientare în spațiu. **II. șah** ~ *sintetic* Reconstituire a problemei după soluția dată, cu precizarea mutării „cheie” și cu verificarea poziției găsite, din punct de vedere al corectitudinii ei. Se caută, de obicei, folosirea și a altor „chei” decât cea indicată, precum și posibilitatea altor mutări. **III. met.** ~ *fizic* Act motric repetat conștient și sistematic, care reprezintă principalul mijloc de realizare a obiectivelor

educației fizice și sportului. ~ își are originea în actul motric general al omului (în mișcărilor sale), realizat de el pentru a acționa asupra mediului extern, pentru întreținerea vieții de relație, a existenței sale și care s-a diversificat în timp în structuri (forme) diferite, în funcție de efectul urmărit în activitatea educației fizice și sportului. ~ poate fi apreciat ca un act de comportare efectuat cu ajutorul aparatului locomotor, în vederea obținerii unui efect de adaptare funcțională a organismului la diferitele trepte de efort sau de construire a unei acțiuni motrice prin asociere cu altele. De aceea, ~ poate fi extensiv (specific educației fizice și sportului pentru toți) sau intensiv (propriu sporturilor competiționale), clasificare determinată de gradul diferit de valorificare și dozare ca volum, intensitate, complexitate a structurilor și, implicit, de efectele realizate și obținute în cele două activități.

**EXERSARE psih., met.** Metodă de învățare, formare și perfecționare a actelor de comportament tehnice, tactice și sociale, prin repetarea intenționată a acestora. ~ este în același timp metodă de instruire didactică, morală și de autoinstruire, ca și metodă de dezvoltare fizică și motrică, precum și de adaptare fiziologică (culturism, musculație, pregătire fizică generală și specifică, acomodare la altitudine, acomodare la diferiți factori stresanți etc.). În funcție de particularitățile indivizilor și ale materialului de învățat, ~ se face după anumite reguli de eșalonare în timp a repetițiilor, de gradare și de dozare cantitativă, de control și de apreciere a rezultatelor și a progresului. ~ se deosebește de simpla repetare, care poate conduce la dresaj, prin caracterul intențional al organizării și controlului activității propuse spre îmbunătățire. ~ poate fi individuală sau colectivă, reală sau imaginată (mentală). Eficiența ~ depinde de condițiile de organizare metodică a activității și de gradul de mobilizare a subiectului (motivație, efort de atenție și de voință, autoexigență și permanent control al rezultatelor).

**EXPERIENȚĂ DE CONCURS psih.** Sumă de cunoștințe și de priceperi dobândite de sportiv prin

participarea repetată la concursuri și pe care este capabil să o folosească în întrecerile actuale. ~ este utilizată, fie conștient, fie intuitiv, pe baza mecanismelor de transfer (prin analogie sau prin generalizare). ~ constă din trăirile afective ale succeselor sau insucceselor, din cunoștințele dobândite direct cu ocazia participării la întreceri, din reprezentările cu privire la actele motorii, la efortul de participare, la relația cu partenerii și adversarii, precum și din cunoștințele și reprezentările cu privire la situații, ambianță, conduita arbitrilor și a spectatorilor etc. ~ se dezvoltă și se perfecționează prin analiza critică a comportamentului din fiecare concurs, prin studiul experienței altora și al literaturii privitoare la tactica sportivă.

**EXPERIENȚĂ MOTRICĂ psih.** Ansamblu de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice (de ordin tehnic și tactic), dobândite de individ în activitatea anterioară și care este folosit și valorificat în acțiunile prezente, fie în învățarea unor noi moduri de comportament, fie în rezolvarea unor sarcini de moment.

**EXPIRAȚIE m.b.** Mișcare respiratorie prin care aerul este eliminat din plămâni. ♦ ~ *normală* Mișcare respiratorie care se efectuează fără intervenția contracțiilor musculare. Mușchii inspiratori și cei alți mușchi ai cutiei toracice, fiind relaxați în timpul ~ normale, permit revenirea acesteia la dimensiunile din repaus respirator. Aerul din plămâni este eliminat datorită elasticității țesutului pulmonar care își revine la dimensiunile avute înainte de distensia din timpul inspirației precedente. Adultul sănătos, neantrenat și cu dimensiuni corporale medii expiră, în repaus, aproximativ de 16-18 ori. ~n timpul efortului, amplitudinea ~ se mărește și determină creșterea corespunzătoare a aerului expirat ♦ ~ *forțată* Mișcare respiratorie voluntară efectuată cu scopul eliminării din plămâni a cantității maxime de aer care poate fi mobilizată. Este utilizată de sportivi pentru a se mări eliminarea volumului de aer cu cantități crescute de CO<sub>2</sub> și micșorate de O<sub>2</sub> și pentru a se da posibilitatea inspirării unui volum

egal de aer atmosferic cu procente mai mari de O<sub>2</sub> și mai mici de CO<sub>2</sub>. ~ forțată se utilizează și în explorarea ventilației pulmonare (v. spiogramă).

**EXPLICAȚIE ped. 1.** Proces mental de înțelegere a esenței cunoașterii fenomenelor, prin stabilirea cauzelor sau a mecanismelor acestora. 2. Metodă de instruire prin care sportivul este îndrumat spre înțelegerea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice.

**EXPRES schi** Porțiuni scurte și foarte înclinate ale unui traseu în proba de coborâre.

**EXPRESIVITATE A MIȘCĂRII met.** Particularitate a execuției anumitor acte motorii, prin care se nuanțează momentele sale esențiale și se comunică totodată un anumit conținut de idei și sentimente. ~ depinde de plasticitatea corporală, de tematica abordată și, când este posibil și cazul (gimnastica ritmică, la sol), de acompaniamentul muzical. Nivelul tehnic ridicat al executantului (îndeosebi în gimnastică) constituie, de asemenea, un mijloc pentru mărirea ~ .

**EXTENSIE I. m.b. 1.** Mișcare prin care segmentele corpului, unite printr-o articulație mobilă, se deplasează întinzându-se unul în continuarea celuilalt. 2. Poziție în care segmentele mobile ale corpului, unite printr-o articulație mobilă, se găsesc întinse unul în continuarea celuilalt. **II. schi** ♦ ~ *contrarotație* Acțiune de declanșare a unui viraj prin contrarotație asociată unei ~ a picioarelor (de ex.: în cazul virajului scurt, efectuat în condițiile unei descărcări marcate a schiurilor). ♦ ~ *înainte-basculare-rotatie* Acțiune de declanșare a unui viraj prin avântare și rotația corpului combinată cu mișcarea de basculare. ♦ ~ *rotație* Declanșare a virajului, în care întinderea picioarelor este asociată rotației corpului (termen convențional). O ~ rotație efectuată rapid antrenează în plus o descărcare dirijată în sus.

**EXTENSOR** Aparat construit din cauciuc sau din arcuri de oțel, cu care se pot efectua exerciții pentru dezvoltarea forței și a rezistenței de forță.

**EXTEROCEPTOR m.b.** Segment periferic al analizatorilor externi, care are proprietatea de a recepționa variațiile unei anumite energii din mediul extern și de a le transforma în influx nervos. Este de două tipuri: ♦ ~ *de contact*, care recepționează excitanții specifici proveniți de la corpuri cu care sunt în contact nemijlocit ▸ ~ gustativi și ~ pentru presiune, cald și rece din piele; ♦ ~ *de distanță* sau *telereceptori*, care recepționează variații ale energiei specifice produse la distanță de ei ▸ ~ vizual, ~ auditiv și ~ olfactiv.

**EXTRACTOARE par.** Parașută mai mică decât cea propriu-zisă, cu diametrul de 90 cm, care are rolul de a grăbi deschiderea parașutei mari.

**EXTRADOS pl.** Parte superioară a aripilor planorului.

**EXTRAGERE A BALONULUI rg.** Procedeu tehnico-tactic de atac prin care susținătorul preia balonul de la partener (purtător de balon). Sin.: *smulgere*.

**EXTREMĂ j.s.** (V. jucător extremă).



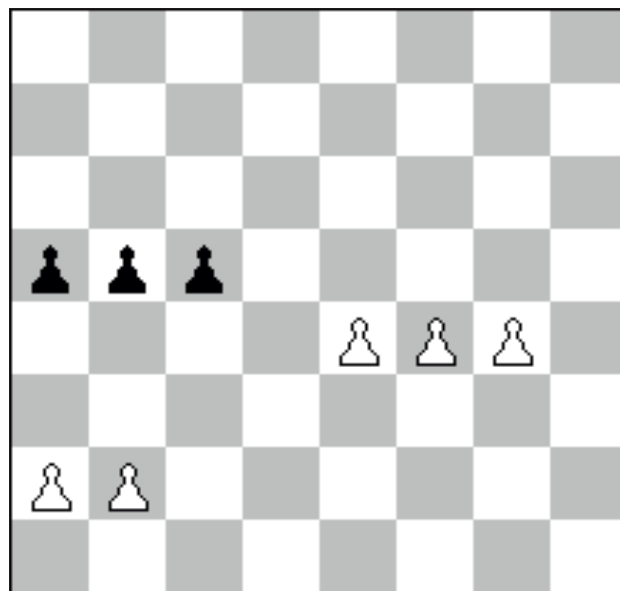
# F

**FACIAL gim.** Plan de referință indicând partea ventrală (anterioară) a corpului și orientarea spre aparat.

**FAIR PLAY gen.** Concept de origine englezească apărut în sistemul de sportivizare a întrecerilor corporale al pastorului Th. Arnold, pe baza experienței sale de 14 ani în colegiul din Rugby (*Rugby-School*), având o semnificație educativă și morală în multiple sensuri: respect pentru regulile concursului și, mai cu seamă, pentru adversar, pentru arbitru, pentru spectatori, pentru culorile echipei sale și pentru jurământul depus la deschiderea lui. ~ implică spiritul de echipă, de solidaritate pe multiple planuri cu aspirațiile și interesele coechipierilor. ~ cultivă comportamentul sportivului de acceptare în demnitate a înfrângerii, de modestie în cazul victoriei, dar și atitudinea de sinceritate și de recunoaștere a meritelor partenerilor și adversarilor de concurs, a propriilor erori și a adevărului privind desfășurarea concursului, indiferent de evoluția scorului. ~ este deopotrivă un scop și un efect care urmărește umanizarea și moralitatea concursului, cu cât acesta devine mai disputat, supradimensionat și suprasolicitat de orgolii, de interese materiale și, uneori, de interese politico-ideologice și, totodată, să-l păstreze în cadrul tradițiilor sale etice, igienice și educative.

**FALANGĂ șah.** Structură de doi sau mai mulți pioni de aceeași culoare așezați unul lângă altul pe aceeași linie (vezi diagrama de mai jos). Albul are doi pioni în ~ pe linia a 2-a, iar negrul trei pioni în ~ pe linia a 5-a. Când pe coloanele vecine cu ~ sau în fața pionilor nu există piese adverse, ~ respectivă

formează un grup de pioni liberi legați. ~ de pioni este cea mai bună structură de pioni, deoarece pionii apără câmpurile dinaintea lor, au maximă mobilitate și posibilități de cooperare între ei și cu figurile de aceeași culoare.



**FALTBOOT s.n.** Ambarcațiune din grupa kaiacelor pentru una sau două persoane, confecționată dintr-un schelet lemnos pliant, acoperit cu pânză cauciucată sau cu material plastic, folosită pentru învățare și turis

**FAMILIE DE MIȘCĂRI met.** Ansamblu de exerciții înrudite prin structură, finalitate, aparatul și metoda aplicării lor (de ex.: mișcările acrobatice, dinamice sau statice, de front și ordine, analitice pentru brațe, trunchi și picioare etc).

**FANDARE I. gim.** Deplasare a unui picior în diferite direcții: înainte, lateral, înapoi, cu îndoirea genunchiului și trecerea treptată a greutateii corpului pe piciorul respectiv, celălalt picior rămânând întins. **II. scr.** Procedeu tehnic executat din poziția de gardă cu o împingere în piciorul din spate, prin care se propulsează corpul înainte până ce călcâiul piciorului ia contact cu solul. În timpul luptei, este considerată o acțiune ofensivă a trăgătorului. **III. ht.** Procedeu competițional folosit în timpul ridicării halterelor, care poate fi de două feluri: în „foarfecă” și în „hochei”.

**FANION org. 1.** Steag de dimensiuni reduse, de forme și culori diferite, reprezentând însemnul sportiv al unor organizații sportive. **2.** Steag de culori diferite pentru marcarea spațiilor și a traseelor de concurs și pentru indicarea direcțiilor de deplasare. **3. fb** Steag de dimensiuni reduse al arbitrilor asistent de linie. Regulamentul prevede ca, materialul din care este confecționat acest steag, să fie cât mai viu colorat, de preferință roșu sau galben. Fanionul respective este folosit de către arbitrul asistent de linie pentru a semnaliza abaterile de la prevederile regulamentului de joc. În același timp, arbitrul asistent de linie are obligația de a atrage atenția arbitrilor de centru, prin ridicarea sau fluturarea fanionului asupra tuturor neregulilor care sunt comise pe partea unde este repartizat să arbitreze, și care sunt de competența sa. **4. atl.** Steag de culoare galbenă pentru avertisment și de culoare roșie pentru eliminare din concurs. Astfel de fanioane sunt folosite de arbitri de atletism la concursurile de marș pentru semnalizarea abaterilor de la regulamentul privind modul cum mărșăluitorul folosește tehnica mersului specific acestei probe. Arbitrul trebuie să fie atent la mișcarea ciclică a picioarelor, cu sprijinul permanent al corpului pe sol, fie pe un picior, ceea ce înseamnă perioada sprijinului unilateral, fie pe ambele picioare, perioada sprijinului bilateral. În atletism se mai folosesc fanioane albe și roșii pentru ca arbitrii să semnalizeze, cu fanionul alb, dacă o încercare, la lungime de exemplu, a fost corectă, n-a existat nicio abatere din partea sportivului, sau cu fanionul roșu când sportivul a dărâmat

ștacheta la săritura în înălțime sau a depășit linia care delimitează spațiul elanului la suliță disc sau ciocan.

**5. schi.** În toate probele schiului alpin se folosesc fanioane cu bețe din plastic, basculante, pentru a marca porțile atât la probele tehnice de slalom și slalom uriaș, cât și la cele de viteză coborârea și slalomul super G. Schiorul care nu trece prin una din porți este notat de arbitrul aflat pe traseu și descalificat de către juriul probei respective. **6.** Fanioane, în special de culoare roșie se folosesc de către arbitri și în alte sporturi. De exemplu, la volei arbitrul de linie marchează, prin gestul său, dacă mingea trimisă de un jucător a luat contactul cu solul în teren sau în afara terenului de joc.

**FARTLEK atl.** Metodă de antrenament folosită de alergătorii de elită, cu precădere semifondisti și fondisti, care constă dintr-o deplasare de lungă durată (1-2 ore), pe parcursul căreia se realizează combinarea diferitelor forme de alergare cu variația tempoului și lungimea distanțelor parcurse cu tempouri diferite. Combinarea formelor de alergare și a tempourilor se face chiar în timpul alergării la libera apreciere a atletului. Prin ~, se dezvoltă nediferențiat rezistența generală și specifică, viteza de deplasare și forța membrelor inferioare. Sin.: *alergare cu joc de tempo sau jocul de-a tempoul.*

**FASCICOL m.b.** grup de fibre ale unui mușchi scheletic, ținute la un loc de un țesut conectiv numit permisium.

**FAULT j.s.** Încălcare intenționată sau neintenționată a regulilor jocului corect, constând din incomodarea, împingerea, dezechilibrarea sau lovirea adversarului. ~ se penalizează de către arbitrul jocului în conformitate cu regulamentele și în raport cu gravitatea lui. ~ snc. când Bila Țintă nu lovește prima dată bila nominalizată; când se realizează prin lovitură cu ajutorul bilelor nominalizate, o poziție de snooker la toate bilele roșii sau la bila ce trebuie jucată de următorul jucător; dacă bila la alegere este

introdusă în buzunar; dacă o bilă ce trebuie este introdusă în buzunar împreună cu bila de alergare nominalizată, după ce Bila-Țintă a lovit întâi bila de alegere nominalizată, etc.

**FAVORIT j.s.** Jucător sau echipă așezată pe poziții speciale pe tabloul tragerilor la sorți la diferitele probe individuale sau de echipe, în baza valorii și a clasamentelor anterioare.

**FAZĂ I. gen.** Element structural al unui act motor sau al unei acțiuni mai complexe, constând din mai multe momente distincte. II. atl., gim. ♦ ~ *alergării* Acțiune grupată în trei perioade : ♦ *de sprijin*, cu ~ de amortizare, momentul verticalei și ~ de impuls; ♦ *de zbor*, de oscilație (balans) cu ~ pasului posterior, momentul verticalei și ~ pasului anterior; ♦ ~ aruncării, cu elemente structurale care se succed → elan, efort final, restabilire. ♦ ~ *mersului* Acțiune complexă cu aceleași perioade ca și la alergare, în afara perioadei de zbor. ♦ ~ *săriturii* Acțiune cu elemente structurale care se succed: elan, bătaie, zbor și aterizare, iar la săriturile cu sprijin în gimnastică se mai adaugă sprijinul mâinilor pe aparat, care împarte traiectoria zborului în două faze. **II. s.n.** ~ *ciclului de vâslire* Atac, trecere, degajare și revenire. **III. j.s.** ~ *de joc* 1. Moment distinct al desfășurării unui joc, considerat izolat de cel precedent și de cel următor (cadru stop din filmul jocului), într-o ~ apreciindu-se calitatea și oportunitatea acțiunilor jucătorilor, ale arbitrilor etc. 2. Componentă a structurii jocului organizat, constând din acțiuni coordonate de atac sau de apărare pe care jucătorii le execută în luptă cu adversarii. **IV. rg.** ~ *statică* Moment al jocului de rugby caracterizat prin imobilismul inițial al balonului și jucătorilor ce vizează câștigarea posesiei balonului. ~ sunt reprezentate de: grămada ordonată, marginea, lovitura de începere, lovitura de reîncepere, lovitura liberă directă, lovitura liberă indirectă.

**FĂCLIE OLIMPICĂ ol.** (V. flacăra olimpică).

**FÂȘIE rg.** Împărțire transversală a terenului. Există patru fâșii: ♦ *A* → defensivă; ♦ *B* → defensiv/ ofensiv; ♦ *C* → ofensiv/defensiv; ♦ *D* → ofensivă.

**FEBRĂ DE START psih.** (V. stare de start).

**FEDERAȚIE SPORTIVĂ org.** Structură sportivă de interes național constituită prin asocierea cluburilor sportive și a asociațiilor județene și ale municipiului București, pe ramură de sport. Potrivit legii, ~ este o persoană juridică de drept privat, de utilitate publică, autonomă, neguvernamentală, apolitică și fără scop lucrativ. ~ se organizează și funcționează în baza statutului propriu, elaborat în conformitate cu prevederile Legii Educației Fizice și Sportului nr. 69 din 2000 și cu statutul federației internaționale corespondente. ~ are organisme proprii de administrare și de gestionare a bugetului și a patrimoniului, constituite conform legii, precum și propriul statut și regulamente. ~ se constituie numai cu avizul expres al Ministerului Tineretului și Sportului (MTS) și se înscrie în Registrul Sportiv pentru obținerea certificatului de identitate sportivă. ~ exercită în principal următoarele atribuții: elaborează strategia națională de dezvoltare a ramurii de sport, îndrumă și controlează aplicarea acesteia de către membrii afiliați; elaborează și realizează planurile de pregătire și de participare a sportivilor de performanță români la competițiile internaționale; elaborează și organizează calendarul competițiilor oficiale naționale; exercită puterea disciplinară în termenii prevăzuți de lege și potrivit statutului și regulamentelor proprii.

**FEDERAȚIILE SPORTIVE INTERNAȚIONALE (fr. FI, engl. IFs) org.** Organizații internaționale neguvernamentale de specialitate, care administrează unul sau mai multe sporturi în plan mondial, fiind formate din organizații care administrează sporturile respective la nivel național și care au aderat la ~ în mod voluntar. ~ își desfășoară activitatea pe baza propriilor statute și regulamente

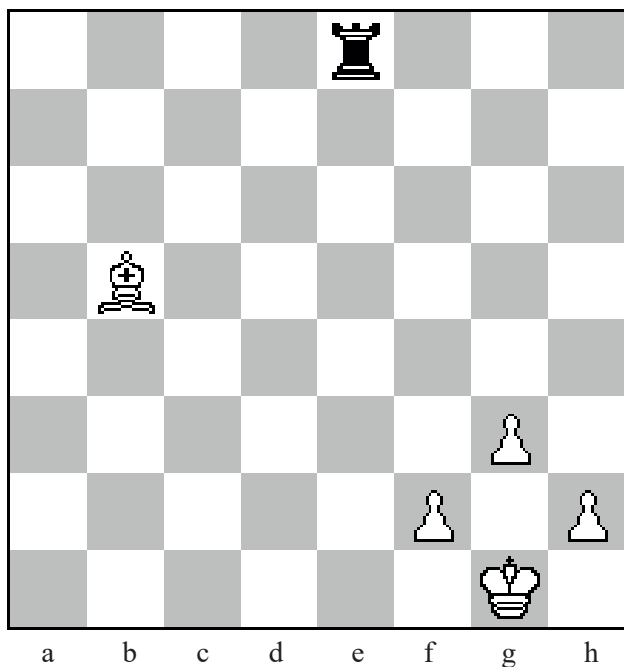
adoptate de adunarea generală a membrilor afiliați, sunt dotate cu sediu și înregistrate la organele judecătorești ale țării de reședință, dispun de organe proprii alese, nu au scop lucrativ. Conform prevederilor statutare, durata de funcționare a FI este nelimitată. ~ au rolul să elaboreze și să aplice regulile de practicare a sportului pe care îl administrează; să contribuie la dezvoltarea sportului lor în întreaga lume; să asigure organizarea și desfășurarea competițiilor oficiale din sportul lor. În plus, FI ale sporturilor olimpice trebuie să contribuie la realizarea scopurilor fixate în cartă Olimpică; să elaboreze criteriile de admitere pentru sportul lor la înțrecerile din cadrul JO și să le supună aprobării CIO; să asigure controlul și conducerea tehnică a înțrecerilor din sportul lor la JO; să-și dea avizul în legătură cu candidaturile la organizarea JO, în special cu privire la mijloacele tehnice ale orașelor candidate; să acorde asistența tehnică pentru punerea în aplicare a programelor Solidarității olimpice. De asemenea, ~ au dreptul să formuleze propuneri către CIO în legătură cu Carta Olimpică și Mișcarea Olimpică, să contribuie la pregătirea congreselor olimpice și, la solicitarea CIO, să participe la activitatea comisiilor CIO. Totodată, ~ contribuie la dezvoltarea relațiilor de prietenie și colaborare între FN membre și între sportivii diferitelor națiuni, spre binele sportului pe care îl gestionează, pentru întărirea păcii; interzic, la nivel internațional și național, orice fel de discriminare în sportul lor; stabilesc parametrii tehnici ai bazelor sportive și materialelor de concurs; acționează pentru protejarea sănătății sportivilor și pentru eradicarea dopajului din sport; formează, perfecționează, selecționează, numesc și controlează arbitrii internaționali; se preocupă de perfecționarea pregătirii tehnice a antrenorilor și a altor cadre; omologhează recordurile mondiale și ține evidența acestora ș.a. Primele FI au fost create în deceniul 9 al secolului al XIX-lea, în Europa Occidentală, în condițiile dezvoltării sportului competițional și ale extinderii schimburilor sportive între națiuni. Înființarea ~ a fost determinată de necesitatea unificării regulilor de practicare a diferitelor sporturi și de ~ organizare a competițiilor, pentru ca sportivii din întreaga lume să poată concura pe baza unor reguli cunoscute de

toți participanții. Acțiunea de înființare a FI a continuat pe parcursul întregului secol XX și a cuprins efectiv toate sporturile în care se efectuează schimburi internaționale. FI recunosc o singură federație sau asociație națională dintr-o țară pentru sportul sau sporturile respective. ~ ale căror sporturi sunt incluse în programul JO sunt numite de CIO *FI ale sporturilor olimpice* și împărțite în două grupe: *FI ale sporturilor olimpice de vară* și *FI ale sporturilor olimpice de iarnă*. O altă categorie o constituie *FI recunoscute de CIO*, dar ale căror sporturi nu sunt incluse în programul JO. ~ din categoriile de mai sus și-au pus statutele și practicile în concordanță cu prevederile Cartei Olimpice și ale Codului Mondial Antidoping și, în consecință, ele fac parte din Mișcarea Olimpică. La nivel mondial funcționează și ~ care nu sunt recunoscute de CIO, dar acest fapt nu influențează statutul lor juridic. ~ poartă diferite denumiri: federații, asociații, uniuni, confederații ș.a. Majoritatea au filiale continentale. În anul 2008, România era afiliată la 89 de FI, inclusiv la toate toate FI ale sporturilor olimpice de vară și la 6 FI ale sporturilor olimpice de iarnă (din cele 7 existente). (Surse principale: Charte Olympique, Lausanne, 2007; statutele FI; C. Matache, Prezențe românești în organizațiile sportive internaționale, B., 2006).

**FENTĂ I. j.s.** Element tehnico-tactic, constând din simularea unor acțiuni sau a unui complex de acțiuni, pe care le execută un jucător, în scopul derutării adversarului în încercarea acestuia de a anticipa acțiunea reală. ~, după acțiunea pe care o simulează, este de pasă, de dribling, de aruncare, de depășire etc. Din punct de vedere tactic, ~ este de smulgere, de capac, de scoatere a mingii din dribling, de flotare, de marcaj agresiv etc. După numărul acțiunilor pe care le simulează, ~ este simplă, dublă și multiplă. După segmentele corpului care iau parte la acțiune, ~ este de brațe, de cap, de trunchi, de picioare, de expresie (mimică) și combinată. **II. scr.** Simulare a unei acțiuni de lovire în scopul de a-l pune pe adversar în mișcare, determinându-l să reacționeze. ~ se execută cu ajutorul armei, a corpului, a capului, a

picioarelor sau o combinație a acestora. ♦ ~ *de atac* Mișcare rapidă, fie a brațului, fie a corpului înainte pentru a simula un atac. **III. box, lp.** Simulare a unui atac prin acțiuni înșelătoare efectuate cu ajutorul brațelor și al picioarelor, pentru a abate atenția adversarului de la acțiunea reală care se pregătește. Sin.: *mișcare înșelătoare*.

**FEREASTRĂ șah.** Mutare de pion prin care se oferă regelui, mai ales după efectuarea rocadei, posibilitatea de a se deplasa de pe prima pe linia a doua (vezi diagrama de mai jos). Pionul din fața regelui a fost mutat cu un câmp și astfel s-a creat o fereastră pentru rege. ~ este necesară ca măsură de prevedere contra unui șah dat de o figură adversă, damă sau tură, mai ales dacă acest șah nu poate fi parat prin alte procedee: acoperirea regelui cu o altă figură, capturarea figurii atacatoare etc. Dacă regele nu are ~ și nu există alte mijloace de a para șahul partida se termină cu mat.



**FEREASTRĂ A ARCULUI tir arc** Scobitură în partea centrală a arcului, în crosă, care servește la plasarea săgeții în planul corzii și la vizare.

**FEREASTRĂ DE EVACUARE SAU DE ADMISIE auto.** Suprafață formată prin intersecția suprafeței cilindrilor cu canalul de evacuare sau de admisie. Această fereastră este deschisă sau închisă prin trecerea pistonului.

**FESTIVALUL OLIMPIC AL TINERETULUI EUROPEAN** (fr. FOJE, engl. EYOF) **comp.** Competiție polisportivă organizată de Comitetele Olimpice Europene, sub patronajul CIO, pentru sportivii juniori din țările Europei. ~ se desfășoară din doi în doi ani impari, pe baza regulamentelor tehnice ale FI, cu ediții de vară (începând din anul 1991) și cu ediții de iarnă (începând din anul 1993). Inițial, această manifestare s-a numit „Zilele Olimpice ale Tineretului European”. Denumirea actuală datează din anul 2001. Participarea delegațiilor naționale la ~ se realizează sub conducerea CNO din fiecare țară. Delegațiile române participă la ~ chiar de la instituirea acestora.

**FESTIVITATE org..** Solemnitate organizată cu ocazia întrecerilor sportive oficiale. ♦ ~ *de deschidere* Ceremonial organizat la începutul unei competiții, constând în defilarea sportivilor, cuvântarea de deschidere, salutul adresat participanților, după caz imnul țării sau al competiției. ♦ ~ *de închidere* Solemnitate marcând încheierea competiției, constând din cuvântul de încheiere, după caz imnul și defilarea sportivilor. ♦ ~ *de premiere* 1. Solemnitate organizată în cinstea învingătorilor, constând din înmânarea medaliilor, diplomelor sau a altor trofee primilor clasăți și, după caz, ridicarea drapelului țării clasate pe primele trei locuri. 2. Moment final al unei activități de un an sau de o viață, prin care sportivii sau activiștii sunt premiați, în cadrul solemn, pentru rezultatele obținute pe terenurile de sport.

**FIABILITATE psih.** Calitate dobândită a sistemului uman (atât la nivel biologic, cât și la cel psihic) de a valorifica eficient și stabil potențialul obținut



în pregătire și concretizat în condițiile-limită ale concursului. Componentele de bază ale ~ sunt: eficiență maximă a participării sportivului, a echipei sau a echipajului în concordanță cu modelul de antrenament, stabilitatea performanței obținute în condițiile-limită ale concursului. ~ implică și ideea de probabilitate a performanței, generată de schimbările inconstante și, mai ales, imprevizibile care pot să se ivească în concurs (condiții climatice potrivnice, atitudinea vehement ostilă a spectatorilor, erorile arbitrajului, inferioritatea sau superioritatea componentei echipei, adversitatea dură sau neanticipată, condițiile inadecvate ale terenului, procentul ridicat al ratărilor sau al greșelilor personale sau ale partenerului de concurs etc.).

**FIANCHETTO șah.** (din italiană *fianco* flanc, latură). Dezvoltarea nebunilor pe pe câmpurile de la marginea tablei de șah, fiind mutări specifice deschiderilor de flanc și a unor deschideri semiînchise. În mod curent se folosește și expresia *a fianchetto*, în sensul de a dezvolta nebunii pe flancurile tablei.

**FIBRE RAPIDE m.b.** fibre musculare caracterizate prin timp rapid de contracție, generând capacitatea anaerobă mare și aerobă mică, determinând detenta sau forța explozivă, specifică săriturilor, aruncărilor și lovirii în sporturile de contact.

**FIGURĂ I. p.a.** Mișcare completă care reprezintă un desen simetric. ♦ ~ *compusă* Mișcare încheiată (completă) care cuprinde mai multe elemente simetrice. ♦ ~ *liberă* Mișcare care face parte din programul de execuție liberă al unui patinator. ♦ ~ *facultativă* Mișcare care poate fi executată de patinator în afara programului prevăzut sau în afara grupelor. ♦ ~ *nepermise* (interzise) Mișcări din programul liber, individual, perechi sau dans care depășesc cadrul patinajului artistic și țin de acrobatică. ♦ ~ *obligatorii* Mișcări închise care fac parte din programul de figuri pe care patinatorul este obligat să le execute la un concurs. II. par. Complex

de exerciții acrobatică efectuate în timpul căderii libere a parașutistului. **III. șah** ~ *critică* Piesă care efectuează o mutare critică în cursul soluției.

**FILEU bad., t.c., t.m., vb.** Împletitură din diferite fibre (bumbac, in, cânepă, nailon), sub formă de plasă cu orificii uniform împletite pe suprafața ei, întinsă perfect (printr-un cablu) pe orizontala terenului de joc și ancorată între cei doi stâlpi care îl împart în două părți egale. Dimensiunea ~ depinde de regulamentele jocurilor în care se folosesc și, evident, de dimensiunea terenurilor pe care se practică. La tenis de câmp, ~ este susținut de o coardă sau de un cablu metalic, cu un diametru de maxim 0,8 cm, ale cărui capete trebuie prinse, sau trecute peste părțile superioare ale celor doi stâlpi, care nu pot avea mai mult de 15 cm latura pătratului sau 15 cm diametru. Stâlpii nu pot fi mai înalți de 2,5 cm peste partea cea mai de sus a corzii fileului. Centrele stâlpilor trebuie să fie la 0,94 m în afara terenului, de fiecare parte a sa, iar înălțimea stâlpilor să fie astfel încât partea de sus a corzii sau a cablului metalic să fie la 1,07 m deasupra terenului. Când pentru jocul de simplu se utilizează un teren comun de dublu și de simplu cu un fileu pentru dublu, acesta trebuie sprijinit la o înălțime de 1,07 m prin intermediul a doi stâlpi, care nu pot avea mai mult de 7,5 cm latura pătratului sau diametrul fiecăruia. Centrul stâlpilor de simplu trebuie să fie la 0,914 m în afara terenului de simplu, de fiecare parte a sa. ~ trebuie întins în întregime, în așa fel încât să ocupe complet spațiul dintre cei doi stâlpi și să aibă orificiile suficiente de mici pentru a preveni trecerea mingii printre ele. Înălțimea ~ trebuie să fie de 0,914 m la mijloc, unde trebuie să fie fixat de jos cu o chingă, nu mai lată de 5 cm, având culoarea albă. Coarda sau cablul, de asemenea, trebuie acoperite pe ambele laturi pe partea superioară a fileului, pe o lățime nu mai mică de 5 cm și nu mai mare de 6,35 cm, având culoarea tot albă. Nu se admite nici o reclamă pe suprafața ~ și a aparatului de susținere. La tenis de masă, ~ este suspendat de o coardă atașată la fiecare capăt de un stâlp de susținere, ce va avea o înălțime de 15,25 cm, limitele exterioare ale stâlpilor de susținere fiind de

15,25 cm, în afara liniei de margine. Partea de sus a ~ , de-a lungul întregii sale lungimi, va asigura înălțimea de 15,25 cm față de suprafața de joc, iar partea de jos a ~ , pe toată lungimea sa, trebuie să fie cât mai aproape de suprafața de joc, iar capetele ~ vor fi cât mai aproape de stâlpii de susținere. La volei, ~ cu o lungime de 9 m este ancorat de un cablu acoperit în partea superioară de o bandă lată de 5 cm, la o înălțime de la sol de 2,43 m pentru bărbați și 2,24 m pentru femei. ~ are o lungime totală de 9,50 m, câte 25 cm depășind spațiul de joc, pentru a fi fixat de corzile laterale de susținere. Dimensiunea orificiilor pătrate ale ~ este de 0,10 m. La badminton, ~ are o înălțime de 1,55 m în dreptul stâlpilor de ancorare, iar la mijloc de 1,524 m, o lățime de 0,76 m și o lungime de 6,10 m. Ochiurile ~, de formă pătrată, au latura de 15-20 mm, iar banda de culoare albă așezată pe partea superioară a acesteia este de 0,075 m.

**FILOZOFIA SPORTULUI t.** 1. Interpretarea sportului ca fenomen complex, biologic, psihologic, social și pedagogic prin prisma diferitelor concepții de viață și gândire. 2. Analiza epistemologică pentru înțelegerea fenomenului sportiv în integritatea sa. ~ S-a dezvoltat cu deosebire în ultimele trei decenii statornicind sportul ca factor al culturii umane, evidențiindu-i valorile și promovându-le în direcția realizării obiectivelor acceptate social.

**FILTRU tir** Sisteme de lentile colorate de fabricație specială care sunt dispuse pe un disc minuscul plasat în dioptru sau ca lentilă pe ochelarii speciali pentru tir, în vederea îmbunătățirii clarității imaginii în funcție de luminozitate.

**FINAL șah** Cea de a III-a fază și ultima, în care se subdivide convențional o partidă de șah.

**FINALĂ reg.** Ultimă etapă a unor concursuri organizate după sistemul eliminativ (jocuri sportive)

sau cel al calificării (atletism, sporturi nautice, ciclism etc.), în care se stabilește câștigătorul competiției și ierarhia acesteia în funcție de nivelul performanțelor, de rezultatul direct sau de numărul de puncte acumulate.

**FINALIZARE j.s.** Acțiune decisivă din faza atacului, care se încheie cu marcarea punctului sau golului.

**FINIȘ gen.** Ultimă parte a unei alergări, a marșului, a unei curse de ciclism, automobilism, motociclism sau a unui joc în care sportivii, de cele mai multe ori, folosind ultimele lor resurse fizice și psihice, luptă să obțină victoria sau un loc mai bun în clasament.

**FINN s.n.** Iolă cu o singură velă, cu catarg fixat în punte și de chilă, fără sarturi și strai, având echea în formă de bară, cârma nerabatabilă și derivorul reglabil. ~ este ușor și atinge viteze mari. Este condus de o singură persoană și are ca semn distinctiv pe velă două linii ondulate, paralele. ~ este de origine bermudiană și a devenit clasă internațională de ambarcațiune după introducerea lui de către finlandezi la JO din 1952, de la Helsinki.

**FIR DE SOSIRE atl.** Șnur subțire de lână legat de doi stâlpi așezați de o parte și de alta a pistei de alergare, la înălțimea de 1,22 m, care are rolul să stabilească planul vertical al liniei de sosire. El este rupt de alergătorul care ajunge și trece primul linia de sosire. În cronometrajul electronic, nu se folosește.

**FISELE bob** Cordelină terminată cu două mânere, legată la sistemul de direcție, cu care se pilotează bobul.

**FIȘĂ DE PARTIDĂ șah** Document special, în care jucătorii își consemnează mutările executate pe tabla

de șah, scriindu-le mutare cu mutare. Este un formular, care prin regulament, este obligatoriu și cuprinde: denumirea organizatorului și a competiției, numărul fișei (care corespunde cu numărul partidei din turneu), numele și prenumele, clubul (țara) jucătorului care joacă cu piesele albe și aceleași date pentru jucătorul care joacă cu piesele negre. Urmează spațiu în stânga pentru consemnarea mutărilor albului și separat în dreapta pentru cele ale negrului. Sunt tipărite în așa fel încât mutarea nr.1 a albului din stânga formularului să corespundă, pe orizontală, cu mutarea nr.1 a negrului ș.a.m.d. De obicei, fișa cuprinde spații pentru circa 80 de mutări. Dacă se efectuează mai multe mutări decât numărul spațiilor respective, arbitrul are obligația de a pune la dispoziția jucătorilor un nou set de fișe. La sfârșitul formularului există spațiu rezervat pentru consemnarea rezultatului partidei, semnăturile celor doi jucători și a arbitrului, precum și timpul consumat atât de alb cât și de negru, indicat de ceasul de control cu care au jucat jucătorii. Acest document, Arbitrul este obligat să îndeosebi acest document și să-l predea organizatorului concursului. Jucătorii au dreptul de a-și copia mutările, după terminarea partidei. În ultimii ani, organizatorii de turnee tipăresc astfel de fișe de partidă pe hârtie copiativă, în două exemplare. Originalul, rămâne la organizatori, iar copia la jucători. În ultimă instanță, fișa de partidă, cu rezultatul acesteia consemnat, semnăturile jucătorilor și a arbitrului, constituie documentul juridic în cazul unui litigiu între părți. Un exemplu: Prin regulamentul competiției se stipulează că, în timp de 60 de minute pentru fiecare jucător, trebuie să se execute 40 de mutări, Dacă la mutarea 40-a ambele stegulețe ale ceasului sunt sus, partida se continuă. Dacă însă unul din stegulețe a căzut, atunci arbitrul consemnează pierderea partidei de către jucătorul căruia i-a căzut stegulețul. Însă acesta protestează și reclamă că pe fișa lui sunt scrise 40 de mutări, iar adversarul susține că s-au executat numai 39 de mutări. În acest litigiu, arbitrul are obligația ca, la o masă alăturată, pe o altă tablă de șah, să reconstituie partida, având ca document fișele jucătorilor. Reconstituirea se face de jucători, în prezența arbitrului. Și astfel, rezultă dacă vreunul

din jucători a sărit o mutare sau celălalt jucător a scris o mutare de două ori. Arbitrul constată concluziile reconstituirii și dă verdictul de câștigare a partidei de către jucătorul căruia nu i-a căzut stegulețul sau de continuare a partidei, dacă s-au efectuat cele 40 de mutări.

**FIȘĂ INDIVIDUALĂ ped.** Document de evidență în care se consemnează date personale, sociale, medicale, antropofiziologice, psihice, performanțe fizice și sportive etc., necesare cunoașterii particularităților și evoluției elevului sau ale sportivului.

**FIȘĂ MEDICO-SPORTIVĂ m.b.** Document medical personal în care sunt înscrise datele de identitate și cele rezultate din examenele medicale efectuate fiecărui sportiv în cabinetul medical și pe terenul de sport. Volumul și complexitatea datelor din ~ depind de clasificarea sportivă și vechimea în sport. ~ conține datele recoltate prin: anamneză, examene clinice și paraclinice, necesare diagnosticării stării de sănătate, a creșterii, a dezvoltării fizice, a biotipului constituțional, a stării funcționale, a capacității de efort și a diverselor aspecte biologice din timpul efortului specific. Concluziile examenelor medicale și ale observațiilor medico-pedagogice, consemnate în ~, sunt transmise antrenorului sub formă de indicații și contraindicații pentru programul de antrenament și competițional al sportivului. Sin.: *dosar medico-sportiv*.

**FIȘĂ DE OMOLOGARE auto.** Foaie descriptivă (în care sunt indicate toate caracteristicile ce permit identificarea), obligatorie pentru toate șasiile, motoarele sau alte echipamente specifice, omologate de către Federația Internațională de Automobilism (FIA). Comisarii sportivi pot solicita de la concurent aceste documente în orice moment al concursului, neprezentarea lor putând duce la excluderea din concurs.

**FITNESS gen.** 1. Formă fizică (în limba engleză).  
2. Ansamblu de activități motrice sistematic desfășurate

șurat în scopul dezvoltării armonioase a corpului, folosind exerciții de gimnastică și exerciții la diferite aparate (helcometre, тренажоре, haltere, gantele, bare, piste rulante etc.) instalate și valorificate în săli special amenajate. ~n sfera ~ se includ și alte activități desfășurate în aer liber (înot, ciclism, alergări, schi) care au, de asemenea, un efect preponderent funcțional, putând fi corelate cu alți factori naturali (apă, aer, soare, pădure, stadion, munte) și igienici (saună, masaj, regim alimentar și de viață). O astfel de activitate complexă s-a instituționalizat sub denumirea de ~, înființându-se și funcționând federații naționale alături de cea internațională, concursuri (cunoscutul triatlon scandinav), programe, metode, teste de evaluare a dezvoltării biomotrice a oamenilor de diferite vârste, școli, săli și întreprinderi lucrative. ~n 1990, Federația Internațională de Culturism (FIC) a creat un sistem competițional de ~, iar din 2002 s-a înființat Federația Europeană de Culturim și Fitness (EBBFF = *European Body Building Fitness Federation*). Sistemul de concurs al acestei federații are 2 runde: prima se numește *bikini*, în care se evaluează tonusul muscular al concurenților (telor), proporționalitatea corpului și suplețea; a doua se efectuează punctându-se structura, originalitatea și dificultatea exercițiilor libere (asemănător concursului aerobic), exercițiile de forță și de mobilitate, executate pe fond muzical. În România, primele concursuri de ~ au apărut în 1994, iar Federația Română de Culturim și Fitness (FRCF) s-a intitulat ca atare, după modelul celei internaționale, în 2002. Calendarul internațional este format din CM, CE și CB. Cele mai bune rezultate ale unor sportivi români au fost realizate la CM de juniori din 2001 (locul III) și la CE de seniori (locul IV) în 2002. Aceștia li se adaugă 15 titluri balcanice.

**FIXARE șah.** Procedeu tehnic de blocare a unui pion sau a unei întregi structuri de pioni a adversarului, cu pionii proprii, pe câmpuri nefavorabile acestuia, creând premise tactico-strategice pentru a-i face vulnerabili, slabi, expuși atacurilor ulterioare ale figurilor, ceea ce duce la pierderea lor.

**FIXARE A PNEURILOR auto.** Formă obligatorie de ~ (în caz de îndoire minim 1 mm) pentru concursurile de karting pe circuit lung, ~ necesită minim trei puncte de fixare pe exteriorul jantelor roților din spate.

**FIXARE ÎN POD Ip.,** Imobilizare a adversarului în extensie cu spatele orientat spre saltea, în sprijin pe cap și tălpi.

**FIZIOTERAPIE m.b.** Metodă de tratament care folosește agenți fizici. În funcție de natura agenților întrebuințați cu precădere, s-au individualizat în cadrul ~ diferite specialități (balneohidroterapie, electroterapie, chinetoterapie etc.). ~ are multiple aplicații în activitatea sportivă, fiind un mijloc important de refacere după efort, de recuperare după traumatisme și de tratament în caz de supraantrenament. Unele procedee de ~ se utilizează înainte de competiții și/sau în timpul acestora, pentru creșterea sau menținerea capacității funcționale a grupelor de mușchi mai intens solicitați.

**FLACĂRĂ OLIMPICĂ ol.** Simbol al permanenței JO și al păcii. ~ este aprinsă de la razele soarelui pe muntele Olimp (Grecia) și purtată de ștafete până la locul desfășurării JO. În cadrul ceremonialului de deschidere a JO, se aprinde ~ care va arde pe un pedestal înalt pe toată durata întrecerilor. Sin.: *făclie olimpică*.

**FLANC gim.** Una din extremitățile formației pe linia frontului.

**FLANCE gim.** Mișcare la bară fixă sau paralele inegale cu trecere laterală pe deasupra aparatului, cu lăsarea și reapucarea lui.

**FLEȘĂ scr.** (V. atac cu fleșă).

**FLEXIE m.b. 1.** Mișcare prin care segmentele corpului, unite printr-o articulație mobilă, se deplasează apropiind-se unul de celălalt. **2.** Poziție în care segmentele corpului, unite printr-o articulație mobilă, se găsesc apropiate unul de celălalt.

**FLIP p.a.** Săritură pe verticală cu bătaie simplă, dublă sau triplă a picioarelor în aer. Sin.: *Salchow cu bătaie*.

**FLORETĂ scr. 1.** Probă de scrimă caracterizată printr-un număr mare și variat de acțiuni ofensive și defensiv-ofensive (atacuri-parăzi/riposte). Este numai armă de împungere (cu vârful), la care se insistă foarte mult asupra pregătirii tehnice, deoarece eficiența tactică depinde în mare măsură de modul de execuție tehnică. Asalturile floretiștilor au devenit mult mai dinamice de când ~ a fost electrificată. La floretă se întâlnesc cele mai lungi „dialoguri” purtate de arme (atacuri-parări/riposte-contrariposte), iar lupta se duce de la toate distanțele, cu precădere de la distanța medie. Loviturile la ~ se dau numai cu vârful lamei, pe o suprafață valabilă (trenul superior), delimitată de vesta metalică și, de asemenea, pe baveta măștii. ~ este, de regulă, arma cu care aproape toți scrimerii încep să lucreze, indiferent ce armă își alege ulterior. ~ împreună cu sabia, ~ (masculină) a fost una din puținele probe sportive care au luat parte la JO din 1896 de la Atena. Din cele 3 arme practicate de bărbați, ~ a fost prima cucerită de femei, fiind inaugurată la JO de la Paris din 1924. Electrificarea floretei datează din 1957, obligând la abordarea unui nou stil de luptă. **2.** Armă cu o lungime totală de 110 cm. Lama este din oțel, are o lungime maximă de 90 cm, o secțiune dreptunghiulară și o flexibilitate cuprinsă între 5,5-9,5 cm (măsurată cu o greutate de 200 g, atașată la o distanță de 3 cm de vârful lamei). Lama trebuie să fie dreaptă, curbura admisă fiind sub 2 cm. Lama se termină cu un vârf (de oprire) prevăzut cu un resort, care să poată respinge o greutate de 500 g. Cursa necesară pentru a provoca semnalul poate fi infinit de mică, cursa totală fiind inferioară cu 1 mm. La capătul opus, lama este introdusă

într-un mâner (drept sau pistol) și fixată cu un pomou (șurub). *Izolarea vârfului* (cu 15 cm de la capăt), a pomoului și a mânerului este obligatorie. Vesta metalică, care se îmbracă peste costumul obișnuit, va fi prevăzută cu un subraț care dublează mâneca până la cot, iar flancul până la axilă. Vesta va depăși pantalonul cu 10 cm, acoperind complet șoldurile, atunci când sportivul stă în poziție de gardă. Gulerul vestei va avea înălțimea de 3 cm. Cuprinde de asemenea, baveta aflată la 1,5-2cm sub bărbie. Ea nu poate să fie sub linia umerilor. Judecarea materialității tușelor este dată numai de către aparatul electric. Arbitrul nu poate declara un trăgător ca fiind lovit, fără ca aparatul să fi înregistrat tușa (cu excepțiile prevăzute în regulament). Lameul din care este confecționată vesta va trebui să corespundă verificărilor comisiei tehnice. Pentru femei, este obligatoriu purtatul unui pieptar dintr-un material dur. *Firul de corp* la ambele capete este prevăzut cu fișe de legătură. *Aparatul electric* de scrimă indică tușele valabile prin aprinderea unor becuri colorate (verde și roșu), iar pe cele nevalabile cu becuri albe. Asaltul este arbitrat de un arbitru-judecător, care are dreptul să ceară asistență unor asesori, postați în dreptul fiecărui trăgător.

**FLOTABILITATE s.n.** Capacitate a unei ambarcațiuni, cu un pescaj determinat, de a pluti și de a aluneca având la bord toată încărcătura prevăzută.

**FLOTARE I. gim.** Acțiune de îndoire și întindere cu împingere a brațelor, care se execută la sol din sprijin culcat sau stând pe mâini, iar la paralele din sprijin, de obicei în timpul balansului înainte sau înapoi. **II. bb.** Combinație de apărare în care unul sau mai mulți apărători părăsesc adversarul direct, retrăgându-se pentru a ajuta temporar un coechipier la marcarea adversarului acestuia.

**FLOTOR s.n.** Dispozitiv plutitor pe care se așază debarcaderul.



**FLUTURARE gim.** Mănuire specifică a steagului, care constă din arcuiri mari, executate energic și alternativ, dintr-o parte în alta, fie cu un steag, fie cu două steaguri. Poate fi: ~ cu dreapta sus; ~ cu steagul în stânga lateral, sus; ~ prin încrucișare cu steagurile înainte.

**FLUTURE I. nat.** Procedeu tehnic de înot în care acțiunea brațelor este identică cu cea de la delfin (v. delfin) iar cea a picioarelor cu cea de la bras (v. bras). **II. gim., p.a.** Săritură cu întoarcere de pe un picior pe celălalt, cu corpul la orizontală. **III. s.n.** Greșeală de tehnică în canotaj, constând din introducerea palei în apă sub un unghi mai mic de 90°.

**FOAIE DE ARBITRAJ reg.** Document imprimat și diferențiat pe ramuri sportive, completat de către arbitru, delegatul oficial sau scorer, în care se consemnează: numele și numărul concurenților, rezultatul obținut și evoluția lui, cine a înscris sau a punctat, schimbarea jucătorilor, greșelile comise de fiecare, pauzele și alte evenimente apărute în desfășurarea jocului.

**FOARFECĂ I. atl.** Săritură în înălțime cu forfecare. **II. gim.** Element tehnic executat la cal cu mâner, înainte spre stânga sau spre dreapta, caracterizat prin încrucișarea picioarelor întinse în planuri diferite, cel aflat în spate trecând pe deasupra în fața aparatului, iar cel din față trecând pe dedesubt spre înapoi, timp în care brațul din partea respectivă împinge în mâner și părăsește pentru un moment apucarea, pentru a permite încrucișarea picioarelor. Există și ~ înapoi spre stânga sau spre dreapta, în care mișcarea picioarelor este inversă.

**FOC I. tir** Comandă dată pe linia de tragere de către arbitru șef, prin care se permite începerea tragerii. ♦ ~ *tras* Orice lovitură care pornește din momentul în care arma a părăsit punctul de sprijin

(bancheta sau pământul), iar trăgătorul se află în poziția regulamentară de tragere. ♦ ~ *anulat* Lovitură executată în plus pe o țintă, din vina trăgătorului sau a vecinului acestuia, se declară nulă, sancționându-se cu scăderea de puncte sau cu pierderea loviturii celei mai bune. ♦ ~ *cu foc* Încărcare și descărcare efectuate de trăgător pentru fiecare cartuș (armament cu repetiție). **II. s.n.** Velă dinspre prova, care este învergată pe strai, la ambarcațiunile cu un catarg și două vele. ~ *mic*; ~ *mare*; ~ *săgeții*; ~ *genovez*; ~ *balon* (spineker) sunt diferite tipuri de vele utilizate la ambarcațiunile cu pânze.

**FOND atl.** (V. alergare de fond).

**FONO-PULL tir** Dispozitiv pentru preluarea instantanee a comenzii trăgătorului de talere trap sau dublu trap pentru lansarea talerului, respectiv talerelor.

**FOOTING box** Alergare pe teren variat cu îmbrăcăminte groasă, ca mijloc de antrenament, dar mai ales de slăbire în cazul boxerilor, pentru realizarea greutateii optime a categoriei sportivului.

**FORCING box** 1. Preluare a inițiativei în luptă. 2. Exercițiu de presiunii asupra adversarului, atac susținut.

**FOREHAND t.c., t.m.** Procedeu tehnic executat cu brațul, antebratul și mâna care mănuiește racheta sau paleta în afara corpului și cu palma spre adversar și direcția de lovire.

**FORFET I. gen.** Neprezentare la un concurs sau la un meci. **II. vb.** Pierdere a jocului cu 0-3 când o echipă nu se prezintă la joc sau refuză să joace după ce a fost somată.



**FORMAȚIE I. gim.** Grupare ordonată a elevilor sau sportivilor după anumite criterii (talie, pregătire etc.) și în funcție de spațiul și de conținutul activității la care participă. Poate fi: ~ *de adunare*; ~ *de mers* (coloană); ~ *de lucru* (coloană de gimnastică).

**II. j.s.** Număr maxim de jucători, titulari și rezerve permis de regulamente, pe care o echipă îl poate trece pe foaia de arbitraj spre a-i utiliza într-o partidă. ♦ ~ *de începere* Componentă a echipei repartizată pe posturi sau zone ale terenului (la volei), cu care ea se prezintă pentru a începe partida sau reluarea ei după pauză. **III. șah** ~ *minoră* Transformare a unui pion într-o figură mai slabă decât regina pentru a evita matul.

**FORMĂ SPORTIVĂ met., psih.** Stare biologică și psihică optimă (nivel ridicat al standardului sanogenetic, grad funcțional adecvat exprimat prin armonie, sinergie, labilitate și disponibilitate adaptative, stabilitate și economie metabolică în condiții bazale, dinamică ridicată de restabilire post efort și echilibru în momentele limită ale întrecerii). Asigură evidențierea potențialului fizic, psihic, tehnic și tactic al sportivului, al echipei sau al echipajului, obținute prin programarea modelului de antrenament anual, în scopul realizării unei performanțe prestabilite (de loc, titlu, record), la o dată anticipată (CE, CM, JO). ~ este condiționată de alimentația adecvată tipului și a treptelor de efort, de susținătoarele energetice, de influența favorabilă a factorilor psiho-sociali, de cantitatea și calitatea bazei materiale și a inventarului didactic, de calendarul național intern și extern. Depistarea ~ se obține prin indicatori obiectivi (valoare ridicată a normelor de control, rezultat maxim repetat sau cel puțin 90% din recordul personal anterior, două-trei victorii în compania unor echipe de prestigiu, sănătate și confort biologic, tablou hemodinamic și date ale aparatului respirator, care indică o mare economie în efort a organismului, o excitabilitate crescută a traseelor nervoase și o hiperexcitabilitate a mușchilor, valori ridicate sau maxime ale dinamometriei și ale spirometriei, cronaxie scăzută, grad mic de uzură metabolică, greutate constantă și specifică concursului etc.) și subiectivi (apetit de concurs, de

antrenament, de masă, de somn, anxietate scăzută față de întrecere sau de adversar, predominanță a emoțiilor pozitive etc.). Durata ~ și numărul vârfulor ei (1-3) constituie o problemă subtilă de metodologie a pregătirii, care depinde de coeficientul de tehnicitate a probei sportive, de calitatea motorie preponderentă în efort, de programul competițional. Obținerea ~ în jocurile sportive depinde de nivelul pregătirii sportivilor selecționați, de valoarea și experiența lor de concurs, de formula echipei, de tactica ei, precum și de caracteristicile adversarului.

**FORMULAR DE ÎNSCRIERE org.** Document tipizat transmis de organizatorii de competiții federațiilor sau cluburilor invitate conținând, în rubrici speciale, principalele date cerute privind echipele sau persoanele care urmează a participa la competiția respectivă (denumirea echipei, numele și prenumele participantului, proba la care participă, palmares, date personale ș.a). Formularele de înscriere se returnează organizatorului, completate, la termenele indicate. Există formulare de înscriere preliminară și formulare de înscriere definitivă. În cazul retragerii din competițiile internaționale oficiale după trimiterea înscrierilor definitive, unele FI aplică sancțiuni federațiilor sau cluburilor în culpă.

**FORȚA DE JOC șah.** gradul de competență șahistă atins de un șahist în dezvoltarea sa și care se reflectă în rezultatele pe care le obține în turnee și prin categoria de clasificare pe care o dobândește. În același timp, ~ exprimă talentul șahistului, gradul său de pregătire, cunoștințele șahiste, pregătirea sa psihică și fizică. Totodată, ~ este completată cu puterea de a gândi logic, creator și care se manifestă în capacitatea de a analiza și de a aprecia o poziție, de a stabili planuri clare de joc, de a calcula cu exactitate variante concrete și de a lua decizii adecvate pe parcursul unei partide de șah.

**FORTARE scr.** Acțiune pe lamă executată cu o alunecare energică, pornind de la vârful lamei

adverse spre partea sa puternică, cu scopul de a dezarma adversarul și a-l lovi.

**FORTĂ** Intensitatea interacțiunilor mecanice între corpuri. **II. m.b.** Calitate motrică prin care se poate schimba inerția de repaus sau de mișcare a unor segmente ale corpului sau a acestuia în întregime. Baza anatomo-fiziologică a ~ este reprezentată de structura și funcția sistemului neuromuscular. Nivelul forței depinde de numărul și suprafața de secțiune a fibrelor musculare contractate simultan. Pentru practica sportivă sunt importante două forme principale de manifestare a ~. ♦ ~ *lentă*, ~ *brută* sau *absolută* Calitate motrică realizată fără a se lua în considerație timpul necesar contracției masei musculare care o produce, e condiționată de suprafața de secțiune a masei musculare contractate. Constituie unul din factorii limitativi ai performanței în ramurile sportive și în probele în care efortul de ~ nu necesită și viteză de execuție. Unitate de măsură: Newton (N). ♦ ~ *explozivă*, ~ *viteză* sau *detentă* Calitate motrică produsă în unitatea de timp care depinde de suprafața de secțiune a masei musculare și care poate fi rapid contractată. Reprezintă factorul limitativ al performanței în ramurile și probele sportive care necesită produceri de ~ sub formă de impuls. Unitate de măsură: Watt (W). Sin.: putere (din fizică). ~ este considerată una din calitățile motorii de bază, datorită contribuției ei indispensabile pentru menținerea tuturor pozițiilor corpului și pentru executarea oricărei mișcări. ♦ *viteză de creștere(mobilizare)* a ~ Calitate psiho-neuro-motrică ce permite sportivului creșterea rapidă a ~. Oferă sportivului, cu precădere în sporturile de luptă, un avantaj important în fașa adversarului. **III. tir arc** ~ *de aruncare a arcului* Forță cu care este aruncată săgeata din arc, la o anumită întindere a corzii și care se măsoară în kg sau livre. Forța arcului este marcată de fabricant în kg sau libși, pentru o alonjă medie de 28”.

**FORUMUL EUROPEAN AL SPORTULUI org.** Structură de specialitate a Comisiei Europene din cadrul UE. Se întrunește anual, începând din 1991, în scopul realizării unor dezbateri și schimburi de

informații între Comisia Europeană, Parlamentul European și autoritățile guvernamentale și neguvernamentale responsabile cu sportul din țările membre și asociate la UE. La lucrările ~ mai participă reprezentanți ai Consiliului Europei, COE/ EOC, ENGSO, ai federațiilor sportive europene și internaționale.

**FOTBAL j.s.** Ramură aparținând disciplinei jocuri sportive, de origine engleză, apărută în sec. al XIV-lea, dar inițiată oficial în anul 1823, când un elev al școlii din Rugby, pe nume William Webb Ellis, în vârstă de 16 ani, încălcând regulile jocului, a prins balonul cu mâna și, în pofida opoziției celorlalți, s-a îndreptat spre poarta adversă, a parcurs întreg terenul și a plasat balonul între buturi. Gluma sa a dat naștere la două sporturi diferite: fotbal (în care nu se folosesc mâinile) și rugby (în care se folosesc mâinile). W.W. Ellis a rămas, pentru posteritate, autorul moral al primei mari schisme fotbal-rugby. ~ modern se joacă între 2 echipe, fiecare cuprinzând cel mult 11 jucători, dintre care 1 portar. În timpul jocului oficial, pot fi folosiți și 3 jucători de rezervă dintre cei 5 înscriși pe foaia de arbitraj. Când o echipă se prezintă la joc cu mai puțin de 7 jucători la seniori și 8 la juniori, jocul nu poate începe sau se întrerupe când, după ce a început și pe parcurs, s-au produs descompletări sub limita numărului regulamentar. Terenul de joc este dreptunghiular, având ca dimensiuni 120-90 m lungime și 90-45 m lățime. Pentru jocurile internaționale, lungimea este de cel mult 110 m și cel puțin 100 m, iar lățimea de cel mult 75 m și cel puțin 64 m. La extremități se află câte o poartă, alcătuită din doi stâlpi verticali, așezați la depărtare de 7,32 m unul de celălalt și uniți printr-o bară transversală, situată la o înălțime de 2,44 m de la sol. Lățimea și grosimea stâlpilor porții, precum și ale barei transversale nu trebuie să depășească 12 cm. Plasa porții, care poate fi din in, cânepă, iută sau nailon, se fixează de stâlpi, bara transversală și pământ, fiind susținută corespunzător și așezată în așa fel încât să nu-l stânjenească pe portar. În fața fiecărei porți este marcată suprafața de poartă prin două linii perpendiculare pe aceasta, la o distanță de 5,50 m de fiecare stâlp vertical, lungi de 5,50 m și

unite printr-o linie paralelă cu linia porții. Suprafața de pedeapsă este marcată în interiorul terenului prin alte două linii perpendiculare, la o distanță de 16,50 m de fiecare stâlp vertical, lungi de 16,50 m fiecare, unite printr-o linie paralelă cu linia porții. În interiorul fiecărei suprafețe de pedeapsă, la distanța de 11 m de linia porții, este marcat punctul de pedeapsă, de unde se execută lovitura de pedeapsă. Din acest punct este trasat un arc de cerc cu raza de 9,15 m, în exteriorul suprafeței de pedeapsă. Terenul este împărțit în două părți egale, cu o linie de mijloc, paralelă cu linia de poartă, în dreptul căreia este fixat câte un steag de cel puțin 1,50 m înălțime. Centrul terenului, de unde începe jocul și se reia după fiecare gol înscris, este marcat vizibil printr-un punct în jurul căruia este trasat un cerc cu raza de 9,15 m. În cele patru colțuri ale terenului, unde se înfige câte un steag de cel puțin 1,50 m înălțime, este trasat în interior câte un arc de cerc cu raza de 1 m, din cadrul căruia se execută loviturile de colț. La 9,15 m de colțul terenului se marchează, printr-o linie perpendiculară pe linia de poartă, distanța de 9,15 m, la care trebuie să stea un apărător față de atacantul care execută lovitura de colț. Jocul durează 2 reprize a 45', el putând fi prelungit cu timpul pe care îl consideră necesar arbitru, pentru diferite întreruperi ale partidei. Între cele 2 reprize se acordă o pauză de cel mult 15' efectiv. Mingea este confecționată din piele sau din alt material corespunzător, având circumferința de 68-70 cm, greutatea de 410-450 g la începutul jocului și presiunea de 0,6-1,1 atm, adică 600-1100 g/cmp la nivelul mării. Scopul jocului este ca, prin lovirea mingii cu piciorul sau cu orice altă parte a corpului, în afară de brațe, să se înscrie cât mai multe goluri în poarta adversarului. În partidele oficiale pentru clasament, se acordă câte 3 puncte la victorie, 1 punct la joc egal și 0 puncte la înfrângere. În jocurile cu caracter eliminatoriu, dacă după 90' rezultatul este egal, se mai prelungește meciul cu încă două reprize a 15', în care echipa ce marchează prima (golul de aur) este declarată câștigătoare. Dacă și după 120' de joc, rezultatul continuă să fie egal, se apelează la executarea loviturilor de la 11 m pentru departajare. O partidă este condusă de 1 arbitru de centru și 2 asistenți de linie. La meciurile

oficiale importante, apare și 1 arbitru de rezervă, care ține evidența întreruperilor și asigură schimbul regulamentar de jucători. Pentru abateri de la regulament comise de jucători, se acordă de către arbitru cartonașe galbene (avertisment) și roșii (eliminare din teren). Elementele tehnice de bază ale jocului de ~ sunt: lovirea mingii cu piciorul, lovirea mingii cu capul, preluarea, conducerea mingii, protecția mingii, mișcarea înșelătoare (fenta), deposedarea adversarului de minge, aruncarea de la margine și tehnica portarului. Tactica jocului de ~ cuprinde: tactica individuală în atac (sarcinile individuale ale jucătorilor, demarcarea simplă, procedeele tehnice cu conținut tactic), în apărare (sarcinile individuale, marcajul, conținutul tactic al deposedării adversarului); tactică colectivă în atac (pasa, combinația tactică, schemele tactice, circulația mingii, contraatacul, schimbul de locuri, jocul fără minge); tactica colectivă în apărare (apărarea om la om, în zonă, combinată, apărarea aglomerată, presingul). În cadrul tacticii, un rol important îl are sistemul de joc, care cuprinde: așezarea jucătorilor în teren, sarcinile pe posturi în atac și în apărare, raza de acțiune a jucătorilor în teren și organizarea acțiunilor de atac și apărare. Factorii jocului de ~ și ai antrenamentului sportiv sunt: fizic, tehnic, tactic, psihic și teoretic.

**FOTOCICLOGRAFIE gen.** Înregistrare pe aceeași placă sau film fotografic la intervale egale de timp (fracțiuni de secundă) a punctelor luminoase (beculețe electrice), fixate pe articulațiile sportivilor în timpul execuției unei mișcări, servind pentru studiul traiectoriei și coordonării segmentelor corpului angajate în mișcare.

**FOTOCICLOGRAMĂ gen.** Imagini ale mai multor momente succesive ale unui act motor, înregistrate pe aceeași placă fotografică, film sau fotociclografie – printr-un procedeu special de expunere. ~ permite formarea directă a reprezentării întregii mișcări, a caracteristicilor spațiale ale deplasării corpului sau ale segmentelor sale, coordonarea diferitelor părți etc. Când expunerea fiecărei imagini

se face la intervale egale de timp, se pot aprecia și caracteristicile temporale ale actului motor. ~ este utilizată ca mijloc intuitiv în instruire și ca mijloc de analiză biomecanică și tehnică în cercetarea științifică.

**FOTOGRAMĂ gen.** Imagine a unei acțiuni, a unui act motric sau a unui detaliu biomecanic al unui act motor, înscrisă pe o placă fotografică sau pe un singur cadru al unui film fotografic sau cinematografic. Mai multe ~ ale momentelor importante ale unei mișcări alcătuiesc o chinogramă.

**FOSFAGEN m.b.** grup de compuși denumiți în mod colectiv ATP sau PC.

**FOSFOCREATINĂ m.b.** compus chimic, înmagazinat în mușchi care, atunci când se descompune, ajută la producerea ATP.

**FRACTURĂ m.b.** Leziune osoasă acută, constând din întreruperea continuității țesutului osos. ~ se produce prin acțiunea unor forțe care depășesc rezistența țesutului osos. ~n funcție de poziția segmentelor osoase, ~ poartă numele de: ♦ *fisură* (segmentele rămase în poziție anatomică normală sunt separate printr-o distanță foarte mică); ♦ ~ *închisă* (segmentele deplasate nu străpung tegumentele); ♦ ~ *deschisă* (unul sau mai multe segmente osoase apar la exterior, străpungând tegumentele). În activitatea sportivă se pot produce două forme specifice. ♦ ~ *prin contracții violente ale mușchilor* Leziuni care apar la sportivi cu masă musculară puternică, dar care din cauza tehnicii incorecte solicită oasele pe direcția rezistenței minime a acestora (răsucire). ♦ ~ *spontane* Leziuni denumite astfel pentru că se produc la solicitări mici bine suportate în viața de toate zilele. Localizate, de regulă, la oasele picioarelor, se întâlnesc mai ales la sportivii de performanță din probele de marș și la alergători de fond. Microșocurile produse la fiecare

pas în momentul contactului cu solul determină, cu timpul, decalcifierea oaselor, scăderea rezistenței acestora și favorizează apariția ~. Pentru sportivi, ~ are întotdeauna consecințe severe, pentru că impune întreruperea antrenamentului și a programului competițional în perioadele de imobilizare a osului fracturat, de recuperare a musculaturii și a mobilității articulațiilor după aceea și de redobândire a nivelului de pregătire avut înainte de accident.

**FRAZĂ DE ARME scr.** Luptă desfășurată în intervalul de timp scurs între comenzile președintelui de juriu: „începeți” și „stai”. Fragment de asalt format din acțiuni succesive continue.

**FRÂNARE tir** Procedeu de oprire a mișcării pistolului pe țintă, în vederea îmbunătățirii ochirii și stabilității în faza de viteză la pistol femei și în proba de pistol viteză.

**FRÂNĂ I. gen.** Dispozitiv de reducere sau de oprire a vitezei de deplasare a vehiculului: bob, bicicletă, ambarcațiune, mașină. **II. schi** Procedeu tehnic de reducere sau de oprire a unei mișcări de alunecare, balans, rotire etc.

**FRÂNGHIE gim.** Aparat simplu folosit preponderent pentru dezvoltarea forței și a coordonării cu ajutorul mișcărilor de cățărare (~ *verticală*) și de tracțiune (~ *orizontală*). ~ instalată în cadrul porticului este confecționată din cânepă răsucită, având la capătul superior un cârlig metalic pentru fixare și un diametru de 4 cm.

**FRECARE gen.** Forță care acționează constant asupra corpurilor aflate în mișcare, producând încetinirea mișcării. Forța de ~ este îndreptată întotdeauna în sens opus forței de mișcare (de tracțiune, de împingere) și îi reduce efectul. Există două tipuri de ~: *de alunecare* (schi, bob, sanie, patinaj artitic,

patinaj viteză, sporturi nautice) și *de rostogolire* (automobilism, motociclism, ciclism). Mărimea forței de ~ depinde de starea suprafețelor de ~: ruгоase sau netede, uscate sau acoperite cu un lubrifiant. Coeficientul de ~ este raportul dintre forța de ~ și forța de apăsare. ~ este absolut necesară în diferite situații. Fără ~ mersul, alergarea, săriturile nu ar fi posibile. Pe gheață sau pe nisip coeficientul de ~ este redus.

**FRECVENȚA rda.** repetare a unei acțiuni; numărul de repetări ale unui fenomen periodic în unitate de timp.

**FRECVENȚĂ A PAȘILOR atl.** Număr de pași într-o unitate de timp sau pe o distanță dată (de ex.: 4,5 pași într-o secundă, 45 pași pe 100 m). ~ și lungimea pașilor sunt factori determinați ai vitezei de deplasare a omului (în mers și în alergare). ~ depinde de frecvența și alternanța impulsurilor nervoase (mobilitatea proceselor nervoase) și, într-o oarecare măsură, de nivelul forței musculaturii membrelor inferioare. ~ fiind o formă de manifestare a vitezei, se dezvoltă anevoios.

**FRONT gim.** Formație de lucru folosită în lecțiile de educație fizică sau antrenament, în care elevii sau sportivii sunt așezați unul lângă altul pe aceeași linie, cu fața către profesor.

**FRONTAL gim.** Plan anterior al corpului prin care se indică poziția acestuia față de aparatul de gimnastică sau față de orice alt punct de reper.

**FUKU a.m. jd.** 1. A repune. 2. A repara.

**FULEU atl.** Mărime a pasului alergător, măsurată între două urme consecutive ale picioarelor pe sol. Sin.: lungime a pasului alergător.

**FUNDAȘ j.s.** (V. jucător fundaș)

**FUNAMBUL** (din limba latină funis-funie, ambulare-a merge). Acrobat care merge și dansează pe o coardă întinsă deasupra solului. Funambulismul este un număr nelipsit în spectacolele de circ, dar se practică și de acrobații ambulanti în condiții improvizate sau de cei celebrii, în spații amenajate sau de mare atracție turistică. Unii funambuliști, prin bună lor pregătire fizică, îndemănare și curaj, au cunoscut celebritatea internațională. Numeroase succese a înregistrat Gheorghe Lupu, născut în 1895 pe plaiuri Teleormanene și devenit mai târziu vedetă internațională *Strochneider* cu evoluții spectaculoase la București, Viena, Paris și Marsilia, ori la Istanbul și în țările Maghrebului, strângând în jurnalul său aprecierile unor mari personalități de la Nicolae Iorga la Mustafa Kemal Atatürk, președintele Turciei.

**FUNGĂ s.n.** Manevră folosită la toate ambarcațiunile de sport cu vele, constând din ridicarea velei pe catarg sau pe strai.

**FURCHET s.n.** Piesă în care se sprijină rama sau vâsla, montată pe axa portantului sau în longeronul de la bordul ambarcațiunii. ~ poate fi fix, reglabil, cu închizători, deschis, simplu sau dublu.

**FURCULIȚĂ șah** Mutare prin care, cu o singură piesă, se atacă direct, în același timp, două piese ale adversarului.

**FUSEN GACHI a.m., jd.** Calificativ de câștigător atribuit de juriul unei competiții unui budoka al cărui adversar nu s-a prezentat, a refuzat lupta sau a întrerupt-o.

**FUSEO a.m., jd.** Neprezentare a adversarului la întrecere.



# G

**GABARIT I. gen.** Contur format din linii drepte și curbe care indică dimensiunile maxime ale profilului unui sportiv, obiect, vehicul, aparat etc. II. tir Instrument de formă cilindrică de dimensiunea glonțului de armă sport, folosit pentru precizarea valorii focului când este atinsă linia de demarcație a zonei superioare a unuia din cercurile țintei.

**GABIER s.n.** Parte din mijloc a catargului, cuprinsă între coloană și arboret.

**GACHI a.m., jd.** Victorie.

**GAESHI a.m., jd.** Contraatac.

**GAFĂ șah** Termen utilizat în vocabularul șahist pentru a caracteriza o mutare foarte proastă, total în afara cursului normal al desfășurării partidei respective, care conduce brusc la înrăutățirea poziției. Ca urmare a unei astfel de mutări, considerată ca o gravă greșală, a celui care a gafat îi este capturată o piesă importantă sau este făcut chiar mat și pierde partida. O astfel de eroare, incorectitudine importantă se mai numește, în lumea jucătorilor de șah, în limbajul acestora și *orbire șahistă* Niciun șahist nu este scutit de asemenea erori, de la începători la campionii mondiali. Botvinnik, fost campion mondial, spunea: “*Orice șahist, fie el cât de bun, este în primul rând om și nu un automat. Ca atare, în jocul lui greșelile sunt explicabile*”, Diferența, în comiterea de ~ de către începători sau jucători de categorii inferioare și mari maeștri constă în frec-

vența lor. În timp ce un mare maestru face o ~ la circa 15-20 de partide, un jucător de categoria a III-a, de exemplu, face aproape în fiecare partidă cel puțin 2-3 ~. În cazul jucătorilor de categorii inferioare cauzele ~ țin de pregătirea lor șahistă, precară sub toate aspectele. La nivelul marilor maeștri cauzele sunt de cu totul altă natură, mult mai complexe. Cele mai multe ~ la acest nivel se întâlnesc în crizele de timp, când sunt multe piese pe tablă, poziții complicate, amenințări de o parte și de alta, piese legate etc. Oricât de buni ar fi marii maeștri, într-o astfel de situație, într-o proporție destul de mare, astfel de confruntări se termină printr-o ~ a unuia dintre ei. În afara crizelor de timp, ~ în decursul unei partide au și cauze obiective ce țin de jucătorul care le comite. Nu întâmplător, marele jucător Tartakover spunea “În fiecare greșală este un sâmbure de adevăr” De aceea, cauzele ~, de cele mai multe ori, trebuie căutate în persoana celui care gafează și nu în explicații exterioare, așa cum procedează unii jucători slab pregătiți din punct de vedere șahist dar mai ales psihologic, care nu-și pot evalua corect posibilitățile. Este celebră ~ lui Cigorin din meciul disputat în anul 1892 contra lui Steinitz pentru titlul de campion mondial. Se juca partida a 23-a. Scorul era 11½ - 10½, în favoarea lui Steinitz. Dacă Cigorin câștiga partida se egala situația și meciul continua cu șanse egale pentru ambii jucători. Într-o poziție net superioară, cu un cal în plus, Cigorin mută nebunul dintr-o poziție care apăra un punct cheie și este făcut mat în 2 mutări. Și astfel Steinitz devine campion mondial. (poziția, Albul: Rh1, Tf1, Te7, Nd6, Ce6, pp.a2, b2, d5, h2; Negrul: Rf6, Td2, Te2, Ng6, pp.a7, b7, f5, h4, h7) Cigorin are o figură în plus, s-a gândit 20 de minute și în locul mutării câștigătoare 32.T:b7 (cum au



demonstrate analizele de după partidă), a făcut mutarea sinucigașă 32.Nb4?? și după 32... T:h2+ Cigorin a fost făcut mat.

**GAKE a.m., jd.** 1. A agăța, a prinde în cârlig. 2. Cârlig.

**GAKU a.m., jd.** 1. Tablou. 2. „Caligrafii cu înțeleșuri”.

**GALĂ box, lp.** Manifestare sportivă alcătuită dintr-o suită de meciuri, la care participă sportivi de renume în ramura de sport respectivă.

**GALERĂ s.n.** Bac plutitor prevăzut cu instalații interioare asemănătoare schifurilor, folosite pentru inițierea și instruirea în colectiv a începătorilor în canotaj. ~ poate înainta cu rame sau cu vâsle.

**GALOP căl.** 1. Mod de deplasare a calului caracterizat printr-un mers în trei timpi, la care pașii se succed după o anumită tehnică: piciorul stâng dinapoi, apoi simultan stângul dinainte cu dreptul dinapoi, apoi dreptul dinainte, urmat de un timp de suspensie în aer a celor patru membre înaintea fuleului următor. ♦ ~ alungit Deplasare caracterizată prin întinderea gâtului calului, ducerea botului înainte și mărirea fuleului. ♦ ~ îngrămădit Mod de deplasare care se execută cu umerii degajați și o mărire a mobilității calului. ♦ ~ *mijlociu* Mod de deplasare intermediar între galopul alungit și cel îngrămădit. ♦ ~ *cruciș* Alergare caracterizată prin deplasarea pe diagonală a picioarelor laterale. ♦ ~ *fals* Galop pe piciorul din afară. 2. Cursă hipică de viteză pe pista fără obstacole a hipodromului.

**GAMBIT șah** Metodă de deschidere în jocul de șah prin care jucătorul cu piesele albe sacrifică un pion sau o piesă ușoară, de regulă de pe coloanele regelui,

damei sau nebunului, în scopul obținerii unui avantaj pozițional sau tactic.

**GANTELE ht.** Greutăți mici formate dintr-un ax metalic cu două greutateți la capete.

**GARAJ av., auto., moto., s.n.** Încăpere situată într-un complex sportiv, amenajată pentru păstrarea vehiculelor și a ambarcațiilor folosite în pregătire și concurs.

**GARAMI jd., a.m.** 1. Procedeu de prindere a adversarului în cheie. 2. A înfășura, a menține.

**GARD atl.** Construcție din metal, constând din două tije (tălpi) paralele la distanță una de alta de 1,20 m, fiecare din ele având o lungime de 0,70 m, care servesc pentru reazem pe sol, la extremitatea cărora sunt fixate din construcție două bare (tije) verticale pe care culisează prin ridicare și coborâre, de regulă în sistem telescopic, două dispozitive pe care se așază transversal o ștachetă (stinghie) de lemn peste care trece (sare) sportivul în timpul cursei. Prin sistemul mecanic de reglare a înălțimii, ~ poate avea, în funcție de probă, următoarele dimensiuni (înălțimi) prevăzute de regulament: bărbați – 110 m garduri (1,067 m); 200 m garduri (0,762 m); 400 m garduri (0,914 m); femei – 100 m garduri (0,84 m); 400 m garduri (0,762 m). Lățimea ștachetei transversale este de 70 mm, iar grosimea ei între 10 și 25 mm. Greutatea totală a ~ nu poate fi mai mică de 10 kg. ~ este astfel construit, încât la o împingere cu o forță cuprinsă între 3,6 kg și 4 kg, aplicată la mijlocul ștachetei în direcția și sensul alergării, se va răsturna (prevederea este pentru protejarea sportivului în cazul lovirii ștachetei în faza de trecere peste ~). Reglarea se face printr-un dispozitiv mecanic atașat din construcție la tălpile ~.

**GARDĂ I. box, jd., lp., scr.** Poziție fundamentală luată de sportiv la începutul partidei sau pe parcur-

sul ei pentru a-și crea situații favorabile de apărare sau de atac. ~ poate fi înaltă, medie sau joasă. Punerea în gardă **a)** trăgătorul chemat, se va așeza în dreapta arbitrilor, cu excepția cazului că acesta este stângaci. **b)** la comanda arbitrilor *en garde!* trăgătorii se plasează astfel (în poziție de gardă), încât piciorul din față să nu depășească linia de punere în gardă a planșei. În scrimă, ~ reprezintă și o parte a monturii armei, construită în formă de arc, cupă, placă etc., în scopul protejării mâinii. **II.** tir arc. Distanță dintre coardă și punctul de reazem al săgeții pe arc, măsurată în cm și recomandată, în funcție de lungimea arcului, între 20-25 cm. Sin.: *bandă de arc*.

**GARI a.m., jd.** 1. Mic baleiaj. 2. Secerare

**GATA! I. atl.** A treia comandă a starterului adresată concurenților la probele de viteză și garduri, în urma căreia aceștia, aflați în blocurile de start încă de la comanda anterioară, vor executa unele mișcări care se vor finaliza prin adoptarea unei poziții specifice în care vor rămâne câteva clipe nemișcați (v. start de jos), așteptând ultima comandă a starterului (pocnetul pistolului). **II. tir** Comunicare făcută de trăgător pe linia de tragere, prin care se anunță arbitrul șef că este pregătit pentru execuția focului

**GATAME (KATAME) a.m., jd.** 1. Control, cheie, imobilizare. 2. A controla.

**GAZON fb., rg., t.c.** Specie de iarbă care acoperă suprafața terenului de joc pentru a-i mări elasticitatea, ceea ce înlesnește deplasările jucătorilor, diminuează șocul eventualelor căderi, creând totodată un cadru atrăgător și igienic pentru desfășurarea întrecerilor.

**GÂNDIRE TACTICĂ psih.** Capacitate intelectuală a sportivului de conducere a luptei sportive. ~ se

bazează pe cunoștințele specifice (tactice), pe memoria situațiilor și pe „intenția soluției”. ~ se educă prin studiu teoretic, analiza activității proprii și analiza comportamentului tactic al celor mai buni sportivi.

**GEAMANDURĂ s.n.** Corp plutitor ancorat, servind ca semn pentru marcarea unui parcurs (traseu) sau pentru legarea ambarcațiunilor.

**GEIKO (KEIKO) a.m., jd.** 1. Exercițiu, studiu. 2. Antrenament destinat perfecționării unui procedeu tehnic și nu numai, pentru a-i depăși (kei) pe „bătrâni” (ko).

**GEMEN șah** Poziție de compoziție șahistă în care schimbarea locului unei piese duce la schimbarea completă a soluției.

**GENEZĂ A MIȘCĂRII m.b.** Procese nervoase complexe desfășurate în momentul premergător efectuării unei mișcări, la sfârșitul cărora ia naștere, în centri corticali sau subcorticali, modelul mișcării ce urmează a fi executată. ~ necesită analiza și sinteza unui număr mare de informații de la exteroceptori și din memoria motrică a subiectului. Cei mai mulți autori consideră că ~ voluntare are loc în centri corticali aflați în stare de excitabilitate optimă, iar ~ automatizate în centri subcorticali.

**GENSO a.m.** Element.

**GENSOKU a.m., jd.** Principiu, regulă generală.

**GENUFLEXIUNE I. m.b.** 1. Mișcare efectuată în articulația genunchiului, prin care subiectul aflat în poziția stând coboară coapsa, apropiind-o de gambă. 2. Poziție a articulației genunchiului în care gamba

și coapsa sunt menținute într-un unghi mai mic de 180°. ~ este utilizată în antrenamentul sportiv pentru dezvoltarea forței atât ca mișcare bifazică, flexie-extensie a genunchiului, sportivul având pe umeri greutate suplimentare, cât și ca poziție la aparatele pentru dezvoltarea forței prin metoda izometrică. 3. Mișcare bifazică flexie-extensie în articulația genunchiului, repetată în condiții standardizate, folosită în probele funcționale prin care se studiază reglarea aparatului cardio-vascular la efort. **II. ht.** Exercițiu specific halterofililor executat cu bara pe spate sau la piept.

**GENUNCHI tir** Poziție de tragere cu pușca.

**GENUNCHIERĂ m.s.** Apărătoare pentru genunchi întrebuințată de sportivi (hocheiști, schiori, motocicliști, portari, baschetbaliști, halterofili etc.), în scopul protejării articulației. ~ poate fi confecționată din țesătură elastică, piele etc.

**GEOMETRU atl.** Persoană autorizată, de obicei un inginer, care înainte și în timpul fiecărei competiții oficiale verifică exactitatea datelor și a dimensiunilor prevăzute de regulamentul athletic, privind instalațiile fixe și mobile de pe stadion, marcajele pistei de alergări, cele ale terenurilor de sărituri și de aruncări, precum și traseele și distanțele probelor de marș, de maraton și de cros care se desfășoară în afara stadionului.

**GEST MOTRIC met.** Act motric specific educației fizice și sportului datorită intenționalității și finalității lui. ~ nu este sinonim cu actul motric care are o sferă mai mare de cuprindere. ♦ Gestul sportiv apare ca un ~ specializat, diferențiat de regulamente pentru fiecare probă și ramură sportivă în parte.

\***GESTUL MOTRIC** \* Anumite mișcări ale capului, corpului, brațelor, picioarelor, expresia

feței (zâmbetul, grimasa etc.), unele manifestări comportamentale și/ sau sonore (cuvinte de încurajare, icnate, vociferări, contestări etc.) care însoțesc actul motric, dându-i acestuia mai multă expresivitate sau, dimpotrivă, denaturându-l. Gesturile care acompaniază actul motric, exteriorizează anumite gânduri, emoții, trăiri și îmbogățesc evoluția sportivului în competiție evidențiind încrederea în forțele proprii, dorința de victorie, nota personală, capacitatea fizică și tehnico-tactică, nivelul de măiestrie sau, din contră, pot exprima neîncrederea, neputința, un nivel scăzut de pregătire, manifestări nesportive care conduc la crearea unei imagini dezagreabile. Toate aceste comportamente, care înseamnă plusuri sau minusuri în susținerea și exprimarea actului motric reflectă calitatea procesului de pregătire a sportivului pentru competiție. Gesturile care încalcă prevederile regulamentare sunt sancționate în funcție de specificul sportului / probelor.

**GETA a.m., jd.** Papuci metalici utilizați la antrenament, pentru a întări mușchii picioarelor, gambelor și gleznelor.

**GHEARĂ tir** Dispozitiv (piesă mobilă specială de agățare a tubului cartușului) plasat pe închizător sau pe chiulasă pentru extragerea tubului cartușului după efectuarea tragerii.

**GHEATĂ I. m.s.** Încălțăminte confecționată din piele sau pânză conform cerințelor diferitelor ramuri sportive. **II. box, lp.** Încălțăminte confecționată din piele, cu carâmb înalt, cu talpă flexibilă și fără toc. **III. bb.** Încălțăminte confecționată din pânză și cauciuc, talpă groasă, dar elastică și flexibilă. **IV. p.a.** Încălțăminte confecționată din piele, carâmbul înalt până la o treime din înălțimea gambei, încheiată cu șireturi în față pentru a asigura etanșeitățile, cu talpă dură și cu toc, iar pentru patinaj viteză este fără toc. **V. schi** fond Încălțăminte confecționată din piele cu patru orificii la vârful pingelei pentru fixa-

reaschiului. **VI. tir** Încălțăminte specială, reglementată de specificațiile elaborate de Federația Internațională de Tir (FIT), referitoare la proba de pușcă.

**GHEM t.c.** Parte dintr-un set care cuprinde minim 4 puncte câștigate de un jucător, socotite după cum urmează: 15, 30, 40, ~. În situația de 40:40, ~ se prelungește până când unul dintre jucători sau dintre echipe (la jocul de dublu) reușește un avantaj de 2 puncte. Pe parcursul unui ~, serviciul nu se schimbă.

**GHEMUIRE CU AMORTIZARE schi** Coborâre a centrului de greutate prin flexia membrelor inferioare și frânare în mod progresiv. ~ determină o fază prelungită de descărcare, urmată de o încărcare progresivă a schiurilor.

**GHEMUIT gen.** Poziție indicând coborârea centrului general de greutate prin tripla flexie a membrelor inferioare. ~ poate fi însoțit și de flexia trunchiului.

**GHETE DE PATINAJ I. p.a.** Încălțăminte specifică pentru patinaj. ~ au evoluat și s-au perfecționat de-a lungul timpului, existând o mare diferență între ghetele folosite de patinatorii amatori și cei care practică patinajul de performanță. Ghetele prezintă unele diferențe. Cele folosite la patinaj individual și la patinaj pe perechi sunt mai înalte, pentru a fixa bine încheietura gleznei, față de cele utilizate de patinatorii de la dans, care sunt mai scurte, abia acoperind încheietura gleznei, pentru a permite cu ușurință realizarea întoarcerilor dintr-o muchie într-alta. ~ sunt confecționate din piele, realizate manual de specialiști, iar претендентii locurilor din top au ghetete realizate după mulaj (cu diferite particularități de execuție). **II. p.v.** Încălțăminte fără toc, cu șireturi care să permită fixarea lor pe picior, scurte până la gleznă. ~ pentru short track sunt mult mai înalte și mult mai solid confecționate, asemănătoare clăparilor de schi, spre a oferi posibilitatea menținerii

echilibrului la înclinările mari în turnantele cu raza mică (8 m).

**GHID alp., tr. 1.** Persoană specializată care conduce și dă explicații unei persoane sau unui grup, într-o acțiune turistică sau ascensiune alpină. 2. Lucrare care sistematizează informațiile de bază privind orientarea pe un traseu turistic, cunoștințele și priceperea necesară practicării unui anumit sport sau a înțelegerii lui.

**GHINT tir** Țeavă a puștii și a pistolului, pentru tragerile la 10 m, 25 m și 50 m (inclusiv pușca de calibru mare pentru 300 m), care are practicate șase ~ (formula clasică), formate din șase plinuri și șase goluri. Pasul ~ este depărtarea dintre spirale măsurată pe generatrice. Sensul ~ poate fi diferit, stânga sau dreapta, în funcție de fabricant. Acest sens de rotire îl va primi și proiectilul. Această rotire îi asigură proiectilului stabilitatea pe traiectorie.

**GHIORDEL s.n.** Găleată de pânză impermeabilă care servește la scoaterea apei pătrunse într-o ambarcațiune.

**GHIRLANDĂ schi** Înlănțuire de derapaje oblice succesive. ♦ ~ *cu detentă* Derapaj înlănțuit prin care revenirea la poziția inițială se execută prin extensia corpului cu desprinderea totală a schiurilor de pe zăpadă. ♦ ~ *sărită* Derapaj înlănțuit efectuat prin localizarea extensiei la nivelul genunchilor și desprinderea cozilor schiurilor pentru revenirea la poziția inițială.

**GHIU s.n.** Bară orizontală de lemn sau metal, prinsă la un capăt în partea de jos a catargului, care servește pentru învergarea marginii inferioare a velelor. ~ se poate roti în plan orizontal cu câte 90° într-un bord și altul, față de planul diametral, iar vertical se poate înclina după necesități pentru întinderea velelor.

**GI a.m., jd.** Tehnică.

**GIENGER gim.** Element tehnic executat pentru prima oară de Eberhard Gienger (Germania) la bară fixă, reprezentând un salt înapoi cu corpul aproape întins, cu întoarcere de 180° și reapucarea barei în atârnat. Se execută și de către fete la paralele inegale pe bara înaltă.

**GIG s.n.** Tip de ambarcațiune asemănător schifului, mai lat decât acesta, având coca în clinuri, utilizat pentru instruire și pentru concursuri cu caracter de antrenament în canotaj. Poate fi: ~ *cu și fără portanți*; ~ *cu vâsle și rame*; ~ *pentru o persoană, două, patru și opt cu cârmaci*.

**GIGANTICĂ gim.** Element tehnic executat la bară fixă, inele și paralele egale și inegale, constând din rotirea corpului întins în jurul axei longitudinale a barei și, respectiv, a axei imaginare ce trece prin punctele de apucare a aparatului. Procedeele de execuție sunt în raport cu sensul rotirii, cu elementul tehnic care precede și pregătește rotația și cu natura prizei (apucării). ♦ ~ înainte Element realizat din stând pe mâini temporar cu apucare de jos, corpul întins execută rotirea cu spatele înainte și revine în stând pe mâini. ♦ ~ înapoi Element care se execută tot din stând pe mâini, dar cu apucare de sus, rotirea făcându-se cu partea facială în direcția deplasării. ♦ ~ *rusă* Procedeu care este precedat de o roată înainte din sprijin dorsal, la care, după depășirea verticalei de jos, corpul începe întinderea pentru a trece deasupra barei, de unde începe mișcarea propriu-zisă. ♦ ~ *cehă* Procedeu care pornește din sprijin dorsal cu o aruncare a corpului înapoi peste bară în atârnat dorsal, se continuă rotația până deasupra barei, moment din care începe mișcarea propriu-zisă. ♦ ~ *răsucită* Element precedat de o roată înainte în sprijin dorsal, trecându-se în atârnat cu apucare răsucită și în continuare în stând pe mâini. La inele se execută numai două procedee: ~ *înainte* și ~

înapoi, deosebite între ele prin schimbarea prizelor și sensului rotirii.

**GIMNASTICĂ gim.** Disciplină a educației fizice și sportului constând dintr-un sistem de exerciții fizice analitice și globale, care exercită influențe asupra aparatului locomotor, asigurându-i o dezvoltare fizică corectă și armonioasă și o perfecționare a capacității motrice. Datorită multitudinii sale de mijloace în continuă creștere, în timp ~ s-a diversificat, în funcție de scopul urmărit, în: ~ *formativă* (de bază/ elementară), ~ *de performanță* (artistică sau la aparate, ritmică, aerobică, acrobatică, fiecare din acestea având anumite probe), ~ *igienică*, ~ *terapeutică*, ~ *ajutătoare* pentru diferite sporturi (pentru condiția fizică) și ~ *profesională*. Fiecare din aceste forme se subordonează obiectivelor generale ale gimnasticii la care se adaugă obiectivele specifice. ♦ ~ *de bază* (elementară, educativă) Activitate prevăzută în programele de educație fizică școlară, care are caracter formativ, în vederea menținerii sănătății, a dezvoltării fizice corecte și armonioase, a perfecționării capacității motrice, a priceperilor, deprinderilor și a calităților motrice ~ cu deosebire îndemânarea, forța, mobilitatea, suplețea. Cuprinde exerciții de ordine, de formații, de organizare și de manevrare a colectivului de elevi, exerciții analitice pentru segmentele și părțile corporale, libere și cu obiecte, efectuate în diferite direcții, planuri și combinații, flexiuni, extensii, rotiri, balansuri, fandări, sărituri, exerciții de atenție, exerciții ritmice etc., elemente specifice statice și dinamice din acrobatică și sărituri în adâncime, peste aparate, la trambulina elastică, precum și priceperi motrice utilitar-aplicative. ~ *de bază* se caracterizează prin accesibilitate, putând fi folosită cu maximă eficiență la orice vârstă și de indivizi cu nivel diferit de pregătire, indiferent de aptitudinile lor. ♦ ~ *igienică* Activitate de înviorare care are ca scop menținerea sănătății, a vigoriei fizice, a scurtării timpului de angrenare a organismului în efortul cotidian. Stimulează marile funcții, contribuind la oxigenarea țesuturilor și a organelor, asigurând un tonus ridicat al tuturor grupelor musculare, ca și o stare generală



de bună dispoziție. Folosește exerciții analitice structurale în „complexe de dezvoltare fizică”. Se practică individual, la domiciliu, după deșteptare. ♦ ~ *de întreținere* Activitate sportivă care are ca scop îmbunătățirea condiției fizice și se practică în timpul zilei. Sunt folosite exerciții analitice libere și cu încărcătură, executate cu intensitate crescută față de ~ igienică. ♦ ~ *artistică* (~ *sportivă* sau ~ *la aparate*) Ramură cu caracter competitiv, organizată și desfășurată pe baza unui regulament, care cuprinde exerciții la patru aparate pentru fete (sărituri, paralele inegale, bârnă, sol) și șase aparate pentru băieți (sol, cal cu mânere, inele, sărituri, paralele și bară fixă). Exercițiile sunt compuse din elemente din diferite familii de mișcări, specifice fiecărui aparat și de diferite grade de dificultate: A, B, C, D, E, în combinații cât mai interesante, spectaculoase și originale, care trebuie executate cu maximă acuratețe tehnică în timpul acordat de regulament. Arbitrajul este efectuat de brigăzi de arbitri pentru fiecare aparat, alcătuite prin tragere la sorți, formate din: *juryul A*, constituit din arbitrul expert care evaluează dificultatea exercițiilor, a cerințelor speciale pentru acordarea bonificației și pentru stabilirea notei de plecare; *juryul B*, format din 4-6 arbitri judecătorești, care evaluează tehnica execuției și ținuta artistică a gimnastului. Supravegherea juriilor pe aparate se realizează de către un juriu superior (arbitru principal) format din 1-3 experți, iar la niveluri superioare (CM, CE, JO), fiecare juriu este supravegheat de către un membru al federației internaționale (Federația Internațională de Gimnastică – FIG). Exercițiile sunt evaluate de la 10 la 0 puncte prin note acordate independent de arbitrii judecătorești. Nota maximă și cea minimă din cele 6 note acordate sunt eliminate, iar nota finală, care se afișează, reiese din calculul mediei celor 4 note interne rămase. Arbitrii din juryul B scad penalizările din nota de plecare. ♦ ~ *ritmică sportivă* Ramura sportivă practică de femei, care cuprinde exerciții cu obiecte: minge, panglică, cerc, măciuci, coardă, însoțite de acompaniament muzical, care dezvoltă coordonarea, mobilitatea, suplețea, echilibrul, orientarea spațială, ritmul, grația, expresivitatea, creativitatea. Este prevăzută în programul JO, având un

calendar competițional: CM, CE, CB, campionate internaționale și CN. *Arbitrajul* este efectuat de două grupe de arbitri: *juryul A* apreciază compoziția și se împarte în două subgrupe: compoziție – valoare tehnică (număr și nivel al dificultăților) și compoziție – valoare artistică (alegere a elementelor – obiect, cerințe specifice, alegerea elementelor corporale, originalitate, măiestrie și acompaniament muzical); *juryul B* evaluează execuția (greșeli tehnice și virtuozitate). ♦ ~ *aerobică* Cea mai tânără ramură a gimnasticii, care a cunoscut o rapidă dezvoltare atât pe plan mondial, cât și în țara noastră. ~ *aerobică* folosește mișcări analitice ale segmentelor corpului în diferite direcții și planuri, ca și unele elemente semiacrobatică, pe fondul unui efort de tip anaerob. Elementele se grupează astfel: forță dinamică, forță statică, sărituri, piruete, pași, balansuri, echilibru, mobilitate. Exercițiul trebuie să cuprindă două structuri obligatorii: 8 timpi (8 count) și secvența, plus șase elemente, câte unul din cele șase grupe obligatorii – „secvența” obligatorie este compusă dintr-o serie de mișcări în 16 timpi (2x8) de muzică (step tonch; picioare apropiate, lange-hi, knee, apropierea picioarelor, kik; picior apropiat, jack, knee, lange-hi etc.). Durata exercițiului este de 1,55', cu o toleranță de plus sau minus 10". Exercițiul este executat pe muzică pop, disco, rock and roll sau hip-hop. Concursul se desfășoară pe o scenă de 100-150 cm înălțime, închisă în spate de un fundal. Dimensiunile minime ale scenei sunt de 10x10 m, pe ea fiind marcată o suprafață de competiție de 7x7 m și 9x9 m. ~ *aerobică* are următoarele probe: individual femei, individual bărbați, perechi mixte, trio (grup masculin, feminin sau mixt alcătuit din 3 concurenți) și grup de 6. Arbitrajul este efectuat de un juriu compus din: arbitru șef, arbitri la execuție (4), arbitri la dificultate (2) și arbitri la artistic (4). ♦ ~ *acrobatică* Ramură a gimnasticii care folosește elemente dinamice și statice atât în lecții, demonstrații, cât și în cadrul competițional. Solicită executanților îndemânare, mult curaj, orientare spațială. Se practică individual, în perechi și în grup (sub forma piramidelor), liber sau cu diferite aparate (plase elastice, basculă, roți metalice). (V. acrobatica). ♦ ~ *pregătitoare* Activitate sportivă

constituită pe ramură de sport care reprezintă elemente integrate în structuri sub forma grupajelor și a complexelor adaptate specificului fiecărei ramuri de sport sau probe sportive: ~ înotătorului, a schiorului, a luptătorului, a halterofilului etc. ♦ ~ *profesională* (~ în producție) Activitate structurată din exerciții specifice fiecărei meserii sau profesii. Se poate practica la locul de muncă, înainte de începerea lucrului, cu scopul de a scurta timpul de adaptare a organismului la un ritm crescut de muncă sau în pauză, cu scopul de a contribui la refacerea capacității de muncă și la menținerea unui randament superior. Are scopul de odihnă activă. Mijloacele folosite trebuie să țină seama de specificul profesiei (poziția în timpul lucrului, specificul mișcării, intensitatea și natura efortului, solicitarea analizatorilor, influențele negative asupra organismului, caracteristicile microclimatului etc.). ♦ ~ *terapeutică* (~ medicală) Activitate care are scopul de a restabili starea de sănătate și capacitatea funcțională a organismului și capacitatea de muncă. Sunt folosite exerciții analitice și globale libere, cu obiecte și la aparate (scară fixă, bancă, cadru, bicicletă), statice și dinamice, care urmăresc corectarea deficiențelor fizice, reeducarea funcțională a aparatului locomotor, a mobilității articulare, refacerea neuromotorie în cazul tulburărilor de coordonare și echilibru.

**GIMNESTRADĂ gim.** Manifestare internațională cu caracter demonstrativ, desfășurată din patru în patru ani, la care pot participa toate țările afiliate la Federația Internațională de Gimnastică (FIG), cu număr nelimitat de participanți, indiferent de vârstă și nivel de pregătire. Programul poate cuprinde: ansambluri (în aer liber și de scenă), exerciții acrobatiche, artistice și la aparate, executate individual sau în grup. ~ oferă un bun prilej de cunoaștere a concepției și a orientării diferitelor școli de gimnastică.

**GIROCLINOMETRU av., pl.** Aparat de bord compus din două părți care indică corectitudinea executării unui viraj, servind în zborul fără vizibilitate ca indicator al poziției aeronavei.

**GLEZNIERĂ m.s.** Șosetă elastică fără vârf și călcâi, întrebuințată în scopul protejării și susținerii articulației gleznei. Se folosește cu precădere în cazul gleznelor la care s-au produs traumatisme.

**GLICOGEN m.b.** forma în care glucoza (zaharul) este depozitată în mușchi și ficat.

**GLICOGERIEZA m.b.** producerea glicogenului din glucoză.

**GLICOLIZĂ m.b.** descompunerea chimică incompletă a glicogenului în ~ aerobice produsul este acid piruvic, în ~ anaerobice (acidul lactic), produsul este acidul lactic.

**GLONȚ tir** (V. cartuș).

**GO I. go** Joc ce se desfășoară pe o tablă caroiată cu două seturi de piese, albe și negre. Tabla de joc (denumită ~-*ban*) este din lemn de culoare deschisă și are dimensiuni minime de 45x42 cm (eventual puțin mai mare), cu un caroiaj intern de 19 linii pe 19 coloane, ce formează un dreptunghi de 43,2x41,8 cm. Diferența dintre lungimea și lățimea caroiajului are scopul de a proteja ochiul contra oboselii în cursul partidei, ce poate dura chiar ore. Grosimea tablei poate începe de la 1,2 cm și poate ajunge până la 15-17 cm, la care se adaugă patru picioare rotunde de o formă tradițională (aspectul unei flori). Piesele de ~ sunt toate la fel: lenticulare, cu diametrul standard de 22 mm și grosimi variabile, între 5-12 mm. Un set complet conține 181 de piese negre și 180 de piese albe, exact câte intersecții (361) sunt în caroiajul tablei de joc. Tradițional, piesele de ~ se numesc *pietre*, deoarece erau, și mai sunt, făcute din granit negru și, pentru cele albe, din cochilia unei anumite scoici. Jocul începe cu tabla goală, piesele se așază alternativ pe intersecțiile caroiajului și prima *mutare* (denumire metaforică deoarece piesele

la jocul de ~ nu se mai deplasează de pe tablă după ce sunt așezate) este efectuată totdeauna de jucătorul cu piesele negre. Scopul jocului, de natură strategică, este de a înconjura (ideograma japoneză care desemnează jocul de ~ semnifică chiar *a înconjura*) cu piesele proprii cât mai multe puncte de intersecție ale caroiajului. Din tabla de ~ fac parte și liniile de margine sau chiar punctul de intersecție de colț. Astfel, jucătorul încearcă să-și delimiteze *un teritoriu* propriu și apoi să-l apere de atacul adversarului. Terminarea unei partide se face prin înțelegere între cei doi adversari, când nici unul din ei nu mai consideră productiv (aducător de puncte) să mai continue. Jocul poate fi încheiat și prin cedare. La finalul jocului, se numără aceste puncte, iar jucătorul care are mai multe câștigă jocul. Regulamentul prevede atribuirea unui anumit număr de puncte jucătorului care are piesele albe, drept compensație pentru faptul că negrul are inițiativa începerii jocului. Aceste puncte se numesc *komi* și, în general, au valoarea între 4,5 și 6,5 pentru evitarea încheierii nedecise a partidei. Există și posibilitatea de a captura anumite piese ale adversarului, totuși, nu acesta este scopul fundamental al jocului. Aceste piese vor fi considerate *prizonieri* și numărate, la sfârșitul jocului, în favoarea celui care le deține. Punctele de pe tablă care nu aparțin nici unui teritoriu (alb sau negru) se numesc *neutre* și nu se contabilizează. Ca o prevedere specifică, se interzice reciclarea partidei, adică situația în care întreaga configurație de pe tabla de ~ să arate la fel de mai multe ori. Meciurile oficiale se desfășoară sub conducerea unui arbitru și se înregistrează de către un oficial special desemnat. Regulamentul de joc prevede un timp de gândire pentru fiecare jucător, iar dacă un jucător și-a epuizat timpul, partida continuă într-un ritm mai alert prin alocarea unui interval de timp special, numit *byo-yomi*, de ordinul 30-60" pentru fiecare mutare. Numai dacă nu se efectuează o mutare în acest interval, se poate încheia o partidă prin pierderea „la timp”. În situații de instruire, se pot juca și partide cu handicap, adică negrul are de la început un număr de piese pe tablă, așezate în puncte strategice, denumite *hoshi*. **II. a.m., jd.1.** Cinci. **2.** Forță. **3.** Principiul lui *ju*, care utilizează forța contra forță.

**GO KYO jd.** „Cinci programe” de kodokan, a câte opt procedee tehnice de luptă din poziția în picioare (*tachi waza*).

**GO KYU a.m., jd.** Centură galbenă.

**GO NO SEN a.m., jd.** Inițiativă după blocarea adversarului.

**GOALKEEPER fb.** Portar, singurul jucător din cei 11 ai unei echipe, care poate juca mingea cu mâna, dar numai în interiorul suprafeței de pedepsă (careul de 16,5 metri). Termenul este folosit aproape în exclusivitate la fotbal, fiind un cuvânt compus, de origine engleză.

**GOL fb., hb., h.g., h.i., polo** Depășire de către minge sau de către puc a planului frontal al porții, delimitat de cele trei bare și linia de poartă. ~ este confirmat de arbitrul principal al jocului, fiind considerat punct înscris.

**GOLAVERAJ fb., hb., h.g., h.i., polo** Raport dintre golurile marcate și cele primite în decursul unei competiții, care poate constitui un element obiectiv de departajare a două sau mai multe echipe, care se găsesc la egalitate de puncte. ~ este pozitiv, atunci când golurile marcate sunt mai multe decât cele primite și negativ, în situații inverse. Poate fi și egal.

**GOLF golf** Joc sportiv de origine scoțiană, apărut în anul 1413. Jocul constă în introducerea mingii (creată de americanul Coburn Haskell în 1899) de 45 g, cu un diametru de 4,1 cm, în cele 18 găuri cu diametrul de 10,8 cm și adânci de 10,2 cm, dintr-un număr cât mai redus de lovituri cu crosa. Crosa este confecționată din oțel (începând din anul 1925 în SUA). Cele 18 găuri se întind pe o distanță de 5-7 km, pe un teren (Links) în jur de 50 ha, plasate la distanțe de 100-550

m și marcate prin fanioane albe. Indiferent de unde se află mingea, ea nu poate fi manevrată decât cu crosa (14 crosse diferite, în funcție de particularitățile poziției mingii și a genului de lovitură). ~ a făcut parte din programul olimpic la edițiile din 1900, 1904 și 1908. La Cupa Mondială din 1973 (Marbella → Spania) au participat și doi reprezentanți români: Paul Tomiță și Dumitru Munteanu.

**GOLGHETER fb., hb., h.g.** Jucător care înscrie cele mai multe goluri de-a lungul unei competiții.

**GONG box** Piesă metalică, de forma unui talger care este lovită de către cronometrul competiției, efectul sonor marcând începerea și terminarea timpului regulamentar de luptă al fiecărei reprize. În ultima vreme, în cadrul unor competiții mari de box, ~ tradițional a fost înlocuit de sisteme electronice de sonorizare. La reluarea luptei, sunetul ~ este precedat de o suită de semnale care anunță boxerii și antrenorii (secunzii) că mai sunt doar 10'' până la epuizarea timpului de odihnă.

**GONI s.n.** Deplasare a unei ambarcațiuni sau a unei nave ancorate produsă sub acțiunea curentului, a vântului sau a valurilor.

**GONIOMETRIE m.b.** Tehnică de măsurare a valorilor unghiurilor. Se efectuează cu un aparat special numit goniometru. În studiile de anatomie, de biomecanică și în cele din disciplinele medicale clinice, se utilizează goniometre adecvate corpului omenesc. ~ are aplicație practică frecventă în gimnastica terapeutică, unde este necesară la aprecierea stării prezente (inițiale) și a efectului tratamentului asupra mișcărilor cu amplitudine insuficientă. În biomecanica sportului, ~ este utilizată mai ales pentru cunoașterea valorilor unghiurilor din diferitele faze ale execuțiilor tehnice cu performanțe maxime, această cunoaștere fiind o componentă importantă a modelului biomecanic optim al execuțiilor tehnice din fiecare probă sportivă. Compararea

acestuia cu cel al unui sportiv, indicând locul eventualelor greșeli, ajută la fixarea unor obiective speciale de antrenament. Prin repetarea examinărilor, se pune în evidență eficiența mijloacelor și a metodelor întrebuițate pentru corectare.

**GOSHI a.m., jd.** Șold.

**GRAD I. par.** Treaptă valorică atribuită parașutistului, ca urmare a efectuării unui anumit număr de salturi. ♦ ~ *I turn* Instructor brevetat pentru 5 salturi din turn. ♦ ~ *II* Instructor brevetat pentru minim 10 salturi din avion, dintre care 2 obligatorii cu deschidere întârziată a parașutei până la 5''. ♦ ~ *III* Instructor brevetat pentru minim 100 de salturi cu parașuta din avion. **II. met.** ♦ ~ *de antrenament* Nivel de pregătire fizică, tehnică, tactică, psihică etc. a unui sportiv sau a unei echipe, exprimat în indici obiectivi (fiziologici, biochimici, de performanță) și subiectivi (bună dispoziție, dorință de întrecere, încredere în forțele proprii etc.). ♦ ~ *de dificultate* Etalon după care se clasifică dificultățile obiective (natura terenului în alpinism, complexitatea elementelor în gimnastică, înălțimea obstacolului în călărie etc.) în funcție de care se face gruparea, notarea sau departajarea corespunzătoare a sportivilor.

**GRAFIC DE AUTOCONTROL MEDICAL m.b.** (V. autocontrol medical).

**GRAFIC AL PLANULUI CALENDARISTIC met.** Formă de prezentare sinoptică a planului calendaristic, în care conținutul procesului de instruire este eșalonat sub forma sistemului de lecții, pe durata unui trimestru, a unui semestru sau a unui an.

**GRAND BATTEMENT gim.** (V. battement).

**GRĂMADĂ rg.** Mijloc tactic sau formă de sancțiuni, care poate avea loc numai în câmpul de joc.

Este formată din jucători ai fiecărei echipe care așteaptă legați în așa fel încât să permită balonului să fie introdus între ei, pe pământ. ~ nu se poate constitui la mai puțin de 5 m de linia de margine și linia de țintă. Fiecare echipă trebuie să aibă 8 jucători în ~, care trebuie să rămână legați până când ~ se termină. Prima linie trebuie să fie formată *permanent* din 3 jucători. ~ este formată din trei linii: în linia I – 3 jucători, dintre care 2 jucători stâlpi (pilieri) și 1 jucător trăgător (taloner) aflați între cei doi stâlpi; linia II – 2 jucători; linia III – 3 jucători (2 jucători flancheri, poziționați lateral și 1 jucător închizător, aflat în spatele celor 2 jucători din linia II). ~n sens general, ~ este o repunere în joc a balonului și o luptă egală pentru câștigarea balonului. ♦ ~ *ordonată* Unul dintre principalele și frecventele momente fixe ale jocului, fază statică dictată în general de arbitru pentru greșeli tehnice sau situații confuze prelungite. ♦ ~ *deschisă-spontană* Punct de fixare ce ia naștere fără oprirea jocului de către arbitru, ci spontan și numai în câmpul de joc, în care unul sau mai mulți jucători din fiecare echipă sunt grupați în poziție de împingere sau în picioare și în contact fizic, în jurul balonului aflat la pământ. ♦ ~ *prăbușită* Prăbușire intenționată sub acțiunea adversarului ce împinge la ~, prin cedare bruscă și recul, dezechilibrare, aruncare la picioarele înaintașilor adversi sau rupere a legăturii obligatorii dintre parteneri, fiind o greșeală gravă și periculoasă, este pedepsită aspru.

**GREEMENT s.n.** Totalitate a catargelor, a manevrelor fixe și mobile și a velaturii de pe barcă, nefiind o instalație.

**GRENADĂ atl. Obiect de formă cilindrică, cu greutate** variabilă, prevăzut cu mâner de lemn, pe care atleții îl aruncă la distanță ca exercițiu de antrenament. Cu ani în urmă, era obiect pentru concurs.

**GREȘEALĂ I. reg.** 1. Execuție defectuoasă a elementelor tehnice sau tactice. 2. Abatere de la

regulile competiției unui anumit sport, sancționată de arbitru. II. **bb.** ♦ ~ *personală* Abatere comisă de un jucător față de un adversar, sancționată de arbitru prin consemnarea și totalizarea ei la rubrica din foaia de arbitraj a jucătorului respectiv, precum și prin înmânarea mingii unuia dintre adversari, pentru a o repune în joc din afara liniilor laterale ale terenului sau prin executarea uneia sau a două aruncări libere. ♦ ~ *tehnică* Abatere prevăzută de regulament și consemnată la rubrica „jucători” din foaia de arbitraj, comisă de un jucător care a încălcat regulile de comportament și de etică sportivă față de adversar, arbitri și oficiali, sancționându-se de arbitru prin înmânarea mingii unui adversar, pentru a executa o singură aruncare liberă (când ~ a fost comisă de un jucător de pe banca rezervelor sau de antrenor) sau cu două aruncări libere (când ~ a fost comisă de un jucător aflat în terenul de joc). ♦ ~ *dublă* Abatere comisă de 2 adversari, unul împotriva celuilalt, aproximativ în același timp, care se sancționează de arbitru printr-o angajare între cei 2 jucători. ♦ ~ *multiplă* Abatere comisă de doi sau mai mulți jucători împotriva unui adversar, aproape simultan, care se sancționează de arbitru cu două aruncări libere. III. **t.c.** Situație în care ambele mingi de serviciu sunt ratate (nu ajung în careul de serviciu). IV. **gim.** ~ *de execuție* Eroare mică, medie sau mare, evaluată în zecimi de puncte, pentru care concurentul este penalizat de către arbitru, în conformitate cu codul de punctaj. V. **tir** ~ *de ochire* Orice abatere săvârșită în corecta luare a liniei de ochire, în urma căreia gloanțele sunt deviate față de punctul de ochire (cătare plină, joasă, lipită dreapta sau stânga etc.), datorită lipsei de antrenament a trăgătorului, a răsucirii incorecte a armei în umăr, precum și a luminii solare. VI. **vb.** ~ *de așezare la serviciu* Abatere de la regulament, constând în depășirea zonelor obligatorii, în care fiecare jucător așteaptă ca adversarul să pună sau să repună mingea în joc din suprafața de serviciu a terenului advers, sancționându-se prin pierderea unui punct.

**GREUTATE I. atl.** Obiect special construit pentru aruncări la distanță, din fier masiv sau alt metal nu



mai puțin dur decât alama, de formă sferică, cu suprafața netedă, fără asperități, cu diametrul minim de 110 mm pentru bărbați și 95 mm pentru femei, cu greutate minimă de 7,260 kg pentru bărbați și 4 kg pentru femei. **II. tir** Dispozitiv pentru măsurarea rezistenței trăgaciului la declanșare (de ex.: la proba de pistol aer comprimat, rezistența trebuie să fie de 1 000 g), conform regulamentului pe probe. **III. căl.** ~ *de plumb* Bucăți de plumb ce se adaugă la șa în prezența arbitrilor de cântar, în scopul completării greutății regulamentare a călărețului în probele: concursul complet de călărie, CN de obstacole și Premiul națiunilor.

**GRIMPER ci.** (V. cățărilor).

**GROAPĂ I. gen.** Adâncitură în pământ. **II. atl.** ♦ ~ *cu apă* Construcție specială al cărei fund este betonat, acoperit cu covor de pâslă groasă, amplasată în incinta stadionului, în afara pistei de alergări (de regulă în exteriorul ei), care în cursele de 2 000 m și 3 000 m obstacole este umplută cu apă până la suprafața pistei. ~, inclusiv obstacolul fix care o precede (v. obstacol), măsoară 3,66 m în lungime și tot atât în lățime. Apa va avea o adâncime de 0,70 m în fața obstacolului și va scădea treptat până la nivelul solului la extremitatea cealaltă a ~. Concu-renții sunt obligați să treacă peste ~ prin săritură, fie folosindu-se de sprijin pe obstacolul fix prin călcare, fie fără sprijin prin săritură de pe pistă. ~ face parte din traseul alergării peste obstacole. ♦ ~ *cu nisip* Construcție specială amplasată la capătul pistei de elan la săritura în lungime și triplusalt, constituind locul de aterizare a săritorului. Nisipul, a cărui suprafață orizontală se află la același nivel cu cel al pistei de elan, are rolul de amortizare a șocului și de a lăsa urme vizibile la locul de aterizare. Sin.: *zonă de aterizare*.

**GROGGY box** Situație în care un boxer, în urma loviturilor primite, este amețit. ~n această situație, arbitrul de ring este obligat să întrerupă meciul și să

numere boxerul în cauză până la secunda opt, pentru a-i permite acestuia revenirea la normal, în vederea continuării luptei.

**GRUP SPORTIV soc.** Ansamblu de sportivi între care există relații sociale și personale și care se supun aceluiași norme în vederea realizării unui scop comun. ~ poate fi organizat instituțional, formând cluburi, asociații, echipe sportive, sau neorganizat, când se constituie spontan în cartiere, locuri de agrement, pentru practicarea unor ramuri de sport. ~ poate avea durată variabilă, persistând în timp (organizat) sau având existență efemeră (neorganizat). ~ intră în categoria grupurilor mici, fiind studiate prin intermediul metodelor sociometrice.

**GRUPAJ tir (V. dispersare).** ♦ ~ *la menghină* Operația de stabilire a calității armei în relație cu cartușul.

**GRUPARE tir** Dispunere apropiată a punctelor de impact pe țintă, în condițiile unei trageri executate de același trăgător, folosindu-se mai multe cartușe, cu același înălțător și punct de ochire.

**GRUPAT gim.** Acțiune specifică în gimnastică, efectuată în faza de zbor, mai ales la execuțiile acrobatică și sărituri. Poziția ~ este atunci când picioarele apropiate sunt îndoite din articulațiile coxofemorale și genunchi și aduse la piept (o ghemuire în aer). În funcție de sensul rotării corpului în aer, se efectuează salt înainte sau înapoi ~, dublu salt ~ înainte sau înapoi etc.

**GRUPĂ MUSCULARĂ m.b.** Totalitate a mușchilor care, prin contracție simultană, acționează în aceeași direcție (de ex.: flexie, extensie, adducție, abducție, rotație). În realitate, nici o mișcare nu se efectuează prin acțiunea unei singure grupe muscu-



lare. ♦ ~ *antagonistă* Grupă musculară care prin contracție adecvată reglează viteza mișcării. ♦ ~ *sinergică* Grupă musculară prin care se asigură o mai bună direcționare și precizie a mișcării, precum și contracțiile statice ale mușchilor care, fixând punctele de inserție ale celorlalți mușchi, contribuie la creșterea eficienței acțiunii acestora. Acestea intervin pe lângă ~ principală (agonistă).

**GRUPE DE FIGURI I. p.a.** Figuri prevăzute în regulament, din care, prin tragere la sorti, se aleg cele care alcătuiesc un complex format din 2-3-4 figuri, pe care patinatorul este obligat să le includă în aceeași succesiune în execuția lui. **II. par.** Complex de figuri acrobatică executate de parașutist în timpul căderii libere.

**GURĂ A ȚEVII tir** Loc din țevă unde proiectilul părăsește arma. ~n această zonă, este evidențiată viteza inițială (V0).

**GURUMA a.m., jd.** Roată.

**GUVERNARE s.n.** Ansamblu al acțiunilor de dirijare a ambarcațiunii, compus din diferite manevre pe care sportivul le execută cu ajutorul

cârmei și al accesoriilor ei (echea, saula, safranul, troțele).

**GYAKU (GIAKU) a.m., jd.** Contrariu, opoziție, invers.

**GYAKU GAESHI JIME a.m., jd.** Strangulare inversă prin răsturnare în lateral.

**GYAKU JUJI a.m., jd.** Luxare a brațului prin pârghe inversă în cruce (cruce inversă).

**GYAKU JUJI JIME a.m., jd.** Strangulare cu palmele încrucișate și întoarse în sus.

**GYAKU KESA GARAMI a.m., jd.** Luxare a brațului prin pârghe inversă formată cu picioarele.

**GYAKU KESA GATAME a.m., jd.** Imobilizare inversă în diagonală peste piept.

**GYAKU OKURI ERI a.m., jd.** Strangulare cu reverele cu priză inversă, în cruce.

# H

**HADAKA a.m., jd.** Gol.

**HADAKA JIME a.m., jd.** Strangulare cu mâinile libere.

**HAI a.m., jd.** 1. Plămân. 2. Respirație.

**HAINĂ tir** Componentă a echipamentului auxiliar pentru trăgătorul pușcaș sau la talere, în conformitate cu regulamentul oficial.

**HAJIME a.m., jd.** Începeți.

**HAJIME KUDASAI a.m., jd.** „Vă rog să începeți” (lupta în concurs), comandă dată pentru începerea luptei.

**HALAT m.s.** Accesoriu vestimentar folosit de sportivi în box, natație, sărituri în apă, înainte și după întrecere, pentru protejarea corpului împotriva variațiilor mediului înconjurător.

**HALF j.s.** (V. mijlocăș).

**HALITOR o.** Jucător care servește mingea în acest joc.

**HALT scr.** Comandă de oprire a luptei dată de arbitru jucătorilor. Sin.: „*Stop!*”

**HALTERĂ ht.** Aparat compus dintr-o bară cilindrică de oțel, la capetele căreia se fixează discuri de diferite greutăți prin două închizători. ♦ ~ *olimpică* Aparat cu valori standard omologate pentru cele trei componente: bara are o greutate de 20 kg, o lungime de 2,200 m, un diametru de 28 mm pentru bărbați și 25 mm pentru femei; discurile au diametrul de 45 cm și greutăți gradate diferențiate constant prin culorile cauciucului care le mulează – roșu pentru discul de 25 kg, bleu pentru cel de 20 kg, albastru pentru cel de 15 kg, verde pentru cel de 10 kg, alb pentru cel de 5 kg, iar cele de 2,5 kg, 1,25 kg, 0,50 kg, 0,25 kg sunt cromate; închizătorile au fiecare 2,5 kg, având rolul de a fixa discurile pe bară. Aceste valori ale celor trei componente au variat de-a lungul timpului, ele fiind pentru prima oară precizate încă de la înființarea Federației Internaționale de Haltere (FIH) în 1920 la Anvers. Pe lângă modificarea valorilor, ele s-au perfecționat continuu, îndeosebi în ceea ce privește elasticitatea și rezistența oțelului și cauciucului din care au fost confecționate.

**HALTERE ht.** Ramură sportivă a disciplinei atletică grea, bazată pe întreceri pe categorii de greutate între mai mulți concurenți, care constă din ridicarea de greutate după tehnici specifice, prevăzute în regulament, care diferențiază două procedee clasice cu o tehnică proprie: *smuls și aruncat*. Concursul de ~ era compus până în 1972 din triatlonul clasic – smuls, aruncat și împins, ultimul fiind eliminat pentru efectele sale nocive, localizate îndeosebi în zona lombară. Fiecare procedeu își are concursul și își stabilește clasamentul său distinct, în funcție de rezultatele cele mai bune din cele trei

încercări izbutite și omologate de arbitru. Ratarea acestor trei încercări scoate sportivul din concursul procedurii respectiv. La JO, CM și CE, rezultatul însumat din cele două concursuri (la smuls și la aruncat) stabilește ierarhia concursului pe fiecare categorie, în funcție de care se acordă medalii (aur, argint și bronz) pentru primele trei locuri și puncte pentru cei situați în primele șase poziții ale clasamentului global la cele opt categorii de greutate: 56 kg, 62 kg, 69 kg, 77 kg, 85 kg, 94 kg, 105 kg și + 105 kg. În 1996, CIO a aprobat includerea în programul JO de la Sydney, din anul 2000, a concursului feminin format din șapte categorii: 48 kg, 53 kg, 58 kg, 63 kg, 69 kg, 75 kg și + 75 kg. În consecință, majoritatea celor 166 de federații naționale au inclus deja în calendarul lor oficial concursul feminin la aceste categorii. Ridicarea de greutate mari a constituit o practică care a aparținut oamenilor puternici, isprăvile lor având o mare rezonanță de-a lungul civilizației, unii dintre aceștia intrând în legende și balade populare. Prin răspândirea acestui sport în lume, se creaseră condițiile pentru înființarea Federației Internaționale de Haltere (FIH) în 1920, înainte de JO de la Anvers. De altfel, halterele au făcut parte din programul JO de la Atena din 1896. În România, primul concurs are loc în 1896 la liceul „Gh. Lazăr” din București, unde câștigătorul concursului a fost declarat cel care a ridicat de cele mai multe ori o halteră de 30 kg, fără a o lăsa jos. ~n 1930, se înființează, la Oradea, Federația Română de Lupte și Haltere (FRLH) care organizează primul CN în 1934 la București, reluat în 1937 la Timișoara și în 1938. După o întrerupere de nouă ani, din cauza războiului, se reiau CN (a IV-a ediție) combinate cu cele de lupte. În 1948, a avut loc la București cea de a V-a ediție a CN la 6 categorii. În 1950, s-a organizat la București primul curs de formare a antrenorilor de haltere.

**HANDBAL j.s.** Ramură a disciplinei jocuri sportive, practică de băieți și fete, între 2 echipe formate din câte 7 jucători și 5 rezerve. Jocul este de origine cehă (încă din anul 1892 – cunoscut sub

denumirea de hazena), daneză (1898 – handbold) și germană (1915 – torbal). În anul 1934, CIO hotărăște includerea ~ în rândul sporturilor prevăzute în programul olimpic. În România, primele întreceri au avut loc în orașul Sibiu, în jurul anilor 1922-1925 (jocul fiind adus de tinerii care au studiat în acele vremuri în Germania sau Austria). O echipă este constituită din: 1 portar, 2 jucători extreme, 2 jucători interii, 1 jucător conducător de joc (centru) și 1 pivot (jucători pe câmp). Terenul de joc este o suprafață dreptunghiulară (afară sau în sală) construită din zgură, bitum sau materiale plastice, cu lungimea de 40 m și lățimea de 20 m, care cuprinde două spații de poartă și câmpul de joc. Jocul se desfășoară pe durata a două reprize de câte 30' cu 10' pauză, cu acțiuni de pasare, dribling continuu și aruncarea mingii numai cu mâna, cu scopul apropiării de poarta adversă și de a înscrie gol. Mingea este de formă sferică, din piele sau plastic, cu o circumferință de 58-60 cm și o greutate între 425-475 g.

**HANDICAP reg.** Avantaj acordat unui sportiv cu un nivel mai slab de pregătire, constând dintr-un număr de puncte, o anumită distanță sau o perioadă de timp, pentru a avea șanse egale cu ceilalți concurenți. Concursurile cu ~ se organizează mai cu seamă în cadrul antrenamentelor, în cazul în care există un decalaj valoric pronunțat între sportivi, cu scopul de a-i stimula pe toți.

\* **HANDICAP m.b.** dezavantaj social sau profesional, stare de inferioritate sau de boală. ◇ **handicapat** persoană care prezintă un handicap cu consecințe asupra capacității de lucru, din cauza diminuării posibilităților de efort fizic și intelectual.

**HANE GOSHI a.m., jd.** „Zbor” peste șold.

**HANE MAKIKOMI a.m., jd.** „Zbor” peste șold prin rulare.

**HANGAR s.n.** (V. garaj).

**HANORAC m.s.** Accesoriu vestimentar constând dintr-o jachetă cu glugă, confecționată din material impermeabil, folosit de schiori, alpiniști, turiști, pentru a se proteja împotriva ploii, a zăpezii, a vântului, a frigului.

**HANSOKU MAKE a.m., jd.** Descalificare prin încălcarea regulilor.

**HANTEI a.m., jd.** Decizie.

**HAPPO AKEHANASHI jd.** „Lăsând câte o poartă deschisă spre toate direcțiile” (referitor la practica judo).

**HARA a.m., jd.** 1. Abdomen. 2. Centru de greutate.

**HARA GATAME jd.** Luxare a brațului cu abdomenul.

**HARAI (BARAI) a.m., jd.** A secera.

**HARAI GOSHI jd.** Secerare a șoldului.

**HARAI TSURI KOMI ASHI jd.** Secerare a piciorului prin ridicare și tracțiune.

**HASAMI (BASAMI) a.m., jd.** Foarfecă.

**HASAMI JIME jd.** Strangulare în foarfecă.

**HEALY QUIRL gim.** Procedeu tehnic specific paralelelor, care începe din sprijin, balans amplitudine

înapoi și cu sprijin pe un braț, întoarcere de 360° în jurul axei longitudinale a corpului, cu deplasarea celui alt braț în stând pe mâini temporar, urmat de balans înapoi.

**HECHT gim. s.i., s.n.** 1. Săritură cu corpul întins (v. Sărituri cu sprijin). 2. Coborâre la bară fixă și paralele inegale.

**HELCOMETRU t.m.s.** Aparat construit pentru dezvoltarea forței musculare și a mobilității articulare. Mecanismul de bază al ~ se bazează pe tracțiunea aplicată unor cabluri de care sunt prinse discuri metalice suprapuse, în număr și cu greutate diferite, care culisează pe un scripete și pe șine metalice. Sportivul poate acționa asupra diferitelor grupe musculare în mod variat: cu fața, cu spatele, lateral, cu o mână sau cu un picior, cu două mâini sau cu ambele picioare, din stând, din depărtat, așezat, culcat etc. După tehnica folosită, dezvoltarea forței poate fi globală sau segmentară.

**HELIOTERAPIE m.b.** Metodă de tratament care folosește efectul razelor solare asupra țesuturilor. Razele din spectrul infraroșu sunt calorice, iar cele din spectrul ultraviolet sunt bactericide și determină sinteza în organism a vitaminei D2 (antirahitică, mineralizantă a scheletului). Cura de ~ trebuie făcută sub strict control medical, altfel pot surveni accidente.

**HEMATOM m.b.** Acumulare de sânge provenit din vase sanguine rupte prin acțiunea unor forțe, care însă nu întrerup continuitatea tegumentelor (nu produc plăgi). Acumularea de sânge este bine delimitată și se simte la palpare ca o tumoră elastică. Dimensiunile ~ sunt determinate de numărul, calibrul și natura vaselor sanguine lezate. Primul ajutor constă în: comprese cu apă rece, pungă cu gheață, pulverizări cu chelen și pansament compresiv. ~ produs prin ruperea vaselor venoase cu calibrul mai

mare, a arteriolelor sau a arterelor necesită intervenție chirurgicală pentru oprirea hemoragiei prin ligaturarea vaselor. O formă specială de ~, întâlnită mai ales în unele sporturi (box, schi, motociclism ș.a.) și care poate surveni după traumatisme cerebrale, necesită transportarea de urgență în instituții medicale de specialitate (neurochirurgie). ~ se poate complica prin: infecții, produse de microbii plecați din focare existente în corp și care găsesc condiții bune de dezvoltare în interiorul ~; fibrozare, care constă în transformarea ~ în țesut fibros și deformarea zonei respective, așa cum este cazul în ~ urechilor la luptători sau în ~ arcadelor și pomeților obrazului la boxeri; *osificare*, prin depunerea lentă și fără semne inflamatorii a sărurilor de calciu în interiorul ~. Apariția și dezvoltarea proceselor inflamatorii caracteristice miozitei osificante se găsește în ~ musculare, favorizate de continuarea efortului și utilizarea măsurilor neadecvate de prim ajutor (comprese calde, masaj).

**HEMOGLOBINĂ m.b.** moleculă complexă care se găsește în celulele roșii din sânge și care conține fier (heme) și proteină (globină) având capacitatea de a se combina cu oxigenul (Hb).

**HEN O a.m., jd.** Reflex condiționat.

**HENKA a.m., jd.** Schimbare.

**HENȚ fb.** Abatere de la regulament, constând din atingerea mingii cu mâna, sancționată printr-o lovitură liberă directă, executată de adversar, din locul în care a fost comisă. Este exceptat de la sancțiune portarul care acționează în limitele spațiului de pedeapsă al terenului propriu. În cazul ~ comis în spațiul de pedeapsă al terenului propriu, lovitură directă se execută din punctul de la 11 m, toți jucătorii plasându-se în afara limitelor spațiului de pedeapsă, cu excepția portarului echipei sancționate.

**HEPTATLON atl.** Probă combinată formată din șapte probe atletice simple, rezervată femeilor (senioare și junioare mari), considerată cea mai completă și dificilă probă din atletismul feminin. ~ se desfășoară (numai) pe stadion, pe parcursul a două zile consecutive, în ordinea următoare: prima zi – 100 m garduri, aruncarea greutății, săritura în înălțime și 200 m; a doua zi – săritura în lungime, aruncarea suliței și 800 m. Intervalul de timp (pauza) de la terminarea unei probe și începutul probei următoare, pentru fiecare concurentă, este de cel puțin 30'. ~n probele de alergări și de garduri, concurenta, care la una din probe a greșit plecarea de trei ori, va fi descalificată. La săritura în lungime și în probele de aruncări, fiecare concurentă va avea dreptul numai la trei încercări. Performanța obținută de concurentă la fiecare probă simplă este transformată în puncte, conform tabelii speciale de punctaj a Federației Internaționale de Atletism Amator (IAAF), clasamentul final rezultând din adăugarea punctelor atribuite la cele șapte probe. ~ este probă olimpică, oficializată în 1981, înlocuind proba feminină de pentatlon.

**HERALD ol.** Crainic al JO antice care îndeplinea următoarele sarcini: apelul concurenților, comanda de start în probele de alergări, proclamarea cu voce tare a numelui învingătorului și al tatălui său, precum și al cetății căreia aparținea, în cadrul ceremoniei de premiere.

**HERNIE MUSCULARĂ m.b.** Ieșire a fibrelor musculare din fascia proprie a mușchiului, care a fost ruptă în urma unor traumatisme, iar uneori chiar în urma unor contracții musculare violente. Tratatamentul este exclusiv chirurgical.

**HERTZ rda.** unitate de măsură a frecvenței (simbol Hz) egală cu frecvența unui fenomen periodic care se repetă o dată la fiecare secundă; ciclul pe secundă.



**HERTZIAN, (Ă) rda.** referitor la undele electromagnetice radio Undă hertziană=undă electromagnetică radio.

**HICORI schi** Arbore cu lemn de esență tare și elastică, asemănător nucului, care crește în zonele subtropicale și din care se confecționau schiurile înainte de cel de-al doilea război mondial.

**HIDARI a.m., jd.** Stânga.

**HIDRARTROZĂ m.b.** Lichid articular în exces apărut prin iritația sinovialei articulare, ca urmare a unor cauze diverse, dintre care, la sportivi, principala este traumatismul.

**HIDRODINAMIC nat., s.n.** Formă sau poziție specială care micșorează suprafața frontală a corpului (aparaturii) care se opune înaintării în mediul lichid. Formele hidrodinamice se aplică în construcția vaselor și a utilajelor din sporturile nautice, iar pozițiile hidrodinamice se aplică la diverse procedee de înot.

**HIDROTERAPIE m.b.** Ramură a fizioterapiei care folosește ca agent terapeutic apa cu diferite grade de temperatură aplicată prin proceduri speciale (baie, dușuri, masaj subacvatic etc.).

**HIJI a.m., jd.** Cot.

**HIKI a.m., jd.** A trage.

**HIKI WAKE a.m., jd.** Meci nul, egalitate.

**HIKKOMI a.m., jd.** Ducere la sol neautorizată.

**HIMEL p.a.** Piruetă executată pe un singur picior cu aplecarea pe spate sau în lateral. Se mai numește și pirueta „cerului”.

**HIOSHI a.m., jd.** Ritm.

**HIPERESTEZIE m.b.** Creștere a sensibilității pe o anumită zonă a tegumentelor, determinată de tulburări sau de leziuni ale receptorilor cutanați, ale căilor nervoase centripete sau ale centrilor nervoși. Se manifestă prin senzații neplăcute (de obicei dureroase), care apar spontan sau la simpla atingere a tegumentelor din zona respectivă.

**HIPERFUNCȚIE m.b.** Dereglare a activității unor organe, aparate sau sisteme din corp, caracterizată printr-un nivel funcțional al acestora mai ridicat decât este necesar pentru îndeplinirea cerințelor organismului. ~ determină risipa de energie. Ea poate fi observată în repaus, în modul de adaptare la diverse solicitări sau în ambele situații. ~ survenită la sportivi este, de regulă, o manifestare locală a supraantrenamentului.

**HIPERMOTIVAȚIE psih.** Nivel foarte ridicat al motivației (v. motivație) pe care o are un sportiv în timpul activității și care-i provoacă o puternică tensiune emoțională și volițională. Depășirea nivelului optim de activare poate conduce fie la performanțe excepționale, fie la eșecuri din cauza blocajelor motrice sau psihice provocate de supraîncordare.

**HIPERTROFIE m.b.** Rezultat al procesului de adaptare la solicitări îndelung repetate, caracterizat prin creșterea masei celulelor organului în cauză. ~ este un proces evolutiv, care în prima fază se menține în limite fiziologice și determină mărirea capacității funcționale a organului hipertrofiat. Prin suprasolicitare îndelungată, se poate ajunge la

hipertrofii patologice. Antrenamentul pentru dezvoltarea forței produce hipertrofia masivă a musculaturii scheletice, iar cel pentru dezvoltarea rezistenței, hipertrofia moderată a miocardului. (Creșterea importantă a volumului inimii se realizează predominant prin mărirea volumului cavităților și nu a pereților inimii.)

**HIPISM hip.** Disciplină sportivă care constă din conducerea calului, din poziția încălecat, în probele de dresaj, de obstacole, de concurs complet, de trap, la care participă atât bărbații, cât și femeile. Sin.: *călărie*.

**HIPODROM hip.** Teren amenajat pentru cursele de cai, având o pistă ovală și tribune pentru spectatori. În antichitate, pe ~ aveau loc curse de cai și de care. Lungimea ~ era de opt stadioane (8x192 m).

**HIPOESTEZIE m.b.** Scădere a sensibilității unui teritoriu cutanat, ca urmare a unor cauze diverse care afectează nervii sensitivi, căile nervoase sensitive sau centrul nervoși sensitivi. ~ se referă, de regulă, la simțul exteroceptiv tactil, termic și mai ales dureros. Poate fi determinată de cauze diverse: toxice (alcool, arsenic), virale, microbiene, procese iritative sau degenerative, compresiuni mecanice, traumatisme ale căilor și ale centrilor nervoși ai sensibilității generale.

**HIPOFUNCTIE m.b.** Dereglare a activității unor organe, aparate sau sisteme din corp, caracterizată prin nivelul funcțional al acestora, inferior celui necesar cerințelor organismului în stare de repaus sau în diferite solicitări. ~ se poate produce atât în cazul când organele, aparatele și sistemele corpului sunt normale, dar ele sunt insuficient solicitate datorită tulburărilor de reglare, cât și în cazul unor mecanisme de reglare normale, căroră însă organele, aparatele și sistemele corpului nu sunt capabile să le răspundă. La sportivii supraantrenați, se pot observa ambele tipuri de ~.

**HIPOMOCLION m.b.** Relief osos în formă de scripete care determină schimbarea direcției unui tendon. Începând de la ~, acțiunea mușchiului nu se mai execută în direcția longitudinală a fibrelor sale componente, ci se schimbă, luând direcția reprezentată de linia care unește ~ cu punctul de inserție al tendonului. Sin.: *scripete de reflexie*.

**HIPOMOTIVAȚIE psih.** Nivel scăzut al motivației (v. motivație), care determină la sportiv starea de apatie (lipsa dorinței de a concura și de a face efort) și, consecutiv cu aceasta, performanțe sub nivelul obișnuit.

**HISHIGI a.m., jd.** Cheie, luxare.

**HIZA a.m., jd.** Genunchi.

**HIZA GATAME a.m., jd.** Luxare a brațului cu genunchiul.

**HIZA GURUMA a.m., jd.** „Roată în jurul genunchiului”.

**HO a.m., jd.** Metodă.

**HOCHEI I. ht.** Procedeu de ridicare a halterei la proba de smuls și aruncat cu ambele brațe. **II. j.s. ♦** ~ *pe gheață* Ramură a disciplinei jocuri sportive, de origine canadiană, apărută în sec. al XIX-lea, practică în prezent atât de bărbați, cât și de femei. Întrecerea se desfășoară între 2 echipe, fiecare echipă masculină fiind compusă din 23 de jucători, iar cea feminină din 20 de jucătoare. Fiecare echipă are pe gheață 6 jucători: 1 portar, 2 fundași și 3 înaintași. Durata jocului este de 3 reprize a câte 20' (joc efectiv), cu o pauză de 15' între reprize. Terenul de joc este de gheață, are formă dreptunghiulară,

având ca dimensiuni maxime 61/30 m și minime 56/26 m, și este înconjurat de o bordură de lemn denumită mantinelă, înaltă de 1-1,22 m, cu colțurile rotunjite. ~n interiorul terenului, pe lățimea lui, sunt trasate trei linii albastre, late de 30 cm care împart terenul în trei zone egale (zona de apărare, zona neutră și zona de atac) și una roșie la mijloc (linie de centru), care împarte terenul în două jumătăți egale. La extremitățile terenului (patinoarului), la o distanță minimă de 3 m sau maxim 4 m de mantinelă, este trasată linia porții. La mijlocul liniei de poartă, se găsește poarta (construită din țevi de metal), înaltă de 1,22 m și lată de 1,83 m. Distanța interioară (adâncimea) a porții (de la linia porții până la fundul plasei) este 1,12 m, la fiecare poartă este montată câte o plasă, confecționată din cânepă sau material plastic. Pe teren mai sunt trasate cinci cercuri de angajament, câte două (de culoare roșie) în zona de apărare a fiecărei echipe și unul central (de culoare albastră), care au raza de 4,50 m, precum și 9 puncte circulare de angajament, cu dimensiunea de 30 cm: câte două (de culoare roșie) în zona de apărare a fiecărei echipe, patru (de culoare roșie) în zona neutră și unul la centru (de culoare albastră). Pucul de formă cilindrică, cu diametrul de 7,62 cm și înălțimea de 2,54 mm, este confecționat din cauciuc dur, de culoare neagră, având o greutate de 170 g. Pucul este condus, lovit sau împins cu ajutorul crosei, formată dintr-un baston de lemn sau de metal cu lungimea de 152 cm, la care este atașată lama crosei, care are lungimea de 32 cm și lățimea de 7,5 cm. Lama este atașată cu lățimea în prelungirea bastonului, formând cu acesta un unghi obtuz asemănător majusculei **L** deschis. Lama crosei portarului are lungimea de 39 cm. În afara patinelor, jucătorii poartă un echipament special de protecție împotriva loviturilor și căzăturilor, compus din tricouri și chiloți capitonați, mănuși, cotiere, apărătoare pentru gambe, jambiere și cască. Jocul este condus de 2 arbitri, victoria fiind atribuită acelei echipe care a înscris mai multe goluri în poarta echipei adverse. Principalele elemente tehnice ale jocului sunt: pasa, conducerea pucului, driblingul, trasul la poartă (șutul) și bodicecul (oprirea adversarului cu corpul). ♦ ~ *pe iarbă* Ramură a disciplinei

jocuri sportive ce se desfășoară pe o suprafață dreptunghiulară (91m x 50 m), acoperită de iarbă, între 2 echipe a câte 11 jucători: are ca scop introducerea mingii (23 cm circumferință și 160 g greutate) în poarta echipei adverse (3,66 m x 2,14 m), numai din semicercul trasat în fața porților (raza de 14,63 m), mingea putând fi lovită numai cu partea stângă a crosei. Durata jocului: 2 reprize a câte 35', cu o pauză de 5'.

**HOJO a.m., jd.** Auxiliar, complementar.

**HOMEOSTAZIE m.b.** Stabilitate a mediului intern al corpului. ~ este o stare de echilibru dinamic menținut prin mecanisme complexe de reglare, care reușesc să contracareze tendințele permanente de perturbare, apărute ca urmare a activității organelor și sistemelor corpului. ~ reprezintă una dintre condițiile esențiale ale păstrării sănătății

**HOMETRAINER ci.** Aparat compus din patru rulouri, pe care se așază bicicleta și se pedalează fără deplasare. Termenul este preluat din limba franceză. ~ se utilizează pentru antrenament, atunci când condițiile meteorologice nu permit pregătirea pe șosea sau pe pistă.

**HOMMA gim.** Element tehnic care poartă numele unui gimnast japonez care l-a executat pentru prima dată în competiții. ~ se efectuează la inele sau la paralele băieți, în faza de balans înapoi, când se execută o răsturnare cu îndoirea corpului și trecere în sprijin echer. La paralele, mișcarea seamănă cu 1/2 salt înainte în echer, datorită necesității schimbării prizei, ceea ce nu este posibil la inele, contactul cu aparatul fiind permanent, momentul trecerii în sprijin corespunzând cu răsucirea inelelor spre interior.

**HON a.m., jd.** Fundamental.

**HORMON m.b.** substanță chimică discretă, secretată în fluidele organismului de o glandă endocrină, care are un efect specific, asupra activităților celorlalte celule, țesuturi și organe.

**HORMON DE CREȘTERE m.b.** ~ secretat de lobul anterior al glandei pituitare, care stimulează creșterea și dezvoltarea fizică.

**HORN alp.** Despicătură verticală strâmtă, într-un perete stâncos sau într-un ghețar, care poate face parte din traseele alpine.

**HUBLOU s.n.** Fereastră etanșă a cabinelor și spațiilor închise dintr-o ambarcațiune.

# I

**IARU rda.**- International Amateur Radio Union - Uniunea Internațională de Radioamatorism. Asociație Internațională ce reunește federațiile și asociațiile de radioamatori din diferite țări ale lumii.

**ICHI a.m., jd.** 1. Unu. 2. Identificare.

**IDEAL OLIMPIC ol.** Ansamblu de năzuințe ce însuflețesc mișcarea olimpică de pace și înțelegere între popoare, de prietenie și respect reciproc între tineri, indiferent de origine, ideologie, convingeri politice etc.

**IDEE I. șah** Concepție strategică fundamentală care prevede cum și prin ce mijloace tactice se obține rezultatul dorit pentru rezolvarea problemei. **II. fb.** ~ *de joc* Esență a trăsăturilor concepției de joc a fotbalului (angajament, acțiuni purtate în viteză, elasticitate, îmbinare a specializării cu pregătirea multilaterală, spirit ofensiv colectiv, comportare exemplară), concretizată printr-o serie de măsuri de ordin practic, care se impun pe planul performanței și care contribuie la ceea ce numim stil propriu de acțiune. Printre aceste măsuri, care dau ~ un caracter aplicativ, dar și specific, sunt de menționat: alegerea variantei de dispunere a forțelor în teren, stabilirea formei de aplicare a marcajului, de organizare a apărării și a atacului. ~ reflectă, în mod logic, personalitatea antrenorului.

**IDEOMOTRICITATE psih.** Reprezentare mentală prealabilă actului sau acțiunii motrice propuse. Repre-

zentarea mișcării are componente senzoriale uzuale, chinestezice, cutanate și apare prin evocare spontană sau voluntară sau prin limbajul altei persoane. Imaginea mentală este însoțită, înainte de declanșarea mișcării, de modificări subliminale somato-vegetative, ceea ce explică posibilitatea învățării și exersării imaginative a mișcărilor sau a menținerii unor deprinderi în lipsa activității practice.

**IGIENĂ A SPORTULUI m.b.** Ramură a igienei care studiază influența factorilor de mediu asupra organismului sportivilor și elaborează normele necesare înlăturării factorilor cu acțiune negativă și a folosirii optime a celor favorabili, astfel încât creșterea performanțelor să fie însoțită de întărirea sănătății și prevenirea îmbolnăvirilor. Preocupările principale ale ~ se referă la: particularitățile igienico-sanitare ale fiecărei ramuri sportive, normele igienico-sanitare ale construirii și ale folosirii bazelor sportive, regimul de viață și regimul alimentar ale sportivilor, igiena individuală, a echipamentului și a materialelor sportive, factorii de mediu cu eficiență optimă în călirea organismului ș.a. Respectarea normelor de igienă în activitatea sportivă este controlată de organele abilitate de Ministerul Sănătății și al Familiei (MSF) și federațiile sportive. Deficiențele constatate sunt sancționate conform prevederilor legale și ale regulamentelor sportive.

**IK KYU a.m., jd.** Centură maro ce se acordă pentru a arăta clasificarea luptătorului.

**IKIOI a.m., jd.** Avânt.

**IMAGINE DE URMĂ p.a.** Urmă lăsată de patina pe care se alunecă, proprie unei figuri impuse, expresie folosită în arbitraj.

**IMELMAN pl.** Mișcare efectuată de planor, constând dintr-o jumătate de luping combinat cu o jumătate de răsucire a aparatului în jurul axei sale longitudinale.

**IMN OLIMPIC ol.** Compoziție muzicală ce se cântă la deschiderea și închiderea ceremoniilor olimpice în cinstea participanților. Primul ~ a fost compus de Spyro Samara, după textul grec aparținând lui K. Palamas. ~ a fost intonat pentru prima dată la ediția I a JO moderne de la Atena din 1896.

**IMPRESIE I. gen.** Punct de vedere, apreciere asupra unui fapt, a unei întâmplări. **II. p.a.** ~ *artistică* Criteriu de apreciere a exercițiilor libere, reprezentat printr-o notă care, împreună cu cea acordată pentru valoarea tehnică, determină punctajul final. Pentru aprecierea artistică se iau în considerare următoarele: compunerea armonioasă a elementelor exercițiului și adaptarea la muzica aleasă, utilizarea întregii suprafețe a gheții, mișcarea sigură și cursivă efectuată corespunzător ritmului și caracterului muzicii, ținuta și expresivitatea corpului. **III. gim.** ~ *generală* Criteriu de apreciere a exercițiilor impuse și liber alese, exprimate prin note, ținându-se seama de ținuta, de sensibilitatea, de armonia și, în general, de execuția artistică realizată de sportiv în concurs.

**IMPROVIZAȚIE șah.** Mutare la începutul unei partide, în deschidere, neteoretică, neînregistrată în tratatele de teorie a deschiderilor, găsită la tablă sau pregătită din timp. O astfel de mutare, deseori, surprinde prin efectul ei psihologic, chiar dacă este de o valoare îndoelnică sau pur și simplu chiar slabă. Nu este exclus să fie și o mutare foarte bună, fiind o contribuție importantă la dezvoltarea teoriei

deschiderilor. Există jucători de șah cu o foarte bună forță de joc care improvizează intenționat ca să-și oblige adversarul să gândească mult și să piardă timp prețios pentru a încerca să răstoarne o mutare care nu pare, cel puțin la prima vedere, bună. ~ la tablă are deseori efecte devastatoare asupra *teoreticienilor*; mai ales asupra aceluia care au sistem de gândie șablon, subjuogați teoriei deschiderilor.

**IMPULS m.b.** Parte finală a unei mișcări, efectuată prin contracția bruscă, intensă și de scurtă durată a mușchilor care determină mișcarea respectivă. ~ realizează desprinderea corpului de punctele sale de sprijin momentan sau îndepărtarea bruscă a unui obiect de segmentul corporal cu care este în contact. ~ se întâlnește frecvent în activitatea sportivă, ca de ex.: în atletism (sărituri, aruncări), jocuri sportive (aruncarea sau lovirea mingii), gimnastică (desprinderea de aparate) etc. Eficiența ~ este condiționată de mărimea masei musculare intrate în contracție rapidă, de momentul în care se produce această contracție și de coordonarea contracțiilor celorlalte grupe de mușchi care contribuie la direcția mișcării. Creșterea eficienței ~ impune ca antrenamentul să aibă ca obiective concomitente atât mărirea forței și vitezei de contracție a mușchilor implicați, cât și însușirea tehnicii, care asigură momentul și direcția optimă de acțiune a forțelor produse de acești mușchi.

**IMPULSIE m.b.** 1. Tendință spontană către o anumită acțiune. 2. Act involuntar care duce adesea la acțiuni periculoase pentru cei care le execută sau pentru cei din jur. ~n activitatea sportivă, ~ determină comportări necorespunzătoare urmate de sancțiunile prevăzute în instrucțiuni și în regulamente. Componenta educativă a antrenamentului sportiv are printre obiectivele sale și pe acela de a dezvolta capacitatea de a menține sub control ~.

**INADAPTAT m.b.** starea unui subiect care nu se poate obișnui, adapta; sin. *inadaptabil*. ~ **psihomo-**



## I incident de tragere

**tor** persoană care prezintă o tulburare a dezvoltării și care asociază o hiperactivitate motorie unui comportament impulsiv și unei dereglări a atenției.

**INCIDENT DE TRAGERE tir** Orice defecțiune ivită în cursul tragerii, care provoacă sau care impune întreruperea focului, datorită materialului de tragere (uzura pieselor etc.) și altor cauze.

**INCINTA TERENULUI rg.** Suprafață de joc la care se adaugă o arie convenabilă în jurul acesteia.

**INCONSTANȚĂ tir** Eroare în tehnica de tragere (de ex.: ~ ochirii).

**INDICATIV DE APEL rda.** denumire convențională a unei stații de radioemisie, care permite ca aceasta să fie distinsă de alte stații și să fie chemată.~ poate conține, după caz, numele stației, amplasamentul, numele celui care o exploatează, semnele oficiale de înmatriculare, sau orice altă caracteristică ușor identificabilă pe plan internațional. Toate stațiile deschise corespondenței publice internaționale, stațiile de radioamatorism și celelalte stații care ar putea cauza bruiaje supărătoare și dincolo de frontierele de care depind sunt înzestrate cu indicative de apel din seria internațională. În funcție de serviciul din care face parte, indicativul este format din litere și/sau cifre. Pentru România prefixele alocate sunt: YO, YP, YQ, YR.

**INDICATOR I. org.** Panou de forme și mărimi diferite, vizibil din toate părțile stadionului, care informează prin semne convenționale pe sportivi, arbitri și spectatori asupra aspectelor organizatorice și de desfășurare a probelor. ~ poate fi manual sau electronic. **II. atl.** ♦ ~ *de culoare* Placă de lemn sau metal înscrisă cu un număr vizibil, care indică numărul culoarului, așezându-se la capătul liniei drepte a pistei de alergare, în dreptul culoarului

corespunzător numărului înscris. ♦ ~ *pentru locurile de start* Placă din lemn sau din alt material folosită pentru a marca locurile de start pentru diferite distanțe de alergare. ♦ ~ *de ture* Dispozitiv care arată numărul de ture pe care-l mai au de parcurs concurenții în cursele de semifond și fond. **III. p.a.** ~ *ajutătoare* Semne (jaloane) cu ajutorul cărora se verifică axa longitudinală și transversală a unei figuri.

**INDICI I. gen.** Indicații care, sub forma unui număr, a unei formule sau a unei expresii, înfățișează aspectul unui fenomen, al unei acțiuni, al unei situații. **I. m.b.** ~ *biologici* Rezultat al corelării, obținut prin formule matematice, a două sau mai multor date biologice și efectuat pentru a pune în evidență cu mai multă exactitate fenomenul studiat. Din numărul foarte mare de ~ propuși în decursul timpului, s-au generalizat în practica educației fizice și a sportului acei ~ care se caracterizează prin accesibilitate, expresivitate și legătura directă cu cerințele domeniului. Pe primul plan al acestor indici sunt cei prin care se apreciază starea de nutriție, armonia dezvoltării fizice și funcția cardio-respiratorie. Studiarea aspectelor menționate necesită, pe lângă calcularea indicilor, și alte examinări și explorări funcționale. ♦ ~ *de armonie a dezvoltării fizice* (Indicele Erisman) Concordanța dintre dimensiunile întregului corp prin formula **Pt-Î2** propusă de Erisman, în care sunt exprimate în cm creșterea în planul transversal și anteroposterior a toracelui (Pt = perimetrul toracic) și creșterea în planul longitudinal (Î=înălțimea). Valoarea normală a indicelui Erisman este de 6 cm la bărbați și 4 cm la femei. ♦ Concordanța dintre creșterea globală în lungime și în lățime se studiază prin formula  $\hat{I}-A$  (în care  $\hat{I}$ =înălțimea și A=anvergura). Rezultatul este la bărbați de 4 cm, iar la femei 0 sau cifre negative (B/ $\hat{I}$ ). ♦ Concordanța dintre creșterea în lungime a întregului corp și a principalelor sale segmente este apreciată prin diverse formule: Amar împarte lungimea bustului (B) la înălțime ( $\hat{I}$ ),  $B/\hat{I}=2$ , și consideră normale valorile 0,52 la bărbați și 0,54 la femei. În același scop, Adrian Ionescu folosește formula

B- $\hat{I}/2$ . La bărbați rezultatul optim este de 4 cm și la femei de 6 cm.  $\diamond$  Pentru studierea concordanței dintre creșterea în lățime a principalelor segmente ale corpului, se întrebuițează formula **D.bia.**-**D.bitr.** (D.bia.=diametrul biacromial pentru lățimea trunchiului și D.bitr.= diametrul bitrohanterian pentru lățimea bazinului). Valorile normale sunt la bărbați 4 cm și la femei 0 sau cifre negative. Schimbarea formei și proporțiilor corpului în perioada de creștere determină modificări importante ale termenilor întrebuițați în formulele indicilor de armonie. Ca urmare, și cifrele considerate „normale” diferă de cele constatate la adulți. Cerințele performanței în anumite ramuri și probe sportive impunând dimensiuni corporale specifice, se reflectă, de asemenea, în valoarea indicilor de armonie.  $\diamond$  ~ *de nutriție* Comparare a greutateii corporale a persoanei examinate cu greutatea optimă stabilită prin formule matematice, pentru aprecierea stării de nutriție. Broca propune formula **Gr= $\hat{I}$ -100** (în care Gr=greutatea optimă în kg și  $\hat{I}$ =înălțimea în cm). Tartière nuanțează interpretarea rezultatelor acestei formule, prin următoarea scară: de la 0 la 4 starea de nutriție este foarte bună; de la 4 la 8 starea de nutriție este bună; de la 8 la 12 starea de nutriție este mediocră; de la 12 la 16 starea de nutriție este nesatisfăcătoare. Brugsch, constatând că formula preconizată de Broca are rezultate eronate la persoanele înalte, o modifică scăzând 100 din înălțimile până la 165 cm; 105 din cele între 165-175 cm și 110 din înălțimile care depășesc 175 cm. Quételet consideră că numărul de grame din greutatea corporală corespunzător fiecărui centimetru din înălțime reprezintă un parametru adecvat pentru aprecierea stării de nutriție (Gr în g și ~ în cm). Potrivit acestui autor, cifrele cuprinse între 300-500 g/cm indică o stare de nutriție corespunzătoare pentru persoanele adulte. Valorile mai mici de 300 g/cm arată subnutriție, iar cele peste 500 g/cm indică obezitatea. O serie de specialiști critică formulele de calcul în care se folosesc mărimi de gradul trei (greutatea) și mărimi de gradul întâi (înălțimea) și propun aducerea termenilor la același grad: Livi folosește formula ....., iar Rohrer  $Gr/\hat{I}^3$ , greutatea fiind exprimată în g și înălțimea în cm. Datele de interpretare ale fiecărui

indice corespund persoanelor adulte, sănătoase nesportive. Particularitățile perioadelor de creștere și ale unor ramuri și probe sportive impun ca la interpretarea indicilor de nutriție să se ia în considerație, după caz, vârsta și cerințele performanței sportive.  $\diamond$  ~ *de robustețe* Corelare a creșterii în lungime cu creșterea în grosime și starea de nutriție, se poate aprecia robustețea individului examinat. Pignet folosește înălțimea (creșterea în lungime), perimetrul toracic (creșterea în grosime a segmentului corporal principal) și greutatea (starea de nutriție) în formula  $\hat{I}-(Pt+Gr)$ , înălțimea ( $\hat{I}$ ) și perimetrul toracic mediu (Pt) sunt exprimate în cm, iar greutatea (Gr) în kg. Pentru interpretarea rezultatelor, recomandă scara: 0-10 foarte robust; 11-15 robust; 16-25 normal; 26-35 debil; peste 36 foarte debil. După unii autori, valorile foarte bune ar indica aptitudini pentru sporturile de forță.  $\diamond$  ~ *fiziometrice* Corelare a valorilor funcționale cu datele antropometrice pentru aprecierea concordanței dintre funcțiile și dimensiunile corpului uman. De largă utilizare se bucură studierea capacității vitale (C.V.). Ea este corelată cu înălțimea (~) prin formula **C.V.(cmc)/ $\hat{I}$ (cm)** - valori normale 15-30 cmc/cm, și cu greutatea corporală (Gr) prin formula **C.V.(cmc)/Gr(kg)** - valori normale în jurul a 50 cmc/kg. În ambele formule, rezultatele sunt apreciate cu atât mai bune cu cât depășesc mai mult limita superioară a normalului și mai deficitare cu cât se situează mai jos decât limita inferioară a normalului. Baldwin și Courmand consideră că pe lângă înălțime trebuie să se introducă în calculul capacității vitale standard (care ar trebui să fie) vârsta subiectului (V) și un coeficient specific fiecărui sex. Se propune formula: **C.V.(bărbați)= $27,63 - (0,112 \times V)$**  și **C.V. (femei)= $21,78 - (0,101 \times V)$** , unde V se exprimă în ani și ~ în cm. Valorile superioare cifrei standard indică posibilități respiratorii crescute, iar cele inferioare deficiențe sub acest aspect. **II. met.** ~ *metodologici*:  $\diamond$  ~ *de evaluare* Evidențiere a comportamentului fizic și tehnic al sportivilor (box, lupte) în ring (pe saltea), indicând: *pasivitatea* (prin raportul numărului de avertismente primite ca atare la numărul sportivilor unei echipe, al tuturor participanților în concurs); activitatea lor (prin

raportarea numărului total al punctelor tehnice la numărul luptătorilor unei echipe sau înregistrați în concurs și care au acumulat victorii și puncte; victoria prin tuș (prin raportarea numărului victoriilor respective la numărul luptătorilor echipei sau concursului, acreditați cu rezultate ca atare. ♦ ~ ai greutateii medii Folosit în pregătirea halterofililor, rezultat din raportul kg ridicate sau al volumului realizat și numărul repetărilor efectuate într-o lecție de antrenament. ♦ ~ de efort Obținut prin raportarea numărului repetărilor efectuate de halterofil la greutatea corporală (în kg). ♦ ~ de intensitate Calculat prin raportarea greutateii medii la rezultatul total obținut în antrenament sau în concurs. ♦ ~ de forță relativă Stabilite prin înmulțirea forței maxime (în kg) cu înălțimea (tală) și împărțirea produsului la greutatea corporală (după I.N.Abramovschi). ♦ ~ ai nivelului forței Rezultat din raportarea mediei forței maxime exprimate într-o lecție la performanța individuală a halterofilului, atletului, luptătorului, obținută atunci sau în concursul următor. ♦ ~ de valoare Raportare a performanței sportivului la recordul mondial – cu cât I. V. (indicele de valoare) este mai aproape de 1, cu atât sportivul are o valoare mai ridicată (după I. Stupineanu și P. de Hillerin). ♦ ~ de eficacitate Calculat între valorile ~ de valoare (I.V.) împărțite la cele ale ~ nivelului forței (I.N.F.) sau prin raportarea performanței la pătrat (P2) la valorile recordului mondial (R.M.), înmulțite cu valorile forței maxime (F.M.). ♦ ~ de dificultate Mărime stabilită arbitrar de forurile de conducere (federație internațională, națională, comitet de organizare, comisie tehnică) care mărește dificultatea execuției unui element tehnic, a unui exercițiu sau a unui program de concurs, pentru care se acordă în arbitraj (în gimnastică, patinaj artistic, sărituri în apă) un supliment de evaluare, de notare.

**INDIVIDUALIZARE met.** Principiu specific al antrenamentului sportiv, care recomandă ca valorile indicatorilor modelului acestuia să se bazeze în aplicarea lor pe posibilitățile de ordin somatic, funcțional, fizic, tehnic, tactic ale fiecărui sportiv și pe sarcinile sale în joc sau conform solicitărilor

motrice și energetice ale probei în care concurează. Principiul ~ se aplică mai cu seamă sportivilor consacrați, în concordanță cu informațiile obiective și subiective pe care antrenorul le primește din partea laboratoarelor de cercetare și cu investigațiile multidisciplinare făcute periodic, în perspectiva participării sportivului la concursurile majore ale ciclului anual.

**INDOOR atl., h.i., j.s., nat., tir, tir arc, t.m.** Concursuri desfășurate în sală, după regulamentele federațiilor internaționale de specialitate.

**INEL I. bb.** Piesă componentă a coșului de baschet, de care se fixează plasa. Are formă circulară cu diametrul interior de 45 cm, fiind confecționat din sârmă cu diametrul de 20 mm. Este fixat la o înălțime de 3,05 m de la suprafața terenului de joc și la 30 cm de marginea inferioară a panoului, pe linia mediană a acestuia, la o depărtare de 15 cm. **II. par.** Piesă de forma literei D, confecționată din alamă, cu rolul de a dirija cablul de comandă automată în momentul deschiderii parașutei într-o poziție defectuoasă a parașutistului. **III. s.n.** Piesă de formă circulară montată pe rame și vâsle lângă manșon pentru fixarea pârghiei interioare și exterioare. **IV. bob** Viraj de 360°.

**INELE gim.** Probă specifică gimnasticii artistice masculine ce permite efectuarea de elemente din atârnat și sprijin (fără legănarea aparatului în timpul execuției), din elan, din forță și poziții statice menținute, toate elementele efectuându-se cu brațele întinse. Se execută gigantici înainte și înapoi, îndreptări, urcări prin balans înainte sau înapoi în sprijin, stând pe mâini, coborâri prin salturi înainte sau înapoi. Dificultatea probei constă în faptul că pe parcursul exercițiului se trece de la elemente dinamice de balans la elemente statice sau invers. Aparatul este compus din două inele fabricate din lemn cu diametrul interior de 18 cm, iar cel al lemnului de 2,8 cm, montate pe un portic cu înălțimea de 5,75

m și lățimea de 2,60 m. ~nălțimea până la inele este de 2,55 cm, lungimea totală a inelelor de la punctul de atârănare este de 3 m, iar lungimea curelelor de 0,70 m. Ancorajul este de 4x5,50 m.

**INERȚIE gen.** Forță care acționează permanent asupra corpurilor aflate în mișcare sau în repaus. ♦ ~ de mișcare Forța care acționează după impulsia care a imprimat corpului o accelerație, determinând continuarea mișcării pe traiectorie. ♦ ~ de repaus Forța care se opune începutului oricărei mișcări în spațiu. ~ depinde de masa corpului și este în relație directă de proporționalitate cu accelerația.

**INFERIORITATE NUMERICĂ j.s.** Situație tactică creată temporar în care numărul coechipierilor este mai mic decât cel al adversarilor angajați în aceeași fază de joc.

**INFIRM m.b.** persoană care suferă de o infirmitate; ♦ ~ **motor** - persoană care prezintă o deficiență fizică diagnosticată medical și care reduce aptitudinea individului de a face față nevoilor curente. ♦ ~ **motor cerebral** persoană care suferă de infirmitate motorie cerebrală.

**INFIRMITATE m.b.** alterare permanentă și gravă a unei infecții din organism, de origine congenitală sau dobândită (consecutiv unei boli sau unui traumatism); ~ **motorie cerebrală** - stare patologică neevolutivă și cu o deficiență intelectuală de cele mai multe ori moderată, consecutivă unei leziuni cerebrale perinatale a centrilor motori; I.M.C. survine de cele mai multe ori în cursul ultimelor luni de sarcină în momentul nașterii, uneori în perioada neonatală (prima lună de viață); ea este consecutivă suferințelor perinatale ale copilului, oricare ar fi cauza lor: infecție survenită în cursul sarcinii, hipoxie sau anoxie (diminuarea sau suprimarea oxigenului în țesuturi) în cursul nașterii; infecție a fătului; malformație cerebrală; atunci când o I.M.C.

intervine în perioada de copil mic, ea se explică prin afecțiunile dobândite: o encefalită, o meningită (infecția membranelor protectoare ale encefalului) sau un traumatism cranian, de exemplu; I.M.C. se caracterizează printr-o paralizie (diplegie, hemiplegie sau tetraplegie), mișcări involuntare și anormale, o pierdere a echilibrului, o absență a coordonării în mișcări și uneori prin tulburări neurologice, senzitive, senzoriale, mintale sau nervoase (tulburări de auz, crize de epilepsie); gradul de incapacitate este extrem de variabil și merge de la o ușoară neîndeplinire și mișcări stângace în mers până la o imobilitate completă.

**INIȚIATIVĂ șah.** Posibilitatea pe care o are un jucător de a începe primul să-și pună în valoare capacitatea de cooperare a pieselor, creând amenințări, obligându-și astfel adversarul, la pasivitate, să treacă în apărare, limitând mobilitatea figurilor, pierderea de spațiu de manevre în centru tablei sau în zone de mare importanță tactico-strategică, pierderea de tempouri etc. ~ este expresia caracterului activ al poziției, a inventivității jucătorului care o folosește. *Cel care stăpânește ~*, spunea un mare jucător, *nu numai că poate, dar este obligat să atace sau să preseze poziția adversarului. Dacă nu o face, adică joacă fără un plan bine conceput, se poate ca ~ să treacă de partea adversarului.*

**INIȚIERE ÎN SPORT met.** Etapă inițială a procesului de pregătire sportivă, în care se urmărește însușirea bazelor deprinderilor, cunoștințelor și priceperilor motorii ce urmează a fi perfecționate și specializate ulterior în cadrul și în limitele regulamentare ale ramurii sau ale probei sportive în care se activează.

**INSERTIE MUSCULARĂ m.b.** Structură anatomică prin care tendonul unui mușchi se fixează pe os. La nivelul ~, fibrele tendinoase se continuă cu fibrele colagene ale țesutului osos sau ale periostului. ~ asigură transmiterea acțiunii mușchiului

asupra osului și, prin el, asupra segmentului corporal din care acesta face parte. Conracțiunile violente repetate și unele traumatisme pot produce leziuni ale ~, pentru vindecarea cărora se impune imobilizarea segmentului corporal respectiv, însoțită în cazuri grave și de intervenție chirurgicală.

**INSIGNĂ SPORTIVĂ gen.** Obiect de dimensiuni miniaturale, confecționat din metal sau plastic, care prin litere, inscripții sau diferite imagini schițate, simbolizează, sugerează o anumită activitate sportivă (insignele diferitelor federații, cluburi și asociații sportive, insigna de maestru al sportului sau maestru emerit al sportului, insigna cercurilor olimpice).

**INSOLUBILITATE șah** Defecțiune majoră a unei probleme de șah sau studiu, în sensul că enunțul de rezolvare conceput de autor nu conduce la rezolvarea ei în numărul de mutări prestabilit, ci în mai multe sau mai puține mutări sau deloc.

**INSTABILITATE COMPORTAMENTALA m.b.**  
1 - în psihiatrie incapacitatea unui subiect de a se concentra asupra aceleiași acțiuni o perioadă mai lungă de timp; 2 - imposibilitatea unui biosistem de a se menține în stare staționară (echilibru dinamic); ~ **psihomotrică** – instabilitate asociată cu o stare de agitație psihomotorie.

**INSTRUCTOR SPORTIV gen.** Persoană care, prin adeziune voluntară, sprijină și desfășoară o activitate sportivă cu caracter organizatoric, de îndrumare și de instruire a tineretului și a populației adulte în cadrul asociațiilor sau al altor grupe sportive.

**INSTRUIRE MOTRICĂ met.** Proces pedagogic elaborat și condus de antrenor în scopul dezvoltării nivelului calităților motrice, care structurează și determină profilul biologic și funcțional al sportivilor, solicitat de nivelul și specificul concursului.

**INSTRUIRE SPORTIVĂ met.** Proces pedagogic complex de educare și de formare a priceperilor, a cunoștințelor și a deprinderilor tehnico-tactice solicitate de prevederile concursului. ~ se efectuează pe baza și concomitent cu realizarea instruirii motorii și a dezvoltării calităților motrice, ele constituind suportul morfofuncțional al însușirii și al perfecționării ansamblului cunoștințelor, al priceperilor și, în mod deosebit, al deprinderilor automatizate sau al procedurilor tehnico-tactice folosite în joc și în concurs, în funcție de nevoile acestuia, atât de variate și, uneori, atât de imprevizibile.

**INSUFICIENȚĂ m.b.** stare patologică a unei structuri anatomice (organ, glandă etc.), de natură funcțională sau organică, care se caracterizează prin imposibilitatea efectuării funcțiilor sale fiziologice; ~ poate fi de mai multe feluri: coronariană; aortică; pulmonară; respiratorie; hepatocelulară; renală; motrică etc.

**INTELIGENȚĂ MOTRICĂ psih.** Capacitate mentală a sportivului de a soluționa teoretic și practic, deplin adecvat, problemele acțiunii motrice, în situații noi sau deosebite. ~ cuprinde capacitatea de a înțelege, de a discerne, de a interpreta și de a alege exact și corect mișcările cele mai adecvate situațiilor practice. ~ este o sinteză cognitiv-motrică, cu caracter intuitiv-operativ, care folosește cunoștințe, reprezentări, deprinderi, obișnuințe, restructurate după cerințele situațiilor. ~ se manifestă în forme variate și la niveluri diferite: viteza învățării motrice, exactitatea coordonărilor spațio-temporale, capacitatea de adaptare motrică, capacitatea de adaptare a mișcărilor, capacitatea de orientare și de anticipare etc.

**INTENSITATE A EFORTULUI m.b.** Cantitate de efort (lucru mecanic) prestată în unitatea de timp. ~ este sinonimă cu termenul putere din fizică. Se măsoară exact numai în cazurile când există posibilitatea stabilirii lucrului mecanic și a cronometrării timpului în care acesta a fost realizat (de ex.: timpul



exact necesar ridicării unei greutate cunoscute la o înălțime, de asemenea, cunoscută). Astfel de cazuri sunt relativ rare în practica sportivă. De aceea, se recurge la aprecierea ~ folosindu-se diferite procedee. Viteza de deplasare permite aprecierea ~ când deplasarea se face prin activitatea propriei musculaturi (mers, alergare, înot, schi, patinaj viteză, ciclism, canotaj etc.). Numărul de acțiuni și execuții tehnice efectuate în unitatea de timp exprimă ~ în sporturile de luptă și în jocurile sportive. Numărul de execuții în unitatea de timp este utilizat în același scop în gimnastică. ~ determină aproape același consum de oxigen la toți indivizii, indiferent de sex, de vârstă și de grad de antrenament. Particularitățile individuale se reflectă în prețul funcțional plătit de fiecare organism pentru o anumită ~ (v. intensitatea solicitării organismului).

**INTENSITATE A SOLICITĂRII m.b.** Nivel atins de funcțiile organismului în timpul efortului. ~ reprezintă prețul funcțional plătit de organism pentru efectuarea efortului (lucrului mecanic) respectiv. ~ are un aspect strict individual, condiționat de capacitatea de efort a subiectului examinat și de condițiile momentane ale organismului acestuia (stare de sănătate, de oboseală, de odihnă, de încălzire prealabilă etc.). La aceeași intensitate a efortului, ~ este cu atât mai coborâtă, cu cât capacitatea de efort este mai ridicată. Acest fapt permite comparații interindividuale și comparații intraindividuale (examinări periodice ale aceluiași subiect efectuate în condiții standardizate). Astfel de date sunt utile pentru procesul de selecție (comparații interindividuale) și pentru cunoașterea modului cum sportivul suportă programul de pregătire și pe cel competițional la care este supus (comparații intraindividuale). Studiarea ~ în timpul lecțiilor de antrenament ajută la corecta dozare a efortului. În activitatea practică, ~ se urmărește, cu precădere, prin înregistrarea valorilor frecvenței cardiace și a lactacidemiei.

**INTENȚIE TACTICĂ psih.** Proiect mental al conduitei tehnico-tactice a sportivului în întrecerea

cu adversarii din concurs, cu scopul obținerii unor bune performanțe.

**INTER j.s.** Jucător de handbal sau de fotbal situat în cadrul sistemelor vechi de joc între centrul atacant și extremă. ~, în actualul sistem de joc, a devenit sau vârful de atac sau jucătorul de la mijlocul terenului, care face legătura între cele două linii → cea de apărare și cea de atac.

**INTERCALARE rg.** Acțiune tactică de introducere a jucătorilor în perdeaua ofensivă/defensivă în vederea creării/anihilării supranumericului.

**INTERCEPȚIE j.s.** Procedeu tehnico-tactic prin care un jucător dorește să recupereze balonul de la adversar și o dată cu intrarea în posesia lui regulamentară să inițieze un contraatac, îndreptându-se împreună cu coechipierii săi către buturile (poarta, terenul de țintă) echipei adverse. Reușita ~ depinde de alegerea momentului optim de deposedare a adversarului, de priceperea și de viteza procedurii tehnice folosite și de energia cu care acționează în acest scop. ~ se practică în toate spațiile de joc ale terenului și mai ales atunci când jucătorul advers care conduce balonul se află în partea de teren a echipei care se apără.

**INTERDICȚIE gen.** Faptul de a interzice o acțiune a unui sportiv, antrenor sau oricare altă persoană, care participă la un act sportiv, acțiune contrară prevederilor regulamentare, ~ **de a da indicații**, obligație a arbitrilor de a nu permite antrenorilor, de exemplu la fotbal, de a da indicații de pe lângă liniile care delimitează terenul de joc, ci numai din incinta spațiului marcat cu linie întreruptă din fața băncii rezervelor. ~ **de a se intra în spațiul unde se desfășoară un concurs sau în terenul de joc**, obligație a organizatorilor unei competiții sportive de a lua toate măsurile care se impun pentru a nu se permite niciunei persoane de a intra în incinta spa-



țului unde se desfășoară un act sportiv; obligație a arbitrilor, de exemplu la fotbal, de a nu îngădui niciunei persoane, chiar echipei medicale, să intre în terenul de joc până când nu a fost oprit jocul și nu și-a dat, printr-un semn expresiv, încuviințarea. ~ **pentru sportivi de a folosi echipament neregulamentar**, obligație a arbitrilor de a nu permite unui jucător, la fotbal, să participe la joc dacă încălțăminte, îmbrăcămintea sau accesoriile pe care le poartă, nu respectă cerințele prevederilor regulamentare. ~ **pentru sportivi de a avea asupra sa sau a purta obiecte periculoase**, îndatorire a antrenorului, a organizatorilor de concursuri sportive și în ultimă instanță a arbitrilor de a nu permite unui sportiv să poarte asupra sa obiecte nepermise de regulament, care pot fi periculoase pentru ceilalți sportivi.

**INTERES psih.** Atitudine cu orientare preferențială spre cunoaștere și /sau acțiune într-un anumit domeniu. ~ pentru activitățile corporale de tip ludic și agonistic, ~ apare în primii ani ai copilăriei, sub impulsul nevoii firești de mișcare, de imitație și de satisfacție directă, oferită de trăirea activității. Activitățile de tip gimnic, de autoformare corporală, ca și cele de tip recreativ apar mai ales în adolescență. La tineri și adulți, interesul pentru exercițiile corporale, mai ales pentru sport, se manifestă atât pe planul activității directe, cât și pe planul spectacular sau teoretic. Dezvoltarea ~ pentru activitățile corporale trebuie să constituie o preocupare de prim ordin pentru părinți și pentru educatori, prin organizarea atractivă a acestor activități, prin adecvarea lor la nivelul de vârstă și de înzestrare aptitudinală și prin folosirea cu pricepere pedagogică a mijloacelor de stimulare, pentru a face din mișcare o trebuință permanentă a vieții fiecărui cetățean.

**INTERFERENȚĂ I. psih.** Fenomen prin care învățarea unor cunoștințe sau a unor deprinderi este influențată negativ (încetinită, stânjenită sau dereglată) de faptul că înaintea ei s-a produs o alta, în care s-au însușit altfel de cunoștințe sau de deprin-

deri. Acest gen de ~ se numește *retroactivă*, spre deosebire de ~ *proactivă* în care sarcina nouă, în curs de învățare, le influențează negativ pe cele deja învățate. În învățarea motorie sunt frecvente cazurile de ~ între elementele tehnice din jocurile sportive (de la un joc la altul) sau între execuțiile tehnice din alte sporturi, în care pot fi utilizate mai multe procedee pentru aceeași situație. Sin.: *transfer negativ*. **II. șah** Întrerupere a liniei de bătaie a unei figuri cu acțiune lungă, printr-o altă piesă de aceeași culoare.

**INTERNAȚIONALE org.** Denumire prescurtată dată unor campionate organizate tradițional în diferite ramuri sportive la care participă sportivi din mai multe țări.

**INTERVERTIRE DE MUTĂRI șah.** Schimbarea ordinii de mutări în varianta pregătită să fie jucată în ziua respectivă. În unele variante ale deschiderii, mai ales dacă mutările nu sunt forțate, această schimbare poate să nu aibă vreo importanță, ducând tot la poziția în care intenționa să ajungă. Dar, ~, prin răspunsurile adversarului, poate avea repercusiuni asupra desfășurării luptei și nu numai în deschidere, ducând la alte poziții, la alte variante cu alte idei de joc, pe care, de multe ori adversarii nu și le doresc, dar pe care trebuie să le joace. În aceste cazuri ~ poate duce la poziții dezavantajoase sau chiar pierdute pentru partenerul de joc.

**INTEROCEPTOR m.b.** Segment periferic al analizatorilor interni, care are proprietatea de a recepta variațiile unei anumite energii sau concentrației de substanțe din mediul intern și de a le transforma în influx nervos. ~ este de două tipuri: visceroreceptor și propioceptor. ♦ *Visceroreceptorii* sunt localizați în viscere. Excitarea lor, prin modificările de presiune sau ale compoziției chimice survenite la nivelul organelor interne, stă la baza reglării vegetative, a durerilor viscerale și a senzațiilor organice (de ex.: foamea, greața etc). ♦ *Proprioceptorii* se găsesc în aparatul locomotor

(mușchi, tendoane, articulații) și în labirint. Sunt influențați de modificările mecanice (presiuni, întinderi) produse de pozițiile și de mișcările corpului. Au rol important în reglarea tonusului muscular, a pozițiilor corpului și a preciziei mișcărilor.

**INTERSECȚIE A AXELOR p.a.** Punct în care axa longitudinală se întretaie cu axa transversală a unei figuri impuse, după care se apreciază exactitatea execuției ei.

**INTERVAL I. gim.** Spațiu dintre executanți pe linia frontului. **II. schi** Spațiu creat între schiuri prin depărtarea lor laterală. **III. rg.** Spațiu dintre cei 2 jucători așezați în linie. În raport de purtătorul de balon, sunt două tipuri de ~. ♦ ~ *interior* Spațiu dintre jucătorul care a executat pasa și purtător. ♦ ~ *exterior* Spațiu dintre purtător și următorul jucător în linie.

**INTRARE ÎN POD Ip.** Acțiune prin care un executant trece din poziția culcat cu fața în sus în poziția de sprijin pe frunte și tălpi și cu trunchiul în extensie forțată. ~ se mai poate efectua din poziția de gardă frontală și din poziția de parter (pe genunchi cu sprijin pe brațe).

**INTRARE ÎN STRUNGĂ o.** Intrare a jucătorilor de la bătaie în teren.

**INTUIȚIE ȘAHISTĂ șah.** Capacitatea nativă a jucătorului de șah de a pătrunde în esența poziției de pe tabla de șah și a lua decizii de continuare a jocului mai mult pe baza simțurilor (deci, mai mult subiectiv, din inspirație) și mai puțin în urma unei analize raționale. Unii teoreticieni ai șahului apreciază că ~ este înăscută și că fără această înzestrare nativă nu este posibilă abordarea șahului de mare performanță. Alți specialiști consideră că ~ se dezvoltă prin multă muncă și acumulări de cunoștințe șahiste, așa cum se dezvoltă și alte calități pe care trebuie să le posede

un mare maestru: viziunea combinativă, simțul pozițional sau puterea de calcul a variantelor. ~ este pusă în valoare în poziții complexe, *iraționale*, în care un calcul exhaustiv și o apreciere corectă sunt, practic, imposibil de executat, chiar și de un mare maestru din elita șahului mondial. În astfel de situații ~ poate avea un rol decisiv în geneza ideilor și deciziilor de joc care, supuse după terminarea partidei unei analize raționale, pot fi confirmate sau infirmate de calculul concret și complicat al variantelor posibile. Desigur, odată cu acumularea unei experiențe bogate, undeva, în subconștient, se acumulează informații șahiste care aparent se uită, dar la momentul oportun revin și îi *sugerează* jucătorului ce hotărâre să ia într-o poziție complexă în care o soluție rațională e greu de găsit.

**INVENTAR SPORTIV m.s.** Ansamblu de materiale, utilaje și echipament (portic, spalier, cal, bancă, ladă, bână, bară, frânghii, plasă elastică, mingi, patine, bocanci, cronometru, rulete etc.) necesare practicării regulamentare a unei ramuri sportive.

**INVITA scr.** Acțiune pregătitoare prin care adversarul este provocat să atace pentru a fi parat sau oprit.

**IOMI a.m., jd.** Anticipare (ghicire) a intenției.

**IONIZARE m.b. 1.** Acțiune prin care se produc ioni liberi în masa unui fluid folosind iradierea, descărcările electrice, încălzirea, dizolvarea de compuși polari etc. **2.** Metodă de tratament prin care se introduc în corp anumiți ioni cu scopul de a diminua sau a înlătura unele procese patologice, în special cele cu caracter inflamator. ~ se utilizează și în cadrul măsurilor complexe care favorizează procesele de refacere după efort aorganismului sportivilor de performanță.

**IPPON jd.** Punct ce se acordă în întrecerile de judo.

**IPPON SEOI NAGE a.m., jd.** Aruncare peste umăr.

**IRI a.m., jd.** Intrare

**IRIS tir** Dispozitiv plasat în dioptru sau pe ochelarii de tir pentru vizarea printr-un spațiu circular, cu posibilitatea de a regla mecanic diametrul orificiului.

**ISPOL s.n.** Fărăș special care se folosește la golirea unei ambarcațiuni de apă care nu poate fi scoasă cu ghiordelul.

**ISTORIE A EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ist.** Ramură a istoriei care are ca obiect studiul originii exercițiilor fizice, al evoluției conceptului și al realității aplicării lor în diferitele etape de dezvoltare a societății omenești. ~ înregistrează și explică cauzal această evoluție arătând rolul, caracterul și efectele sociale ale aplicării lor.

**ITALIANĂ ci.** (V. cursă italiană).

**ITAMI WAKE a.m., jd.** Victorie declarată de juriu, cu întreruperea luptei în cazul rănirii adversarului.

**ITINERAR tr., ci.** Traseu prestabilit de către organizatorii competițiilor, pe care urmează să-l parcurgă sportivul în timpul desfășurării lor. ~ este trasat și direcționat de diferite semne și indicații vizuale, iar în marile competiții sportive sunt precedați de mașinile organizatorilor, care le indică și le eliberează astfel traseul cursei în care sunt înscriși.

**ITSUTSU a.m., jd.** Cinci.

**INVITAȚIA LA JO ol.** Document prin care CIO invită toate CNO recunoscute să participe la JO. ~ se transmite cu un an înaintea ceremoniei de deschidere a JO.



**ÎMPINGĂTOR** bob 1. Echipier la bob. 2. Mâner fixat pe carena bobului folosit la împingerea de la start.

**ÎMPRĂȘTIERE** I. tir Fenomen prin care gloanțele pornite din țeava aceleiași arme nu urmează toate o traiectorie unică, ci fiecare glonț parcurge o traiectorie proprie, distribuindu-se pe țintă pe o anumită suprafață. ~ este determinată de nivelul pregătirii trăgătorului, calitatea materialului cu care se execută tragerea, influența factorilor externi (vânt, luminozitate etc.) etc. **II. gim.** Formație de lucru folosită în lecțiile de educație fizică, realizată prin distribuirea (de voie) a colectivului de lucru pe întreaga suprafață pe care se desfășoară activitatea.

**ÎNAINTE ȘI PASĂ ÎNAINTE** rg. Greșeală neintenționată constând în proiecția balonului spre linia de balon „mort” adversă, după ce un jucător a pierdut posesia sau un jucător l-a propulsat sau l-a lovit cu mâna ori cu brațul, când balonul ia contact cu solul sau cu un alt jucător, după ce a atins brațul sau mâna unui jucător, înainte de a fi recuperat.

**ÎNĂLȚĂTOR** tir Piesă mobilă montată la partea dinapoi a țevii, de forme diferite, compusă din plăcuța cu creștătură (sau dioptru la pușca cu glonț), cu șuruburile micrometrice (cu clic) de reglare în patru direcții (sus, jos, stânga, dreapta), care împreună cu cătarea servește la îndreptarea armei către țintă și luarea liniei de ochire.

**ÎNĂLȚIME** atl. (V. săritura în înălțime).

**ÎNCĂLECAȚI!** căl. Comandă regulamentară dată de antrenor sau de instructor, prin care călăreții sunt invitați să încalceze calul după o anumită tehnică.

**ÎNCĂLZIRE** m.b. Procedeu metodic de pregătire a organismului pentru solicitările din lecțiile de antrenament și din competiții. ~ constă din complexe de exerciții specifice fiecărei probe sportive, care urmăresc aducerea aparatului locomotor, a marilor funcțiuni și a stării psihice la un nivel adecvat cerințelor concrete ale lecției de antrenament sau ale competiției care urmează după încălzire. ~ corectă asigură îmbunătățirea proceselor biochimice ale contracției musculare (ridicarea temperaturii intramusculare), creșterea elasticității mușchilor și mobilității articulațiilor (se mărește amplitudinea mișcărilor și se previn leziunile musculare), ameliorarea coordonării mișcărilor (execuții tehnice mai corecte), intensificarea și reglarea activității celorlalte organe și sisteme din corp, creându-se astfel condiții mai bune de funcționare pentru mușchi, concomitent cu păstrarea homeostaziei generale a organismului, realizarea stării psihice necesare îndeplinirii sarcinilor lecției de antrenament sau a performanțelor optime în competiție. Conținutul și intensitatea efortului, durata ~ și a pauzei dintre aceasta și începerea competiției sunt condiționate de specificul diferitelor probe sportive și, în cadrul acestora, de particularitățile fiecărui sportiv.

**ÎNCĂRCARE** I. tir Operație executată de trăgător, prin care cartușul este introdus pe țeavă prin împingerea închizătorului și zăvorârea ermetică a canalu-

lui țevii. **II. schi** ~ a schiului Acțiune de lăsare a greutatea corpului pe un singur picior, de obicei pe cel din vale sau pe cel exterior ocolirii. ~ se poate face alternativ pe ambele picioare.

**ÎNCĂRCAȚI!** tir Comandă dată de către arbitrul de pe linia de tragere, în urma căreia trăgătorii pot introduce cartușul direct în camera cartușului (sau prin intermediul unui încărcător, în funcție de probă), după care se realizează și armarea.

**ÎNCĂRCĂTOR** tir Dispozitiv de tip „magazie” pentru plasarea a cinci cartușe pentru alimentarea pistoalelor semiautomate folosite la proba de pistol viteză sau pistol femei, pentru a putea executa seria de cinci focuri.

**ÎNCERCARE I.** rg. Una dintre cele trei acțiuni prin care se înscriu punctele într-o partidă de rugby, constând din depunerea sau din reținerea pe sol a balonului, efectuată cu ajutorul mâinilor, în suprafața de țintă a terenului advers (înapoia liniei buturilor). ~ reușită este echivalentă cu 5 puncte, oferind în plus avantajul de a beneficia de o lovitură de picior suplimentară, de transformare, executată cu balonul așezat perpendicular pe locul de marcă. Sin.: *eseu*. **II. atl.** Executare în concurs a unei sărituri sau a unei aruncări. ~ reușită este acea săritură sau aruncare care îndeplinește condițiile regulamentare în baza cărora oficialii probei o vor măsura, iar rezultatul (performanța) va fi consemnat în foaia de arbitraj. ~ nereușită (ratată) este acea săritură sau aruncare a cărei valoare (performanță) nu se înscrie în foaia de arbitraj pentru că este incorect realizată (atletul doboară ștacheta, aruncă greutatea, discul, sulița sau ciocanul în afara zonei de recepție, depășește zona de elan etc.). **III. ht.** Efectuare a unei ~ din numărul stabilit de regulament de concurs, condiție indispensabilă pentru a solicita mărirea încărcăturii barei din haltere. **Fb** ~ **de a intarzia executarea unei lovituri libere, sau repunerea mingii în joc.** Acțiune a unui jucător de

a plimba mingea, de a se deplasa mai încet decât de obicei, de a așeza mingea mai departe de locul unde ar trebui de fapt să se execute lovitura de pedeapsă, de a schimba jucătorul care să arunce de la margine și alte trucuri ale jucătorilor de fotbal, cu intenția clară de a “trage de timp”. Se pedepsește cu avertisment, cartonaș galben și în caz de repetare, cu eliminare, cartonaș roșu. ~ **de a lovi sau de a pune piedică unui adversar.** Se referă la o acțiune a unui jucător care are intenția de a lovi un adversar sau să-I pună piedică, rămasă din diferite motive fără rezultat, practic o acțiune nereușită; O intenție clară dar, eșuată. Se sancționează de către arbitru cu lovitură liberă directă, ca și o abatere consumată.

**ÎNCETAȚI TRAGEREA!** tir Comandă dată de arbitrul de pe linia de tragere, prin care sportivii sunt anunțați că tragerea trebuie oprită, fiind obligați să deschidă încărcătorul, să descarce arma (să scoată încărcătorul) și să pună arma pe masă cu țeava îndreptată spre țintă și cu închizătorul (sau chiulasa) deschis.

**ÎNCHIDERE A ADVERSARULUI** atl., auto., ci., moto. Procedeu tactic, folosit în timpul cursei, constând din diminuarea sau anularea posibilităților de depășire ale adversarului, îndeosebi prin blocarea culoarului sau traseului urmat de acesta.

**ÎNCHIDERE A PĂTRUNDERII** j.s. Combinație tactică efectuată în apărare, prin care se urmărește să se bareze drumul unei acțiuni ofensive a jucătorului aflat în posesia mingii. ~ constă din apropierea apărătorilor din stânga și din dreapta atacantului care are mingea în așa fel, încât acesta, în momentul în care caută să depășească, să fie oprit.

**ÎNCHIZĂTOR I.** tir Corp metalic cilindric (prevăzut cu mâner, percutor, gheară extractoare) care glisează în spatele camerei de explozie pentru alimentarea cu cartuș, pentru armare, pentru percuție, pentru extragerea tubului. **II. rg.** Ultim jucător din

grămadă care activează în mijlocul liniei a treia și unește, totodată, pe cei 2 jucători din linia a doua. Are numărul 8.

**ÎNCLINARE** gim. Mișcare în diferite planuri a corpului aflat în sprijin pe sol sau pe aparate, axul mișcării trecând prin articulația cea mai apropiată de sprijin, în timp ce restul articulațiilor sunt fixate (blocate). ~ se execută: în articulația gleznelor din poziția stând; în articulația genunchilor din poziția stând pe genunchi; în articulația coxofemurală (numai înapoi) din poziția așezat.

**ÎNCOORDONARE** m.b. imposibilitatea de a face mișcări coordonate, cauzată de leziuni ale sistemului nervos sau stări patologice ale aparatului locomotor.

**ÎNCRUCIȘARE I.** j.s. Combinație tactică prin care un atacant circulă în sens contrar pe lângă un coechipier aflat în deplasare sau în poziție statică, cu scopul de a se demarca de apărătorul direct prin atragerea acestuia în blocajul, fie al atacantului încrucișat, fie al apărătorului acestuia. ~ în baschet și în handbal este simplă, dublă și succesivă. **II. p.v.** Punct unde patinatorul schimbă culoarul, trecând de pe unul interior pe altul exterior și invers.

**ÎNDEMÂNARE** gen. Capacitate de bună coordonare neuro-musculară, constând din posibilitatea efectuării unor mișcări complexe pe traiectorii voluntar prestabilite. Sin.: *precizie, adresă, coordonare.*

**ÎNDOIRE** gim. Mișcare prin care se apropie segmentele unei articulații.

**ÎNDREPTARE** gim. Element tehnic executat la bară, paralele, inele și sol, constând dintr-o închi-

dere urmată de o deschidere progresivă, dar rapidă a unghiului format de articulația coxofemurală, secondată de presarea energetică a mâinilor pe suprafața de reazem, care la aparate permite trecerea corpului dintr-o poziție mai joasă într-una mai înaltă (din atârnat în sprijin), iar la sol, dintr-o poziție cu corpul răsturnat (printr-o fază de zbor) în poziția de stând, așezat sau poziții derivate. Există numeroase procedee tehnice ale căror particularități de execuție sunt determinate de natura aparatului, poziția inițială sau finală, natura elanului. La bară și paralele inegale: ♦ ~ în *sprijin înainte*, ♦ ~ în *stând pe mâini*, ♦ ~ în *sprijin înapoi* (dorsal) are prima parte asemănătoare cu ~ înainte, dar în loc să se treacă în sprijin dorsal, se execută căderea înapoi în atârnat îndoit dorsal, iar după trecerea verticalei de jos se execută ~, spre a se ajunge în sprijin dorsal; ♦ ~ *căzută* termen atribuit tuturor procedeelelor de ~ care sunt precedate de o cădere a corpului înapoi dintr-o poziție de sprijin într-una de atârnat; ♦ ~ *la bară și la paralele* este folosită ca procedeu de urcare pe aparat. La inele: ♦ ~ în *sprijin* sau până în stând pe mâini se execută din atârnat răsturnat îndoit, de unde picioarele sunt lansate energetic în sus și înainte, frânându-se brusc deplasarea lor, timp în care mâinile apasă pe inele spre a înlesni ridicarea corpului în sprijinit sau în stând pe mâini; ♦ ~ înapoi în care din atârnat răsturnat se trece în atârnat îndoit, de unde picioarele se lansează în sus și înapoi, producând întinderea corpului, timp în care se apasă pe inele spre a înlesni ridicarea corpului în sprijin. La paralele: ♦ ~ *de pe brațe* în sprijin sau în stând pe mâini; ♦ ~ *lungă* se execută din atârnat cu un balans amplu înainte, celelalte acțiuni fiind similare; ♦ ~ *progresivă* este o trecere din atârnat îndoit în sprijin pe brațe, cu părăsirea și reapucarea barelor în timpul acțiunii de întindere a corpului. ~n exercițiile acrobatiche: ♦ ~ *de pe cap* se poate executa de pe loc și din elan; ♦ ~ *de pe ceafă*. Sin.: *basculare.*

**ÎNFĂȘURARE** gim. Mișcare circulară a corzii executată în jurul trunchiului (sau taliei), în jurul brațului și chiar în jurul picioarelor.





**ÎNLOCUIRE DE JUCĂTORI** j.s. Acțiune prin care un antrenor schimbă, conform regulamentelor, un jucător sau mai mulți care părăsesc terenul, cedând locul din echipă unui jucător de rezervă.

**ÎNLOCUIREA ARBITRULUI DE LINIE** fb. Dreptul de a înlocui un arbitru de linie îl are numai arbitrul de centru. Este o măsură extremă la care recurge arbitrul de centru, de a renunța la serviciile colegului de brigadă. El trebuie să fie ferm convins că, arbitrul de linie a comis fapte care-l încredințează, și se constată că, așa zisele "greșeli" au fost săvârșite cu intenție. Înlocuirea arbitrilor de linie se mai poate face și pentru amestecul acestuia, nejustificat, în deciziile arbitrilor de centru sau a colegului său de pe partea opusă. Arbitru de linie mai poate fi înlocuit și din motive de sănătate.

**ÎNOT** gen. Plutire, alunecare și înaintare în apă cu ajutorul unor mișcări ritmice și coordonate ale picioarelor, ale brațelor, ale capului și ale respirației, specifice unor procedee tehnice – liber (craul), bras, spate, fluture (delfin). ♦ ~ *sportiv* Ramură a disciplinei natație care asigură bazele învățării, ale perfecționării și ale organizării unor întreceri cu caracter național și internațional, în cele patru procedee tehnice de înot, în scopul realizării unor performanțe sportive. În competițiile internaționale oficiale (JO, CM și CE), distanțele de concurs pentru fiecare procedeu tehnic, conform regulamentului, sunt următoarele: pentru înotul liber (craul) – 50, 100, 200 și 400 m (masculin și feminin), 800 m (feminin), 1 500 m (masculin), ștafetele de 4x100 și 4x200 m (masculin și feminin); pentru înotul bras, spate, fluture (delfin) – 50, 100 și 200 m (masculin și feminin); înotul mixt – proba individuală (masculin și feminin) – înotătorul trebuie să parcurgă de patru ori distanța de 50 m pentru proba de 200 m și de 100 m pentru cea de 400 m în toate cele patru procedee în următoarea ordine: fluture, spate, bras, liber; înotul mixt – proba de ștafetă – 4x100 m (masculin și feminin) în care fiecare din cei 4 înotători parcurge 100 m în câte unul din cele patru procedee, în ordinea: spate, bras, fluture, liber; înotul

în ape deschise (fond și mare fond) cuprinde întrecerile care se organizează în ape deschise, pe distanțe care depășesc 1 500 m. Se organizează CM și CE la fond (până la 5 km) și mare fond (până la 25 km). ♦ ~ *cu caracter igienic* Activitate sportivă care se practică în scopul păstrării sănătății, călirii organismului sub influența factorilor naturali. ♦ ~ în scop terapeutic Activitate sportivă practică pentru ameliorarea stării de sănătate, ca mijloc și metodă de tratament și de recuperare. ♦ ~ *pentru salvarea de la înec* Activitate care necesită însușirea unor tehnici specifice, a unor procedee și a unor manevre speciale, această nevoie socială ducând la apariția meseriei de salvatori de la înec. ♦ ~ *utilitar-aplicativ* Activitate care folosește în instruirea și pregătirea specială a celor care practică anumite meserii (militari, marinari, scafandri, constructori de nave, poduri, baraje, pescari etc.) și a practicanților unor sporturi nautice (canotaj, kaiac-canoa, iahting, slalom nautic, surfing, înot subacvatic).

**ÎNQUARTATA** scr. Eschivă cu sustragerea corpului lateral.

**ÎNSCRIERE** reg. Formalitate prealabilă oricărei competiții prin care comisia de organizare (organizatorul) primește în scris, pe anumite formulare, date referitoare la numele și prenumele sportivului, denumirea clubului, asociației, echipei, categoria sportivă, numărul legitimației etc.

**ÎNȘELARE** scr. Acțiune în care atacantul își susține lama de la parada apărătorului.

**ÎNȘURUBARE** schi Mișcare complexă de rotație combinată cu flexia genunchilor, constituind elementul declanșator al unui viraj sau al unei faze de conducere a acestuia.

**ÎNTÂLNIRE** box, lp. Denumire frecvent întâlnită în reportajul și publicitatea făcute activității compe-

țiționale (îndeosebi din box și lupte), care sugerează momentul de început al luptei, când cei doi adversari se salută prin atingerea mânușilor sau prin strângerea mâinilor. Se folosește și pentru consemnarea unei competiții în care două sau mai multe echipe (adversari) se confruntă. **scr.** Totalitatea meciurilor între trăgătorii a două echipe diferite.

**ÎNTÂRZIERE A JOCULUI** j.s. Prolungire intenționată a duratei de repunere în joc și de manevrare a mingii, prin care o echipă încearcă menținerea situației în care se află.

**ÎNTINDERE** gim. Mișcare prin care se depărtează segmentele unei articulații. Calitatea și cantitatea ~ (precizia, ritmul, amplitudinea etc.) depind de gradul de elasticitate a mușchilor, a ligamentelor și a tendoanelor.

**ÎNTINZĂTOR** gen. Piesă metalică prevăzută cu dispozitive de înșurubare care se întrebunțează la tensionarea cablurilor de susținere a unor aparate de gimnastică, a plaselor, a săriturilor, a parâmelor etc.

**ÎNTOARCERE** I. gen. Mișcare de învârtire a corpului în jurul axului său longitudinal până la 360°, executată din diferite poziții prin procedee variate, pentru schimbarea direcției și pentru mărirea complexității mișcărilor. **II. gim.** La exercițiile de front și ordine, ~ se execută pe loc după anumite comenzi: ♦ ~ *la dreapta sau la stânga* (90°); ♦ ~ *jumătate la dreapta sau stânga* (45°); ♦ ~ *la stânga împrejur* (360°). La exercițiile la sol sau bătă, se execută din stând pe unul sau ambele picioare, din așezat, din culcat, pe genunchi, din stând pe mâini. La aparate cea mai frecventă ~ se execută din atârnat, iar la săriturile libere și cu sprijin se execută în timpul zborului. **III. schi** Mișcare executată prin mai multe procedee. ♦ ~ *prin săritură* Procedeu tehnic constând dintr-o săritură efectuată cu sprijin într-un băț, prin care sportivul ajunge cu fața în sens opus

direcției anterioare. ♦ ~ *în evantai* Procedeu care se execută prin răsucirea unui picior în afară, așezând schiul paralel cu celălalt, cu vârful la coada acestuia, după care se alătură și schiul de sprijin. ♦ ~ *vârf peste vârf* Procedeu efectuat printr-o mișcare de răsucire spre interior a unui picior, trecând schiul peste cel de sprijin și așezându-l cu vârful la coada acestuia, după care se aduce și celălalt schi paralel cu primul, printr-o mișcare de răsucire în afara fostului picior de sprijin. ♦ ~ *prin pași succesivi* Procedeu care se execută prin deplasări ale unui picior și alăturarea celui de sprijin după fiecare pas. Deplasările se pot efectua prin pașiri, fie cu depărtarea vârfurilor schiurilor, cozile rămânând la punctul inițial, fie cu depărtarea cozilor schiurilor, vârfurile rămânând la punctul inițial. **IV. nat.** Procedeu tehnic, specific înotului, care permite sportivului să modifice direcția de înaintare, în sens invers, în scopul parcurgerii distanței de concurs, în conformitate cu regulile speciale obligatorii, stabilite pentru fiecare procedeu tehnic de înot. Numărul ~ depinde de lungimea bazinului și de mărimea probei de concurs. Execuția și eficacitatea ~ au în vedere următoarele cerințe principale: respectarea prevederilor regulamentare; efectuarea într-un timp cât mai redus; să permită o împingere cât mai puternică; să nu afecteze tehnica și tempoul de înot, precum și ritmul respirației înotătorului. Înotătorii își însușesc cel mai convenabil procedeu de ~, pe care-l antrenează pentru a fi executat cu maximă viteză și eficiență. ~ a cunoscut, în decursul timpului, perfecționări care vizau creșterea eficacității acestei importante componente tehnice prin introducerea unor mișcări cât mai naturale, care să nu deregleze și să nu determine acumularea unui plus de oboseală, ci, dimpotrivă, să constituie un moment pozitiv de legătură între două lungimi de bazin. ~n procedeu crawl, printre tehnicile cunoscute au fost: ♦ ~ *simplă* realizată prin sprijinirea brațului de marginea bazinului; ♦ ~ *pe o parte cu capul sub apă*; ♦ ~ *prin jumătate de rostogolire*. Johnny Weismuller, în 1922, a folosit printre primii o ~ modernă în concurs, introducând în locul sprijinirii palmei de marginea bazinului, o mișcare de răsturnare a corpului înainte, cu palma așezată pe peretele bazinului

sub apă, facilitând pivotarea corpului în jurul umărului și așezarea tălpilor pe perete pentru efectuarea împingerii. Creșterea semnificativă a eficacității ~ s-a produs abia după 1965, când Federația Internațională de Natație Amatoare (FINA) a modificat regulamentul privind obligativitatea atingerii peretelui cu palma, permițând înotătorilor craulști să execute ~ prin atingerea peretelui cu orice parte a corpului, măsură care a dus la efectuarea unei întoarceri directe prin rostogolire care, folosind viteza de înaintare, pune corpul în poziția de împingere și înaintare în sens invers. Fiecare din cele 6 faze principale ale întoarcerii (apropierea de peretele bazinului; elanul de întoarcere; rostogolirea; atingerea peretelui; împingerea; alunecarea și reluarea ciclului de mișcări ale picioarelor și apoi ale brațelor) corelată cu respirația conține o suită de mișcări și manevre specifice, care se execută cursiv ca un tot unitar. Pentru înotul liber (craul), regulamentul prevede următoarele cerințe obligatorii: la fiecare ~, o parte a corpului înotătorului trebuie să atingă peretele bazinului; după întoarcere, corpul înotătorului poate să se afle sub apă, dar nu mai mult de 15 m, punct în care capul trebuie să străpungă apa. În procedeul spate, ~ a cunoscut perfecționări importante în decursul anilor, fiind cunoscute: ♦ ~ simplă, în care palma atinge marginea bazinului; ♦ ~ prin răsturnare, ca la craul, după ce palma atinge peretele bazinului; ♦ ~ „în farfurie” lansată de înotătoarele olandeze și perfecționată de americani, la JO din 1976, cu palma așezată sub nivelul apei, corpul în extensie, capul sub apă, se imprimă prin împingerea de la perete o răsturnare completă cu răsucirea umerilor, ajungându-se în poziția ghemuit pe spate și tălpile pe peretele bazinului pregătite pentru împingere; ~ prin rostogolire rezultată prin perfecționările aduse în concordanță cu regulamentul care a permis atingerea peretelui cu o parte a corpului. Principalele prevederi regulamentare pentru ~ în procedeul spate: în timpul execuției ~ o parte a corpului înotătorului trebuie să atingă peretele bazinului; în timpul ~, umerii pot trece de verticală și corpul se poate afla pe piept, iar tracțiunea se poate continua cu un braț sau cu ambele brațe, după care, până la revenirea corpului pe spate,

nu mai este admisă nici o tracțiune de braț și nici o mișcare de oprire care nu este în continuarea execuției ~; înotătorul trebuie să regăsească poziția pe spate înainte de a părăsi peretele bazinului; poziția normală pe spate include și o mișcare de rulare (răsucire) a corpului în jurul axei longitudinale, dar care să nu depășească 90° față de orizontala apei; după ~, corpul se poate afla complet sub apă, dar numai pe o distanță de 15 m, punct în care o parte a corpului trebuie să străpungă apa. ~n procedeul bras, ~ este relativ simplă, perfecționările aduse pe parcurs vizând mai ales așezarea brațelor și planul de realizare a ~ (vertical sau înclinat). Prevederile regulamentului au în vedere păstrarea caracteristicilor acestui procedeu tehnic și se referă la următoarele obligații principale: la ~ atingerea peretelui se va face cu ambele brațe simultan la, sub sau deasupra nivelului apei; capul poate fi scufundat după ultima mișcare de brațe, înaintea atingerii peretelui, cu condiția să spargă suprafața apei într-un anumit punct în timpul unui ciclu complet sau incomplet de brațe dinaintea atingerii peretelui; după ~, înotătorul poate executa o mișcare lungă de brațe (poate depăși linia șoldurilor) și de picioare sub apă, după care capul trebuie să spargă suprafața apei, înainte ca brațele să înceapă cea de-a doua tracțiune. ~n procedeul fluture, trebuie respectate următoarele regulamente: la fiecare ~ peretele trebuie atins cu ambele mâini simultan la, deasupra sau sub nivelul apei; după fiecare ~, corpul înotătorului trebuie să stea pe piept, iar umerii să fie în linie cu suprafața apei; la ~, înotătorul poate executa una sau mai multe mișcări de picioare și o mișcare de brațe pe sub apă, după care trebuie să spargă suprafața apei; este permis înotătorului să fie complet sub apă pe o distanță de 15 m după fiecare ~, punct în care capul trebuie să spargă suprafața apei. Reguli generale pentru toate procedeele tehnice: în toate probele, înotătorul trebuie să aibă la ~ contact fizic cu peretele bazinului; la ~, înotătorul se împinge de peretele bazinului, el fiind descalificat dacă se împinge sau pășește pe fundul bazinului; în probele de mixt (individual și în ștafetă) înotătorii trebuie să respecte prevederile regulamentului în executarea ~ stabilite pentru fiecare procedeu tehnic. Pentru controlul

respectării regulamentului, sunt programați arbitri de ~, câte unul la fiecare culoar, la ambele capete ale bazinului, care urmăresc înotătorul de la începutul ultimei mișcări de braț înaintea contactului cu peretele și până la terminarea primei mișcări de braț după ~.

**ÎNTRERUPERE DE JOC** j.s. Situație în care, din diferite cauze, jucătorii sau echipele încetează disputarea meciului, în afară de pauzele prevăzute de regulament.

**ÎNTRERUPEREA PARTIDEI** șah Dacă o partidă nu s-a terminat până la expirarea timpului de gândire stabilit pentru acea sesiune de joc, arbitrul va cere jucătorului aflat la mutare să scrie mutarea secretă, cu o notație foarte clară pe fișa sa (ex. Nf4-g3), să pună fișa sa și a adversarului într-un plic, să sigileze plicul și apoi să oprească ceasul. Pe coperta plicului, se scrie numele jucătorilor, poziția de întrerupere a partidei, timpul de pe ceas atât al albului cât și al negrului, numele jucătorului care a dat mutarea în plic și numărul mutării secrete. Plicul se semnează de ambii jucători și de către arbitru, acesta fiind răspunzător de păstrarea plicului. O partidă se poate întrerupe și înainte de consumarea timpului de joc afectat, dacă s-au efectuat mutările prevăzute în protocolul turneului, cu condiția ca jucătorul care solicită întreruperea să fie la mutare și să preia diferența de timp rămasă neconsumată (ex. timpul afectat partidei este de 4 ore în 40 de mutări; timpul albului este 1h50', timpul negrului 1h40. Până la terminarea reuniunii mai sunt 30', 20' de la negru și 10' de la alb. Pentru a se ajunge la cele 4 ore de joc timpul la întrerupere al albului va fi 2h20'.și al negrului 1h40'). O partidă poate fi întreruptă și a doua oară sau de mai multe ori, dar numai după consumarea sau preluarea timpului stabilit de regulamentul concursului pentru disputarea partidelor întrerupte. ♦ **reluarea** ~ Înainte de reluarea partidei întrerupte, pe tabla de șah va fi aranjată poziția dinaintea mutării secrete, poziție înscrisă pe plic. Timpul folosit de fiecare jucător,

scris pe plic, va fi aranjat pe ceasul de șah. Dacă ambii jucători sunt prezenți, arbitrul deschide plicul, controlează pe fișă mutarea secretă (în exemplul ostru albul) o execută pe tablă și apasă pe butonul cesului pentru a pune în funcțiune ceasul jucătorului la mutare (adică al negrului). Plicul va deschis numai în prezența jucătorului care trebuie să răspundă la mutarea secretă (negrului) Dacă nu este prezent, arbitrul pornește ceasul acestuia. Dacă jucătorul care a dat mutarea secretă în plic (albul) nu este prezent, arbitrul deschide plicul, efectuează mutarea pe tablă și apasă pe butonul jucătorului care a dat mutarea în plic (albul) și astfel pornește ceasul celui care este la mutare (negrul) iar partida practic s-a reluat.

**ÎNTRETĂIERE** p.v. Acțiune de pătrundere a patinatorului cu piciorul stâng peste coama de zăpadă care separă cele două culoare sau peste linia marcată a culoarului interior.

**ÎNVĂLUIRE** I. hb. Acțiune tactică de circulație a jucătorilor în atac, cu predilecție între inter, extremă și pivotul prezent în partea respectivă, cu scopul de a surprinde și de a deruta apărarea adversă și, în final, de a marca. **II. scr.** Acțiune tehnico-tactică prin care lama adversarului este luată cu propria lamă și  $\neg$  fără a se pierde contactul  $\neg$  este condusă pe o traiectorie circulară, deschizând astfel drum spre suprafața valabilă.

**ÎNVĂȚARE MOTRICĂ met.** Proces de formare a deprinderilor și priceperilor motrice precum și de însușire a cunoștințelor ce stau la baza acestora. Învățarea motrică este înțeleasă din punct de vedere pedagogic ca proces și din punct de vedere psihologic ca fenomen de dobândire de noi conduite și comportamente ca rezultat al exersării. Învățarea motrică are la bază operații și mecanisme complexe care duc la noi forme de adaptări. Învățarea motrică este de trei tipuri: **1.Învățarea perceptiv-motrică**(M.Epuran) denumită inițial senzorio-motrică,

constă în modificarea conduitei prin adaptarea unei deprinderi la condiții noi ce impun precizie și finețea răspunsului cum sunt: pasa „la întâlnire” pe contraatac în jocurile sportive, tir-talere, blocaj sau eschivă în box etc. **2.** Învățarea motrică (propriu-zisă) constă în organizarea ca reacție dependentă de componentele senzoriale proprioceptive. Caracteristica acestui tip de învățare motrică este dată de condiționarea actelor și acțiunilor motrice de cele anterior efectuate, ceea ce îi oferă un înalt grad de automatizare cum sunt: gimnastica, săriturile în apă, patinajul artistic, și alte ramuri de sport în care lipsește controlul vizual sau este foarte redus. **3.** Învățarea inteligent motrică (B.Cratty) este specifică însușirii deprinderilor motrice complexe, proprii sporturilor euristice în care adversarii sunt opozizi și inventivi solicitând mișcări și combinații de procedee tehnice originale, efectuate în condiții variate (jocuri sportive, sporturi de luptă, etc.).

Învățarea inteligent motrică determină modificări adoptive în întregul organism, în special la nivelul aparatului locomotor, sistemul nervos și cardio-respirator, materializate în creșterea capacității de performanță.

**ÎNVINGĂTOR** gen. Sportiv sau echipă care, respectând prevederile regulamentului de concurs, obține victoria sau întâietatea consemnată prin diferite sisteme de departajare. goluri, puncte, coșuri, rezultate exprimate în unitate de timp și spațiu, tuș, **KO**, abandon etc.

**ÎNVINS** gen. Sportiv sau echipă care a fost depășită sau a obținut un rezultat mai slab decât învingătorul concursului.

# J

**JALOANE org.** Marcare a traseului, a terenului cu ajutorul unor obiecte pentru dirijarea acțiunilor sportivilor.

**JIGO a.m., jd.** Apărare.

**JIGOTAI a.m., jd.** Poziție defensivă.

**JIKA a.m., jd.** Timp trecut de la începerea luptei.

**JIKAN a.m., jd.** Timp.

**JIME (SHIME) a.m., jd.** 1. A strangula. 2. Strangulare.

**JINZO a.m., jd.** 1. Rinichi. 2. Zona lombară.

**JO a.m., jd.** Loc.

**JOC I. gen.** Activitate complexă, predominant motrică și emoțională, desfășurată spontan sau organizat după reguli prestabilite, în scop recreativ, sportiv și, totodată, de adaptare la realitatea socială. **II. t.m.** Realizare favorabilă a unei cifre de 21 de puncte de către unul dintre jucători sau de către cupluri, exceptând cazul când ambii jucători ajung la egalitate de 20 de puncte câștigate, caz în care jocul se termină după ce unul dintre jucători sau cupluri

realizează 2 puncte consecutiv. Sin.: *set*. ♦ ~ *de dublu* (v. dublu). ♦ ~ *de mijloc* Practicare a unui joc pasiv, de așteptare, bazat pe procedeele tehnice simple de respingere a mingii pe masă cu sau fără efecte. **III. t.c.** (V. ghem). **IV. j.s.** ♦ ~ *de mișcare* Gen de joc efectuat de copii, compus din acțiuni cu structuri preponderent motrice atractive și de întrecere care urmărește dezvoltarea psihomotorie sau relaxarea. Are reguli prestabilite care îi delimitează timpul și spațiul de desfășurare, numărul de participanți, codul de întrecere și de interrelații dintre membrii colectivului care îl realizează. ♦ ~ *sportiv* Complex de exerciții fizice practicate sub formă de joc cu un anumit obiect (minge, puc etc.) având dimensiuni specifice, prin care 2 echipe sau 2 adversari se întrec conform unor reguli de organizare și desfășurare standardizate. Practicarea ~ urmărește realizarea de performanțe, în acest caz fiind și un spectacol, realizarea sarcinilor educației fizice constituind un mijloc al acesteia, precum și recrearea celor care îl practică în afara formelor de organizare menționate mai sus. ♦ ~ *amical* Întâlnire programată, de obicei în afara calendarului competițional, în care echipei câștigătoare nu i se atribuie titluri oficiale de campion. ♦ ~ școală Formă de joc necompetițională disputată în cadrul antrenamentului între două formații constituite dintre jucătorii aceleiași echipe, în care se exersează anumite teme tehnico-tactice și în care antrenorul (profesorul) intervine dictând repetarea fazelor, întreruperi de joc pentru explicații suplimentare etc. ♦ ~ *de verificare* Joc amical prin care se urmărește cunoașterea stadiului de pregătire a echipei, a jucătorilor și se experimentează diferite ipostaze privind tactica și formația echipei. În ~ se pot adopta și alte formule organizatorice decât cele prevăzute de regulamentul oficial. **V. rg.** ♦ ~ *în margine* Fază tip la



repunerea în joc a balonului ieșit în afara liniilor laterale, în urma unei lovituri cu piciorul. Repunerea mingii în joc are loc din dreptul locului ieșirii ei din teren, aruncându-se jucătorilor din teren, dispuși pe două șiruri (în anumite aliniamente) în față, pe linia de margine. ~ de rugby are o structură complexă și fiabilă care cuprinde trei componente de bază: fazele statice, mișcarea generală și punctele de fixare. ♦ ~ *cu piciorul* Formă de joc ca acțiune ofensivă colectivă de avansare și de trecere a liniei avantajului printr-o lovitură de picior cu asigurarea superiorității pe locul de cădere a balonului. ♦ ~ *desfășurat* Formă de joc cu acțiune ofensivă colectivă de avansare și de trecere a liniei avantajului prin circulația balonului spre lateral și crearea supranumericului. ♦ ~ *grupat-penetrant* Formă de joc cu acțiune ofensivă colectivă ce avansează și penetrează, cât mai rapid posibil în axul profund între spațiile apărării cu maxim de jucători în susținere. **VI. atl.** ~ *de glezne* (V. alergare cu joc de gleznă). **VII. Șah** ♦ ~ *aparent* Sumă de mutări pregătite în poziția inițială ca răspuns la mutările negrului. ♦ ~ *de mijloc* Faza a doua a unei partide de șah, intermediară între deschidere și final. **VIII. fb., hb.** ~ *pasiv* Formă de întârziere a jocului cu ajutorul căreia o echipă urmărește să mențină mingea în posesie, fără să fie preocupată de marcarea unui gol (sau fără să fie vădit caracterul ofensiv al atacului). **IX. Box** ~ *de picioare* Mișcare rapidă a boxerului în ring, în toate direcțiile, prin pași mărunți și elastici, care nu permite adversarului să ghicească clipa dezlănțuirii atacului și nici lovitura care va porni. **X. scr.** ♦ ~ *al distanței* Deplasări multiple pe planșă a ambilor adversari, executate cu scopul de a lansa, în condiții optime, o acțiune ofensivă, defensivă sau contraofensivă. ♦ ~ *lamelor (armelor)* Acțiune tehnico-tactică pregătitoare formată din contactul lamelor celor 2 adversari sau absența acestuia, efectuată cu scopul de a supraveghea mai bine intențiile adversarului sau de a pregăti propria acțiune.

**JOCHEU căl., hip.** Călăreț care conduce calul în probele de galop și de obstacole, îndeosebi de talie și greutate ponderală mică, îmbrăcat într-un echipament viu colorat și cu o șapcă specifică, folosind

cravașa și pintenii pentru stimularea calului, în vederea sporirii vitezei de deplasare.

**JOCURI ISTMICE ol.** Jocuri publice antice din Grecia, care erau organizate în Corint, în fiecare al doilea și al patrulea an al Olimpiadelor. Dedicat la început unui zeu regional, au devenit apoi jocuri universale organizate în cinstea lui Poseidon (lat. Neptun). Învingătorii erau încununăți cu coroane de pin.

**JOCURI NEMEICE ol.** Jocuri locale publice (agone), legate de cultul morților, care se organizau în orașul Nemea din Argolida. Au fost înființate de Adastos, șeful expediției „celor șapte împotriva Thebei”, în amintirea morții eroice a unui băiat ucis de mușcătura otrăvită a unui șarpe, în timp ce păzea un izvor de apă necesar luptătorilor. ~ se organizau din doi în doi ani, începând din 573 î.Hr., cuprinzând aproximativ aceleași probe cu cele incluse în programul JO antice. Învingătorii primeau coroane de iederă de la helanodici, care purtau veșminte negre.

**JOCURI OLIMPICE ol.** Întreceri complexe și serbări antice ce se celebrău în incinta olimpică (fondate de Heracles la 776 î.Hr.) din patru în patru ani, în cinstea lui Zeus, timp în care în Grecia încetau toate ostilitățile militare. Programul serbărilor dura cinci zile și era alcătuit din întreceri gimnice, muzicale și poetice, care contribuiau la unitatea și legătura dintre toate cetățile Eladei. ♦ ~ *moderne* Cea mai înaltă formă de competiții sportive internaționale, organizate din patru în patru ani, în țări și orașe diferite, la care participă cei mai buni sportivi, reprezentanți ai țărilor membre ale CIO. Închinat luptei cinste și respectului față de adversar, ~ contribuie la întărirea păcii și prieteniei dintre toate popoarele lumii.

**JOCURI PANATHENIENE ol.** Întreceri locale organizate în Athena antică, întemeiate de Pisistrat

în amintirea evenimentului istoric al reuniunii celor 12 state ale Aticei vechi și a realizării unității ei politice de către Theseu. ~ aveau loc o dată la patru ani (în cel de al treilea an al Olimpiadei), cuprinzând la început întreceri rapsodice: poezie, cântece, muzică instrumentală. Mai târziu, programul s-a completat cu întreceri gimnice, dansuri etc. ~ învingătorii primeau premii vase vechi cu uleiuri.

**JOCURI PITHICE ol.** Întreceri muzicale care aveau loc la Delphi în Phocida în cinstea lui Apollo, pentru a sărbători victoria zeului asupra dragonului Python și întemeierea oracolului de la Delphi. Aveau loc din opt în opt ani și, evoluând sub influența reputației oracolului de la Delphi, au ajuns cele mai importante Jocuri din Grecia veche, după cele olimpice. Învingătorii primeau coroane de lauri. Cu începere din anul 582 î.Hr., ~ se organizau din patru în patru ani, iar durata lor s-a mărit la șapte zile.

**JOCURILE EUROPEI DE SUD-EST (JESE) comp.** Manifestare sportivă a țărilor din Europa de Sud-Est având scopul de a contribui la dezvoltarea cooperării sportive, sociale și culturale dintre țările zonei. Statutul JESE a fost adoptat la Conferința miniștrilor responsabili cu sportul din țările Europei de Sud-Est, desfășurată la Istanbul, în perioada 8-10 iunie 2006, la care au participat delegații din Albania, Bosnia-Herțegovina, Croația, Grecia, Fosta Republică Iugoslavă a Macedoniei, România (Florian Gheorghe, președintele ANS), Serbia și Turcia. Prevederi principale: ~ se organizează din 2 în 2 ani, în una din țările membre; în competiție sunt admiși juniori și junioare în vârstă de până la 18 ani; programul cuprinde, de regulă, 7 sporturi olimpice de vară (2 sporturi de echipă și 5 individuale); întrecerile sportive se desfășoară pe baza regulamentelor tehnice ale FI și cu respectarea prevederilor Codului Mondial Anti-Doping; ~ au loc în perioada lunilor iulie - septembrie și durează 7 zile; înscrierile se fac de organismul național responsabil cu sportul din fiecare țară. Organismele JESE sunt Consiliul miniștrilor, Comitetul administrativ și

Secretariatul general, cu sediul la Salonic (Grecia). Prima ediție a JESE a avut loc la Salonic, în perioada 17-23 septembrie 2007. La propunerea organizatorilor și cu acordul Comitetului administrativ, programul a cuprins întreceri la 7 sporturi individuale (atletism, gimnastică artistică, gimnastică ritmică modernă, înot, lupte, taekwondo și tir cu arcul) și 3 sporturi de echipă (baschet masculin, fotbal masculin, volei masculin). În competiție au luat startul delegații din Albania, Bulgaria, Bosnia-Herțegovina, Croația, Grecia, Fosta Republică Iugoslavă a Macedoniei (care s-a retras după prima zi), Republica Moldova, Muntenegru, România, Serbia și Turcia.

**JOCURILE FRANCOFONIEI (JF) comp.** Manifestare sportivă și culturală a țărilor membre ale OIF, care se organizează, de regulă, din 4 în 4 ani, în intervalul dintre JO, alternativ în Emisfera Nordică și în cea Sudică. Întrecerile sportive se desfășoară pe baza regulamentelor tehnice ale FI. Decizia privind organizarea JF a fost luată de cea de a 2-a Conferință a șefilor de stat sau de guvern a OIF, din anul 1987. Manifestările sportive și culturale din cadrul JF se desfășoară concomitent, în același oraș. Programul sportiv cuprinde întreceri la 7 sporturi de vară: atletism (m., f.), baschet (f.), box (m.), fotbal (m.), judo (m., f.), tenis de masă (m., f.), cel de al 7-lea sport fiind inclus în program la alegerea țării gazdă. Prima ediție a JF a avut loc în anul 1989, la Casablanca (Maroc); ediția a 2-a – în anul 1994, la Paris; ediția a 3-a – în anul 2001, la Ottawa - Hull (Canada), iar ediția a 4-a – în anul 2005, la Niamey (Niger). România participă la începând cu ediția a 2-a.

**JOCURILE MĂRII NEGRE (JMN) comp.** Manifestare sportivă a țărilor membre ale Organizației Cooperării Economice la Marea Neagră având scopul de a contribui la dezvoltarea cooperării sportive, sociale și culturale între țările membre. Statutul JMN a fost adoptat la Conferința miniștrilor responsabili cu sportul din țările zonei amintite, desfășurate la Istanbul, la 8-10 iunie 2006, la care

au participat reprezentanți din Albania, Armenia, Azerbaidjan, Georgia, Grecia, România (Florian Gheorghe, președintele ANS), Federația Rusă, Serbia, Turcia și Ucraina. Conform statutului, ~ se organizează din 4 în 4 ani, în una din țările membre; în competiție sunt admiși juniori și junioare în vârstă de până la 18 ani; programul cuprinde cel puțin 7 sporturi olimpice de vară (2 de echipă și 5 individuale); întrecerile se desfășoară pe baza regulamentelor tehnice ale FI și cu respectarea prevederilor Codului Mondial Anti-Doping. ~ au loc în perioada lunilor iulie – septembrie și durează 7 zile; înscrierile se fac de organismul național responsabil cu sportul din fiecare țară. Organismele JMN sunt Consiliul miniștrilor, Comitetul administrativ și secretariatul general, cu sediul în Turcia. Prima ediție a JMN a avut loc la Trabzon (Turcia), în perioada 2-7 iulie 2007. La propunerea organizatorilor și cu acordul Consiliului administrativ, în programul competiției au fost incluse 10 sporturi olimpice de vară: 3 de echipă (baschet masc., fotbal, volei junioare) și 7 individuale (atletism, ciclism, gimnastică ritmică, înot, lupte, taekwondo, tir cu arcul), precum și 3 sporturi olimpice pentru persoane cu handicap (atletism, înot, tir cu arcul).

**JOCURILE MONDIALE MILITARE comp.** Competiție polisportivă care se organizează în spirit olimpic, din 4 în 4 ani, de regulă cu un an înaintea JO, sub egida Consiliului Internațional al Sportului Militar (CISM). ~ se desfășoară la sporturi de vară, pe baza regulamentelor tehnice ale FI, începând din anul 1995 (Roma). Edițiile următoare au avut loc în anii 1999 (Zagreb, Croația), 2003 (Catania, Italia) și 2007 (Hyderabad, India). Sportivii militari români au fost prezenți la toate aceste manifestări.

**JOCURILE MONDIALE SPECIAL OLYMPICS comp.** Manifestare sportivă pentru persoanele cu retard mintal, care se desfășoară din patru în patru ani, la sporturi de vară și la sporturi de iarnă, sub egida organizației sportive internaționale Special Olympics Inc. (SOI). La ~ participă copii (de la

vârsta de 8 ani) și adulți (până la vârsta de 80 de ani). ~ au fost recunoscute de CIO în anul 1988. Scurt istoric: Mișcarea sportivă Special Olympics a apărut în SUA. În anul 1962, Eunice Kennedy Shriver, sora fostului președinte al SUA, J.F.Kennedy, având calitatea de președintă a Fundației Joseph Kennedy jr., profilată pe sprijinirea persoanelor cu handicap mintal, a organizat, la Maryland, prima tabără sportivă pentru copiii cu handicapul respectiv din SUA. Acțiunea a avut de succes, iar mișcarea sportivă pentru persoanele cu handicap mintal a luat amploare. În luna iulie 1968, Eunice Kennedy Shriver a organizat la Soldier Field, California, competiția numită Jocurile Internaționale Special Olympics, cu participarea unor delegații din SUA și Canada. Această manifestare este considerată a fi prima ediție a ~. Cu acea ocazie, la 20 iulie 1968, a fost înființată organizația sportivă International Special Olympics Inc. (SOI), care își desfășoară activitatea în sprijinul persoanelor cu retard mintal, urmărind totodată să contribuie la integrarea socială prin sport a categoriei respective de persoane. Încă de la fondare, SOI și-a asumat organizarea competiției sportive internaționale pentru persoanele cu handicap mintal, care la data respectivă a fost intitulată Jocurile Internaționale Special Olympics. Într-o primă etapă, manifestarea a avut loc numai la sporturi de vară. Începând din anul 1977, Jocurile Internaționale Special Olympics se organizează și la sporturi de iarnă (prima ediție a avut loc la Steamboat Springs, Colorado). Denumirea de Jocuri Mondiale Special Olympics se folosește pentru sporturile de vară începând din anul 1991, iar pentru sporturile de iarnă – începând din anul 1993. O lungă perioadă ~ s-au desfășurat numai pe teritoriul SUA. Spre sfârșitul sec. XX, ca urmare a dezvoltării mișcării Special Olympics în întreaga lume, organizarea acestei manifestări a fost îndreptată și forurilor de specialitate din alte țări. Pentru prima dată, ~ la sporturile de iarnă s-au desfășurat în afara teritoriului SUA în anul 1993 (Salzburg, Austria), iar ~ la sporturile de vară – în anul 2003 (Dublin, Irlanda). Amploarea mișcării Special Olympics este ilustrată, printre altele, și de faptul că a crescut în mod constant numărul națiu-

nilor participante la ~ . De pildă, la Jocurile Mondiale de Vară Special Olympics din anul 2003 au participat delegații din 150 de țări, iar la Jocurile Mondiale de Iarnă Special Olympics din anul 2005 (Nagano, Japonia) au luat parte delegații din 84 de țări. Mișcarea Special Olympics se bucură de suportul opiniei publice și al multor personalități de mare prestigiu ale lumii. Printre acestea se află și campioana olimpică Nadia Comăneci, care a fost aleasă în funcția de vicepreședinte al SOI, după ce, o lungă perioadă, ea a făcut parte din Comitetul executiv al acestei organizații. Pentru cuprinderea vastei problematice din domeniu au fost create 7 birouri regionale Special Olympics, care dezvoltă programe proprii. Biroul regional Europa-Eurasia, înființat în anul 1997, are în sfera sa de activitate organizații de profil din 58 de țări. În România, mișcarea Special Olympics s-a conturat la începutul ultimului deceniu al sec. XX, prin înființarea Asociației Special Olympics România, care în anul 1994 a aderat la SOI. În anul 2003 a fost creată Fundația Special Olympics România, care a preluat activitatea sportivă pentru persoanele cu retard mintal din țară, precum și reprezentarea în SOI. România participă la Jocurile Mondiale de Vară Special Olympics începând din anul 2003 (Dublin) și la Jocurile Mondiale de Iarnă Special Olympics începând din anul 2005 (Nagano).

**JOCURILE MONDIALE UNIVERSITARE (UNIVERSIADELE) (JMU) comp.** Manifestare sportivă a tineretului studios, care are loc din doi în doi ani impari, cu ediții de vară și de iarnă, sub egida FISU. Scurt istoric: Congresul internațional al studenților, de la Strasbourg, din 1919, la lucrările cărui a participat și o delegație a studenților români, a decis înființarea Confederației Internaționale a Studenților (CIE). Cu același prilej, în cadrul CIE a fost creată Comisia sportului universitar, condusă de francezul Jean Petitjean, care a lansat ideea instituirii unei competiții mondiale pentru studenți. Din inițiativa lui Jean Petitjean, în 1923, în organizarea Uniunii Naționale a Studenților Francezi, la Paris a avut loc o competiție internațională numită „Jocurile Mondiale Studențești”, la

care au participat sportivi din 10 țări. În programul competiției au figurat numai întreceri la atletism. Manifestarea s-a bucurat de succes, astfel că, sub egida CIE, începând din 1924, s-a trecut la organizarea oficială a competițiilor mondiale universitare la sporturile de vară, iar din 1928 – și la sporturile de iarnă. În deceniile 3 și 4 ale secolului XX, competiția a purtat denumirile de „Campionatele Mondiale Universitare de Vară” (1924-1928), „Jocurile Internaționale Universitare” (la sporturile de vară) (1930-1939) și „Jocurile Internaționale Universitare de Iarnă (1928-1939). La unele ediții au participat și delegații sportive studențești din România. În timpul celui de al Doilea Război Mondial, competiția a fost sistată, iar CIE a fost dizolvată. În anul 1946, la Praga, s-a constituit Uniunea Internațională a Studenților (fr. UIE, engl. IUS), care s-a proclamat continuatoarea CIE (la reuniunea de la Praga a participat și o delegație a studenților din România). În cadrul UIE a fost creat Departamentul sporturilor, având ca misiune principală organizarea competițiilor sportive internaționale pentru studenți. Sub egida UIE, în 1947, la Paris, a avut loc cea de a 9-a ediție a Jocurilor Mondiale Universitare (JMU). După JMU din 1947, în condițiile Războiului Rece, mișcarea mondială studențească s-a scindat în patru grupări, fiind afectată și unitatea competițiilor sportive universitare mondiale. În acele împrejurări, în anul 1948, a fost creată Federația Internațională a Sportului Universitar (FISU), care reunea, cu precădere, organizații studențești din țările occidentale. Sub egida FISU s-au organizat Săptămânile Internaționale ale Sportului Universitar, cu ediții de vară (1949-1955) și cu ediții de iarnă (1949-1957). La rândul său, UIE a continuat organizarea JMU, de asemenea, cu ediții de vară și de iarnă. România s-a situat în gruparea aflată sub influența UIE, participând la competițiile desfășurate sub egida acesteia și organizând, în 1951, la Poiana Brașov, ~ de Iarnă. În urma unor tratative de conciliere, în 1957, la Paris, a avut loc o nouă ediție a ~, la care au participat, în principal, delegații sportive membre ale FISU și UIE, inclusiv din România. Cu acea ocazie, FISU și UIE au convenit să acționeze împreună pentru unificarea competițiilor mondiale universi-

tare. Acest deziderat a fost realizat în 1959, când ~ de la Torino și-au recăpătat caracterul universal, competiția respectivă reunind sportivi din 43 de țări, inclusiv din România. Adunarea Generală a FISU, întrunită cu ocazia respectivă, a decis ca în continuare această competiție să poarte denumirea de „Universiadă”, cu ediții de vară și de iarnă. Totodată, a fost adoptată emblema Universiadelor (litera „U” încadrată de cinci stele de culori diferite simbolizând cele cinci continente), precum și drapelul Universiadelor (o pânză albă pe care este imprimată emblema Universiadelor). Cronologia Universiadelor de Vară începe din anul 1959 (Torino), iar a Universiadelor de Iarnă – din 1960 (Chamonix). În 1961, UIE a acceptat ca FISU să fie principala organizatoare a Universiadelor. Ulterior, FISU a fost recunoscută de CIO, devenind astfel o componentă a Mișcării Olimpice. Cea de a 10-a ediție a Universiadei de Vară a avut loc la București, în 1981. Până în 2009 inclusiv, au avut loc 25 de ediții ale Universiadelor de Vară și 24 de ediții ale Universiadelor de Iarnă. În intervalele dintre Universiade, la fiecare doi ani se organizează campionate mondiale universitare la sporturi de vară (în calendarul FISU pe anul 2008 au fost prevăzute CM universitare la 32 de sporturi). Dintre sporturile de iarnă, se organizează competiții oficiale universitare gen „cupe ale Europei” la schi, care sunt incluse în calendarul oficial al FIS. În plan european, sub egida Asociației Europene a Sportului Universitar (EUSA), înființată în 1999, anual se desfășoară campionate europene universitare pe ramuri de sport (în 2007, astfel de competiții au fost prevăzute la 12 sporturi).

### **JOCURILE OLIMPICE ALE SURZILOR comp.**

Competiție mondială pentru sportivii cu deficiențe de auz, care are loc din 4 în 4 ani, cu ediții de vară și de iarnă, sub egida Comitetului Internațional al Sportului pentru Surzi (fr.CISS, engl. ICSD). ~ se organizează la un an după JO și se desfășoară pe baza regulamentelor tehnice ale FI, cu respectarea prevederilor Carta Olimpică și ale Codului Mondial Anti-Doping. Scurt istoric: în anul 1924, din inițiativa francezului E. Rubens-Alcais, la Paris, a avut loc o competiție

internațională pentru sportivii surzi, care a fost numită „Jocurile Internaționale Tăcute”. Cu acea ocazie, a fost înființat CISS, în care România este membru fondator. Congresul de constituire a CISS a decis organizarea, la fiecare 4 ani, a unei competiții mondiale pentru sportivii surzi. Competiția preconizată s-a desfășurat în anii 1928, 1931, 1935 și 1939, după care a fost sistată din cauza declanșării celui de al Doilea Război Mondial. A fost reluată în anul 1949, la Copenhaga. În același an, pentru prima dată, o competiție similară a avut loc și la sporturile de iarnă. Începând din anul 1949, competiția, cu ediții de vară și de iarnă, se desfășoară cu regularitate la un an după JO. În trecut, această manifestare a fost numită fie Jocurile Mondiale Tăcute (JMT), fie Jocurile Mondiale ale Surzilor (JMS), iar în presă s-a folosit uneori și denumirea de Olimpiada Tăcerii. Dând curs solicitării CISS, în anul 2001, CIO a aprobat ca această competiție să poarte denumirea de Jocurile Olimpice ale Surzilor. În documentele CISS evidența ~ la sporturile de vară începe din anul 1924, iar a ~ la sporturile de iarnă – din anul 1949. Până în anul 2009 inclusiv, au avut loc 21 de ediții ale ~ la sporturile de vară și 16 ediții la sporturile de iarnă. Cea de a 13-a ediție a ~ la sporturile de vară a avut loc la București, în anul 1977.

### **JOCURILE OLIMPICE ALE TINERETULUI (fr.**

**JOJ, engl. YOG) comp.** Manifestare polisportivă, educativă și culturală pentru tineret, care se desfășoară la fiecare patru ani, la sporturi de vară începând din anul 2010 și la sporturi de iarnă începând din anul 2012. Decizia privind organizarea ~ a fost luată de cea de a 119-a sesiune a CIO (Guatemala, 4-7 iulie 2007). În viziunea CIO, ~ au menirea de a completa JO și de a da o nouă dimensiune idealului olimpic, punând pe picior de egalitate sportul, educația și cultura. Scopurile ~ : întâlnirea tinerilor sportivi talentați din întreaga lume pentru a participa la competiții de înalt nivel; promovarea, în paralel cu întrecerile sportive, a unor programe educative privind valorile olimpismului, binefacerile sportului pentru un mod de viață sănătos, valorile sociale care pot fi transmise prin intermediul sportului și cu



privire la pericolele pe care le reprezintă dopajul, supraantrenamentul și/sau inactivitatea; folosirea celor mai moderne mijloace de comunicare pentru promovarea valorilor olimpice, a spiritului și esenței Jocurilor Olimpice ale Tineretului. La ~ sunt admiși sportivi în vârstă de 14-18 ani, limita de vârstă a participanților pentru fiecare sport și criteriile de calificare fiind stabilite de FI respective. CIO a hotărât ca primele ediții ale Jocurilor Olimpice de Vară ale Tineretului să reunească în jur de 3500 de sportivi și 875 de oficiali, iar primele ediții ale Jocurilor Olimpice de Iarnă ale Tineretului – până la 1000 de sportivi și 500 de oficiali. Programul competițional cuprinde toate sporturile din programul Jocurilor Olimpiadei din anul 2012 (sporturi de vară) și toate sporturile din programul JO de Iarnă din anul 2010, dar la un număr restrâns de probe. Edițiile de vară ale ~ durează 12 zile, iar edițiile de iarnă – 10 zile. Având în vedere scopurile ~, s-a prevăzut ca tinerii sportivi olimpici să participe la manifestările educative și culturale din programul general al ~. Rolul CIO, al FI și al CNO la ~ este același ca și la JO. Prin decizia CIO din 21 februarie 2008, prima ediție a Jocurilor Olimpice de Vară ale Tineretului, din anul 2010, a fost încredințată orașului Singapore, iar prin decizia CIO din 12 decembrie 2008, organizarea primei ediții a Jocurilor Olimpice de Iarnă ale Tineretului, din anul 2012, a fost atribuită orașului Innsbruck (Austria).

**JOCURILE PARALIMPICE (JP) comp.** Competiție mondială polisportivă pentru persoane cu handicap motor sau de vedere, care se desfășoară din 4 în 4 ani, sub egida Comitetului Internațional Paralimpic (IPC), după modelul JO. ~ de Vară se organizează începând din anul 1952, iar ~ de Iarnă – din anul 1976. Cu începere din anul 1988, ~ de Vară au loc în același oraș ca și JO, dar după terminarea acestora, iar ~ de Iarnă se desfășoară după acest sistem începând din anul 1992. Prin acordul semnat de CIO și IPC la 19 iunie 2001, se garantează că începând din anul 2008, ~ se vor desfășura pe aceleași baze sportive ca și JO, după încheierea JO, iar începând cu procedura candidaturilor pentru

JO din 2012, orașele candidate au obligația de a prezenta și dosarul privind organizarea ~ din anul respectiv. Ca urmare, CIO a început să folosească sintagma „Jocurile Olimpice și Paralimpice”, care a intrat în vocabularul sportiv internațional. România participă la ~ de Vară începând cu ediția din anul 1996 (Atlanta).

**JOGGING gen.** Alergare cu pași mărunți (fuleu mic), în tempo moderat și cu efort scăzut, cu sprijin pe sol pe toată talpa, care se desfășoară prin parcuri, pe străzi fără denivelări, de preferat pe terenuri cu sol moale (pământ, gazon etc.). ~ se adresează cu precădere persoanelor care nu practică sportul, nu depun multă vreme activitate fizică prin mers pe jos, duc o viață sedentară. ~ este socotit un mijloc eficient de apărare împotriva infarctului miocardic și a altor boli de circulație, contribuie la diminuarea nivelului triglicerinelor și a concentrației de colesterol din sânge, combate acumularea grăsimilor în artere, reduce țesutul adipos și, în mod indirect, atenuează stările de anxietate și efectele negative ale stresului. ~ este bine să înceapă la 35-40 de ani prin mers pe jos zilnic, din ce în ce mai rapid, până se ajunge la 6-7 km/h, timp de 1-1 1/2 h și numai după 2-3 luni se poate trece la alergare cu un tempo (viteză) de 5'/km, pe distanțe din ce în ce mai lungi, de la 2-3 km la 5-6 km, iar după 3-4 luni de antrenament de astfel de alergare, se poate ajunge la 40-50' zilnic. Pentru persoanele de vârstă mai înaintată, se pot obține avantaje considerabile pentru sănătate și în cazul unui volum zilnic de 2-3 km, respectiv 15-20 km pe săptămână. Reacția corectă a organismului la efortul depus poate fi controlată de executant cu ajutorul frecvenței cardiace care, la sfârșitul alergării, trebuie să ajungă la 120-140 bătăi pe minut.

**JOSEKI a.m., jd.** Latură superioară.

**JU JUTSU a.m.** Ramură a disciplinei sporturilor de lupte marțiale, care urmărește, în primul rând, ani-



hilarea adversarului, anularea capacității lui de atac. Procedeele tehnice din ~ au fost elaborate de *bushi* (războinici), în perioada Kamakura (1185-1333), în ideea că un războinic dezarmat să poată face față unui adversar înarmat. ~ s-a dezvoltat din tehnicile vechi kumi-uchi (tehnică de luptă pentru angajare în lupta corp la corp), descrise în lucrarea budistă *Konjaku-monogatari*, datând din veacul al XIII-lea. ~ s-a dezvoltat ca artă marțială în epoca Edo. Numeroase ryu (școli), create de samurai, au răspândit diverse procedee tehnice în toată Japonia, dar au fost codificate, mult mai târziu, în perioada Meiji (1868-1912), după ce samurarii nu au mai avut dreptul să poarte arme și când confruntările dintre diverse familii au fost interzise. Principiul esențial al ~ este de a-l învinge pe adversar prin toate mijloacele, folosind, în același timp, minim de efort. Până în 1922, dată când profesorul Jigoro Kano a întemeiat centrul Kodokan pentru studierea judoului, singura artă marțială recunoscută și învățată în numeroase ryu (școli), atât în Japonia, cât și în afara granițelor ei, era ~. Polițiile din țările occidentale se interesau de ~ prin care căpătau un avantaj decisiv în luptă. În prezent, ~ a fost detronat de judo, karate, aikido și kobudo, el nefiind sport, ci numai un ansamblu de procedee tehnice pentru lupta reală.

**JU NO KATA a.m., jd.** Formă a supleței.

**JUCĂTOR I. gen.** Participant într-o activitate cu caracter ludic. **II. j.s.** Persoană încadrată reglementar într-o echipă, care se antrenează și participă în competiții. ♦ ~ *centru* Jucător specializat având sarcina să acționeze în mijlocul unei linii sau al unui compartiment al echipei: fundaș central, înaintaș central. ♦ ~ *extremă* Jucător specializat având sarcina de a acționa, cu precădere, la marginile terenului (v. și aripă). ♦ ~ *fundaș* Jucător specializat, component al ultimei linii de apărare. ♦ ~ *intermediar* Jucător specializat care acționează între jucătorii extremă și cei de centru (v. și inter). **III. o.** ♦ ~ *de la bătaie* Component al echipei care repune mingea în joc, lovind-o cu bastonul, încerc-

când apoi să parcurgă culoarele obligatorii ale terenului, fără a fi lovit de un adversar. ♦ ~ *de prindere* Component al echipei care are mingea și are dreptul să lovească cu ea orice adversar al echipei de la bătaie, care încearcă să străbată culoarele obligatorii ale terenului. **IV. rg.** ♦ ~ *mijlocaș* Jucător specializat în efectuarea acțiunilor de legătură dintre compartimentul înaintare și, respectiv, linia de trei sferturi: ~ *la grămadă* și ~ *de deschidere*. ♦ ~ *de margine* Jucător, relativ specializat, participant, cu prioritate, la acțiunile desfășurate după o repunere a balonului în joc din afara liniei de margine a terenului. ♦ ~ *participant* Jucător care participă efectiv la câștigarea sau la posesia balonului la fazele statice sau la aglomerări. ♦ ~ *neparticipant* Jucător care va continua jocul în ofensivă sau în defensivă după momentele statice sau aglomerări. **V. fb., o.** ♦ ~ *mijlocaș* Jucător care acționează, de obicei, în zona centrală a terenului, specializat în efectuarea acțiunilor de legătură între compartimentele sau între liniile unei echipe. **VI. bb., hb.** ~ *pivot* Atacant, de cele mai multe ori de talie înaltă, specializat să acționeze, de obicei, cu spatele spre panou sau spre poartă, în scopul realizării de puncte sau de goluri, al efectuării unor combinații cu ceilalți atacanți, al recuperării aruncărilor nereușite. ~ **j.s. titular.** Este jucătorul, înscris pe foaia de arbitraj și face parte din grupul de jucători, care intră în teren încă de la începutul jocului. ~ **j.s. de rezervă.** Este jucătorul care are dreptul să participe la joc, numai în caz de nevoie și în anumite condiții. El poate, pe parcursul jocului, în orice moment, să înlocuiască un jucător titular. Dreptul de înlocuire a unui titular cu o rezervă, îl are numai antrenorul echipei. Jucătorul poate fi însoțit, până la locul unde se produce înlocuirea, și de un delegate al echipei. În plus, jucătorul de rezervă, pentru a putea să-și exercite prerogativele sale, trebuie să fie înscris pe foaia de arbitraj.

**JUCĂTORI DE LA PRINDERE o.** *Păscari, azvârlitori, lăturași, țintași, mârghinași, mijlocași, denumiți* în funcție de sarcinile din joc.

**JUDO a.m.** Ramură a disciplinei sporturilor de lupte marțiale, constând în confruntarea dintre doi judoka (practicant al judo), care folosesc elemente și procedee tehnice în lupta în picioare (*tachi waza*), dar și la sol (*katamewaza*). ~ a fost creat de profesorul Jigoro Kano (1860-1938), în anul 1882 la Tokyo, în templul budist Eishoji. Profesorul Jigoro Kano dorea să facă din artele marțiale un sport marțial pentru antrenamentul tinerei generații. Scopul judoului este de a obține cu un minim de efort maxim de randament. ~n acest scop, profesorul Jigoro Kano a codificat un număr de procedee tehnice: de picior (*ashi waza*), de șold (*koshi waza*), cu ajutorul mâinilor (*te waza*), de sacrificiu (*sutemi waza*), de imobilizare (*osae komi waza*), de strangulare (*shime waza*) sau de tehnici aplicate articulației cotului (*kansetsu waza*) și de atac asupra punctelor vitale (*atemi waza*). A rezultat o artă de autoapărare care se învață în dojo (sală de antrenament), în cursul studierii mișcărilor de bază cu un partener și a exercițiilor de studiu numit *randori*, în timpul cărora adversarul sau *uke* (cel ce îndură) este proiectat pe *tatami* (saltea) și imobilizat de *tori* (cel care execută procedeul tehnic). Învățarea procedeele tehnice se face în etape, fiecare *kyo* (etapă) fiind confirmată prin atribuirea unei centuri colorate (albă, galbenă, portocalie, verde, albastră, maro). Judoka cu grade superioare primesc centuri negre de la 1 dan la 10 dan, în funcție de activitatea pe care o depun în practicarea ~ în *shiai* (competiție) sau pentru *kata* (demonstrarea formelor: *nage no kata* – kata formelor de proiectare, *katame no kata* – kata formelor la sol, *kime no kata* – kata formelor de apărare, *itsutsu no kata* – kata celor cinci principii, *koshiki no kata* – kata formelor antice etc.) și pentru promovarea judoului. Suprafața pe care se desfășoară întrecerea trebuie să aibă dimensiunile între 14 m x 14 m și 16 m x 16 m și să fie acoperită cu tatami sau cu un material echivalent, suprafața fiind împărțită în două zone: de luptă și de siguranță. Spațiul ce delimitează cele două suprafețe constituie zona de pericol, care trebuie să fie marcată printr-o bandă de culoare roșie, lată de 1 m, ce face corp comun cu salteaua sau este fixată pe aceasta. Judoka sunt echipați cu *judogi* (costum judo), care este confecționat din bumbac sau

dintr-o țesătură asemănătoare, de culoare albă sau albastră, pentru a da posibilitatea arbitrilor să distingă mai bine acțiunile întreprinse în atac. Participanții la întrecere trebuie să salute la începutul și la sfârșitul luptei. Dacă ei omit salutul, arbitrul trebuie să le aducă aminte această obligație, rostind anunțul rei (salutați), apoi va anunța începerea luptei rostind hajime (începeți). Dacă este necesar, în timpul luptei, arbitrul anunță *matte* (așteptați) și *yoshi* (continuați) pentru continuarea luptei, iar la expirarea timpului stabilit în luptă, *sore-made* (sfârșitul luptei). Când un judoka, aplicând un procedeu tehnic, își proiectează adversarul la mare distanță, cu forță și viteză, arbitrul îi acordă *ippon*. În cazul în care cei 2 judoka obțin simultan *ippon*, arbitrul anunță *hikiwake* (meci nul) și, la nevoie, poate dispune ca acei luptători să reia lupta. Arbitrul poate acorda *ippon* și atunci când un judoka își fixează adversarul în *osae komi waza* timp de 25” consecutiv. În 1964 (JO de la Tokyo), în concursurile de ~ au apărut categoriile de greutate. La masculin, aceste categorii sunt următoarele: 60, 65, 71, 78, 86, 95, +95 kg. La feminin, categoriile sunt: 48, 52, 56, 61, 66, 72, +72 kg. Actuala formă de competiție în ~ este din ce în ce mai străină de concepția fondatorului ei, în prezent devenind o probă de forță între cei 2 judoka, care se luptă pe tatami. Este posibil ca acesta să fie motivul pentru care aikido și karate au cucerit, în detrimentul ~, interesul amatorilor de arte marțiale.

**JUDOGI (KEIKOGI) a.m., jd.** Costum de judo.

**JUDOKA a.m., jd.** Practicant al sportului și artei marțiale judo (în limba română, substantivul are aceeași formă la plural).

**JUJI a.m., jd.** 1. Cruce. 2. Încrucișat, în cruce.

**JUMĂTATE DE PRIMIRE căl.** Mișcare pe două urme, în care calul se deplasează lateral și înainte, pe o linie diagonală, fiind pliat în partea care merge.

**JUMĂTATE OPRIRE căl.** Micșorare a cadenței din același tip de mers al calului.

**JUMBI a.m., jd.** 1. Pregătire, preparative. 2. Pregător.

**JUNIOR I. gen.** Tânăr(ă) sportiv(ă) care are vârsta aproximativă între 13 și 19 ani, limitele exacte de vârstă variind de la o ramură sportivă la alta (această perioadă se numește juniorat). ~ beneficiază de un sistem competițional intern și internațional propriu (campionate naționale, europene, mondiale), precum și o pregătire (antrenament) adecvată vârstei, funcțiilor și posibilităților psihofizice ale organismului lor. **II. atl.** Tânăr care practică atletismul, având vârsta între 14 și 19 ani. În cadrul liniilor de vârstă ale juniorilor, forul de specialitate al fiecărei țări poate stabili mai multe categorii (clase) de juniori. În țara noastră, Federația Română de Atletism (FRA) a oficializat următoarele categorii: juniori III (14-15 ani), juniori II (16-17 ani) și juniori I (18-19 ani); fiecare categorie are un sistem de calendar competițional propriu, precum și particularități metodologice, organizatorice și de instruire adecvate vârstei și nivelului sportiv la care a ajuns atletul; atletul ~ are dreptul să participe la competițiile seniorilor dacă în prealabil îndeplinește anumite condiții de performanță.

**JURĂMÂNT OLIMPIC ol.** Formulă consacrată și devenită tradițională, prevăzută de art. 33 al regulamentului olimpic, rostită în cadrul ceremoniei de deschidere de către un sportiv în numele

tuturor concurenților, prin care aceștia se angajează să respecte cu strictețe regulile jocurilor, să lupte cinstit și corect pentru onoarea patriei lor și gloria sportivă. Textul ~ este obligatoriu: „Jurăm că vom lua parte la JO în luptă dreaptă, respectând regulamentul, dornici să ne întrecem în spiritul adevăratei sportivități pentru gloria țării noastre și a sportului”.

**JURIU atl., box, gim., lp., tir** For sportiv care conduce, supraveghează, consemnează, omologhează rezultatele unei competiții și, eventual, analizează contestațiile ivite în urma desfășurării ei. ~ este alcătuit din persoane, cooptate de organizatorul competiției, care cunosc bine regulamentele și esența concursului, au o probitate desăvârșită și respect pentru apărarea spiritului și corectitudinii luptei sportive. Poate fi: ~*de apel*; ~*de concurs*; ~*internațional*.

**JURNAL DE ANTRENAMENT met.** Document personal al sportivului, în care acesta își consemnează zilnic datele obiective ale pregătirii și ale activității sale, cum sunt greutatea corporală și pulsul, luată dimineața după sculare, durata somnului, numărul antrenamentelor și durata lor etc.

**JURNAL DE AUTOCONTROL MEDICAL m.b.** (V. autocontrol medical).

**JUTSU (JITSU) a.m., jd.** Artă, tehnică

# K

**KACHI a.m., jd.** 1. Victorie, preț, valoare. 2. Samurai inferior (ist.).

**KAESHI (GAESHI) a.m., jd.** Contraatac.

**KAIAC I. s.n.** 1. Ramură sportivă aparținând sporturilor nautice care se practică pe ambarcații denumite kaiace pentru una, două sau patru persoane și constă în parcurgerea unor distanțe prevăzute în regulament (200 m, 500 m, 1 000 m, 10 000 m și mare fond). 2. Ambarcație punctată, cu secțiunea și liniile longitudinale convexe și neîntrerupte, prevăzută cu cârmă și coca netedă. Este propulsată numai cu ajutorul padelelor, regulamentul de concurs interzicând sprijinirea acestora pe ambarcație. ~ are dimensiuni standardizate. Subramuri: ~ *curse în linie*; ~ *slalom*; ~ *coborâre* (ape repezi); ~ *polo*; ~ *saling* (cu pânze); ~ *maraton*. *II. tr.* Activitate organizată sau neorganizată care constă în parcurgerea unor distanțe pe ape curgătoare sau lacuri, cu ambarcații de o persoană, două sau patru, manevrate cu ajutorul padelelor sau al unor velaturi reduse. Pe plan internațional și în diferite țări kaiacul este prezentat cu litera C (caiac).

**KAITEN a.m., jd.** Rotație, rostogolire.

**KAKARI GEIKO a.m., jd.** Metodă de antrenament.

**KAKATO (KAGATO) a.m., jd.** Călcâi.

**KAKE a.m., jd.** Finalizare (a procedurii), executare.

**KAMAE a.m., jd.** Poziție de gardă.

**KAMI a.m., jd.** Deasupra.

**KAMI HIZA GATAME jd.** Blocare peste genunchi.

**KAMI SANKAKU GATAME jd.** Imobilizare de sus în triunghi.

**KAMI SHIHO GATAME jd.** Imobilizare longitudinală.

**KAMI UDE HISHIGI JUJI GATAME jd.** Luxare a brațului prin pârgie superioară în cruce.

**KAMIZA a.m., jd.** Loc de onoare în dojo.

**KANDAHAR (ALBERG) schi 1.** Competiție de schi alpin tradițională până în 1970, denumirea provenind de la numele unei stațiuni de schi austriece și ruinele unui oraș din Afganistan, simbol al unei victorii a armatei britanice. 2. Legătură de schi, cu cablu, folosită până în anii 1970.

**KANSETSU (KWANSETSU) a.m., jd.** Articulație.

**KANSETSU WAZA a.m., jd.** Tehnică de luxare.

**KARATE a.m.** Ramură a disciplinei sporturilor de lupte marțiale, care urmăresc, în primul rând, anihilarea adversarului, anularea capacității de atac. Etimologic ~ se compune din *Kara* (gol) și *te* (mână), ~ reprezintă „arta mâinilor goale”. ~, ca artă de luptă cu mâinile goale, s-a dezvoltat de-a lungul secolelor, mai întâi în *Okinawa*, pe vremea când chinezii, ocupând în secolul al XVI-lea, insulele *Ryu-Kyu*, le-au interzis locuitorilor să dețină arme, apoi, mai târziu, sub ocupație japoneză. Existau mai multe stiluri de ~, fiecare stil purta numele locului unde era practicat: *Shuri-te*, *Naha-te*, *Tomeri-te*. Un adept al acestei arte marțiale, originar din *Okinawa*, *Gichin Funakoshi* (1869-1957), a unificat diferite stiluri de *Okinawa-te* (cum se numea pe vremea aceea). De menționat că și alți maestri din *Okinawa*: *Kenwa Mabuni* (fondatorul în 1934 al stilului *Shito Ryu* – școala dreptății), *Chojun Miyagi* (fondatorul în 1930 al stilului *Goju Ryu* – școala forței și a supleții) și *Hidenori Otsuka* (fondatorul în 1939 a stilului *Wado Ryu* – școala căii armoniei) au popularizat și au predat cu succes cunoștințele lor în domeniul artelor marțiale. În 1936 *Gichin Funakoshi* termină de construit la *Tokyo* prima sală de antrenament în ~ și o numește *Shotokan* („casa Shoto”). Maestrul *Masutaru Oyama* este creatorul în anul 1955 a stilului *Kyokushinkai* sau „întâlnirea cu adevărul suprem”, variantă a stilului *Goju Ryu*. ~ așa cum este practicat constituie un ansamblu de procedee tehnice ofensive și defensive, bazate pe câteva principii esențiale: puterea loviturilor date implică o bună dezvoltare fizică, concentrarea forței pentru folosirea ei la maxim, utilizarea forței de reacție, care permite o mai mare putere de penetrație și de „sfărâmare” (*hishigi*), controlul respirației (*kokyu*) și al centrului de greutate (*hara*). La aceste principii, tehnicienii disciplinei ~ au adăugat, pentru a nu rămâne în urma celorlalte budo, practicile „spirituale” ale concentrării și controlării spiritului (*mizu-no kokoro*), precum și o viziune globală asupra totului înconjurător (*tsuki no kokoro*). Astfel, dezvoltarea fizică a practicantului se face în paralel cu dezvoltarea lui psihică. În ata-

curile inițiate de karateka pot fi folosite toate părțile corpului: lovituri circulare sau directe cu mâinile, pumnii, coatele, gamba, genunchii și picioarele. Primele CM de ~ s-au desfășurat la *Tokyo*, în octombrie 1970, și, cu acest prilej, delegații a 33 de națiuni, întruniți în capitala Japoniei au creat Federația Internațională de Karate do (*WUKO* – World Union of Karate-do Organization). În campionatele de ~ există, ca și în campionatele de judo, categorii de greutate sau se fac campionate pentru toate categoriile. ~n 1981 au fost inițiate primele campionate feminine de ~. Campionatele de full contact se desfășoară cu începere din 1980 și au introdus o categorie suplimentară, aceea a supergreilor. Karateka (practicantul de ~) poate obține aceleași grade ca și judoka. ~ nu a fost până în prezent admis ca disciplină olimpică, dar miile de practicanți karateka așteaptă cu interes acest moment.

**KART auto.** Autovehicul terestru cu sau fără caroserie, cu patru roți nealiniat aflate permanent în contact cu pământul, două roți directoare și două motrice. Părțile principale sunt șasiul (caroseria), roțile și motorul.

**KARTING auto.** Sport automobilistic cu vehicule speciale (karturi) ce se desfășoară pe piste amenajate (provizoriu sau permanent) în acest scop: din asfalt, cu o înclinație longitudinală de maxim 3% și una transversală de maxim 10%, cu o lungime variind între 1 000 și 2 500 m; nici o linie dreaptă a pistei nu poate depăși 170 m, iar lățimea pistei variază între 8 și 13 m.

**KASHIRA GATAME a.m., jd.** Imobilizare a capului cu brațul.

**KASUMI a.m., jd.** Moment.

**KATA a.m., jd.** 1. Formă. 2. Categorie, model, tip. 3. Umăr.

**KATA GATAME a.m., jd.** Imobilizare prin blocarea umărului.

**KATA GURUMA a.m., jd.** Răsturnare peste umăr.

**KATA HA JIME a.m., jd.** Strangulare prin imobilizarea umărului.

**KATA JIME a.m., jd.** Strangulare cu priză la umăr.

**KATA JUJI JIME a.m., jd.** Strangulare cu mâinile încrucișate cu palmele în jos.

**KATA OSAE GATAME a.m., jd.** Imobilizare prin blocarea flancului.

**KATAME (GATAME) a.m., jd.** 1. Imobilizare. 2. Control.

**KATATE JIME a.m., jd.** Strangulare cu o mână.

**KATSUGI WAZA a.m., jd.** Tehnici de apucare în poziția dorită.

**KEIKO (GEIKO) a.m., jd.** Exercițiu, studiu, lecție.

**KEIKOKU a.m., jd.** Avertisment oficial.

**KENDO a.m.** Artă marțială (etimologic „calea Sabiei”) care se ocupă de mânuirea sabiei (ken); în trecutul îndepărtat, în perioada Meiji (1868-1912), se numea *ken-jutsu* sau *ken-no-michi*; ea a fost folosită din cele mai vechi timpuri de toți războinicii japonezi, iar din sec. al XIII-lea de samurai. Inter-

zisă în 1876, de când samurarii n-au mai avut dreptul să poarte sabie, ken-jutsu a fost transformată în sport (*kendo*) de Sakakibara Kenkichi (1830-1894), pentru antrenamentul fizic și mental al tinerilor. În realitate termenul ~ a fost creat, în 1900 de Abe Tate, pentru a-l înlocui pe cel de *ken-jutsu*, considerat prea „războinic”. Prima academie de ~ a fost întemeiată la Tokyo, în 1909, iar în 1910 a fost înființată Federația Japoneză de Kendo (FJK).

**KENKA YOTSU a.m., jd.** Prize favorabile pentru competiție.

**KENKYU a.m., jd.** Studiu.

**KENSEI (KIAI) a.m., jd.** Strigăt de luptă.

**KENSUI JIME a.m., jd.** Strangulare prin suspendare.

**KESA GARAMI a.m., jd.** Blocare a brațului pe coapsă.

**KESA GATAME a.m., jd.** Imobilizare laterală.

**KI a.m., jd.** Energie vitală în filozofia japoneză

**KIAI a.m., jd.** Eliberare explozivă de energie prin strigăt. Tradus în două variante: 1. „Strigătul care dă viață (acțiunii)” sau 2. „Strigătul care ucide (în luptă)”.

**KIKAI a.m., jd.** Cunoștință.

**KIKEN GACHI a.m., jd.** Victorie prin abandon.



**KIME a.m., jd.** „Eficacitate penetrantă!”.

**KIN a.m., jd.** Testicule.

**KINETOBALNEOTERAPIE m.b.** Metodă de tratament care asociază mișcarea și balneoterapia. Folosește exerciții de gimnastică terapeutică, jocuri efectuate în apă și diferite procedee de înot. ~ este utilizată pe scară largă în stațiunile unde se găsesc bazine cu ape minerale calde. În serviciile de specialitate, se întrebuintează și apa de izvor, rece sau încălzită, la care se adaugă săruri minerale și diferite plante. La sportivi, ~ este recomandată cu precădere în tratamentul de recuperare după traumatisme și în afecțiunile cronice ale aparatului locomotor.

**KINETOLOGIA**, știința al cărui obiect de studiu este motricitatea omului ca ansamblu de mișcări conștiente, dobândite prin învățare, și mișcări aconștiente înăscute, refleze. ~ are o viziune integrativă asupra activității motorii luând în discuție sistemul de comandă și coordonare, aparatul care realizează mișcarea, sistemul energetic și metodele de cercetare analitică și sintetică. ~ este știința interdisciplinară și transdisciplinară integrată în antropologie. Kineziologie- vezi kinetologie.

**KINETOLOGIE m.b.** Disciplina medicală care utilizează exercițiul fizic și mijloacele balneofizio-terapeutice în scop profilactic și terapeutic. Scopul profilactic este îndeplinit în cazul persoanelor sănătoase aflate în situații biologice speciale, care nu le permit practicarea exercițiilor fizice în cadrul educației fizice și activității sportive (copii mici, femeile în perioada pre- și post-natală, bătrânii). Acțiunea terapeutică a ~ se realizează în cadrul tratamentului complex al deficiențelor fizice ale bolnavilor și ale convalescenților. Mijloacele specifice ale ~ contribuie la înlăturarea suferințelor și a tulburărilor, la prevenirea sechelelor și la recuperarea mai rapidă a bolnavilor și a

convalescenților. Unele mijloace ale ~ sunt folosite de sportivi pentru favorizarea proceselor de refacere, după lecțiile de antrenament și competițiile care le solicită intens organismul. ~ preia într-o concepție modernă locul și rolul culturii fizice medicale.

**KINETOPROFILAXIA m.b.** aplicarea programelor kinetoterapeutice în vederea menținerii și întăririi sănătății, pentru prevenirea instalării stării de boală. În conceptul modern acest tip de prevenire este specific profilaxiei primare (de gradul I), la care trebuie să adăugăm și profilaxia secundară (de gradul II), care este reprezentată de măsurile kinetoterapeutice necesare pentru prevenirea agravării sau apariția unor complicații (de tipul retracturilor, a deformațiilor, etc). ~ secundară începe odată cu măsurile de tratare a bolilor și/sau sechelelor acestora. Se au în vedere măsurile care se instituie în continuarea aplicării programelor de tratament (la sfârșitul acestora), în vederea menținerii rezultatelor obținute și pentru prevenirea reinstalării unora dintre sechelele anterioare. ~ folosește ca mijloace terapeutice, alături de factorii naturali și procedurile specifice, mișcarea, exercițiile fizice și sportul ca factori importanți de prevenire, întreținere, refacere și recuperare.

**KINETOTERAPIA m.b.** este știința de graniță, care studiază organismul uman în complexitatea sa, explorând, măsurând, înregistrând abaterile de la normal în structura și funcțiile componentelor acestuia, pentru elaborarea terapiei și practicii domeniului, în conformitate cu principiile de selecție și structurare a reperelor necesare alcătuirii programelor ce urmează a fi folosite în scop profilactic, terapeutic și recuperator. Bazele kinetoterapiei (considerată știință cu obiect bine determinat), sunt rezultate din științe cum ar fi: anatomia, fiziologia, biochimia, biofizica, patologia, semiologia, psihologia, pedagogia, sociologia, la care se adaugă disciplinele complementare ce îmbogățesc viziunea științifică asupra universului socio-uman. ~ folo-

sește ca mijloc de bază exercițiul fizic, structurat și asamblat în tehnologii specifice profilaxiei, terapiei și recuperării în vederea (re)integrării cât mai rapide a pacienților în activitatea profesională și în societate. Exercițiul fizic folosit în scopuri terapeutice a evoluat treptat, fiind folosit astăzi sub forma mișcărilor pasive, active, active cu rezistență, cu obiecte și aparate portative sau la aparate special construite.

**KINEZIOLOGIE m.b.** 1. Știință care studiază caracteristicile mecanice ale mișcării. 2. În literatura anglo-saxonă de specialitate, termenul ~ este folosit în locul celui de biomecanică.

**KINOGRAF m.b.** Aparat de laborator pentru înregistrarea contracției musculare. Este constituit dintr-un dispozitiv care asigură fixarea unui capăt al mușchiului și legarea celuiilalt capăt de o peniță care înscrie deplasarea acestuia în timpul contracției pe o hârtie angrenată cu viteză constantă. Înregistrarea permite studierea amplitudinii contracției și durata fazelor acesteia în condiții fiziologice și sub acțiunea diferitelor substanțe sau a condițiilor de mediu.

**KNOCK-DOWN (KD) box** Cădere a boxerului la podea în timpul luptei, pierderea orientării în ring și a coordonării mișcărilor, ca urmare a loviturilor primite, și reluarea luptei înainte de terminarea numărării celor 10", făcută de arbitri.

**KNOCK-OUT (KO) box** Înfrângere înainte de limitele regulamentului de concurs a boxerului, care nu mai poate relua lupta după 10" numărate de arbitrul de ring, datorită căderii sale la podea în urma loviturilor puternice primite. După fiecare ~, regulamentul de concurs oprește pe boxer să urce în ring timp de o lună. Dacă a avut două ~ în decurs de trei luni, îi este interzisă lupta oficială timp de trei luni, iar după trei ~ consecutive, el este oprit să boxeze un an. Orice reluare a activității competiți-

onale a boxerului care a fost înfrânt prin ~ trebuie să aibă avizul medicului sportiv. Înscriserea deciziei de înfrângere prin ~ în buletinul de concurs sau în textul unei relatări se face prin inițialele KO. Mecanismele de producere a ~ diferă în funcție de locul unde a fost aplicată lovitura. Lovitura la bărbie se reflectă asupra urechii interne și produce: tulburarea reflexelor statice și stato-chinetice indispensabile menținerii echilibrului, hipotonie musculară și alterarea motricității, amețelă, greață și vomă. Nu determină, de obicei, pierderea cunoștinței. Loviturile la „carotidă” și la „plex” produc ~ prin sporirea reflexă a contracțiilor cardiace și, consecutiv acesteia, hipoxie cerebrală și pierderea cunoștinței. Lovitura în regiunea precordială („la inimă”) oprește de asemenea contracțiile cardiace, dar prin transmiterea directă a traumatismului toracic asupra mușchiului cardiac. Tulburările hemodinamice și cerebrale sunt aceleași ca în cazul loviturilor la carotidă și la plex. Loviturile asupra craniului („la cap”) determină dereglarea complexă a activității centrilor nervoși cerebrali și, prin aceasta, tulburări ale motricității și/sau pierderea rapidă a cunoștinței. ~ prin astfel de lovituri poate avea consecințe tardive severe asupra sănătății: epilepsie când determină focare hemoragice în creier; encefalopatie post-traumatică, dacă se instalează, progresiv și ireversibil; alterări complexe ale structurii și funcției encefalului. Pentru prevenirea acestor consecințe, se impune ca după ~ prin lovituri la cap să se efectueze imediat și la intervalele de timp fixate de medicul specialist, examene clinice și de laborator.

**KO a.m., jd.** Mic.

**KO SOTO GAKE jd.** Agățare mică exterioară.

**KO SOTO GARI jd.** Secerare mică exterioară.

**KO UCHI GARI jd.** Secerare mică interioară.

## **K** kohaku shiai

---

**KOHAKU SHIAI** jd. Competiție de antrenament, „roșii și albi”.

**KOKA** jd. Mic avantaj tehnic, în competiție, aproape 1 yuko.

**KOKORO** a.m., jd. Inimă, suflet, esență a unei persoane sau lucru.

**KOMI** a.m., jd. 1. Contra. 2. Interior.

**KO-RYHO** a.m., jd. Readaptare progresivă după efort.

**KOSHI** a.m., jd. Șold.

**KOSHI GURUMA** a.m., jd. Rostogolire peste șold.

**KUATSU (KWATSTU)** a.m., jd. Metode de reanimare.

**KUBI** a.m., jd. Gât.

**KUMI KATA** a.m., jd. Priză.

**KUZURE KAMI SHIHO GARAMI** jd. Imobilizare a brațului.

**KUZURE KAMI SHIHO GATAME** jd. Control longitudinal al celor 4 puncte.

**KUZURE KESA GATAME** jd. Variantă de imobilizare laterală.

**KUZUSHI** a.m., jd. Dezechilibrare a adversarului.

**KYU** a.m., jd. Clasă, grad.

**KYUSHO** a.m., jd. Punct vital

# L

**LA START! atl.** Primă comandă a starterului adresată alergătorilor, în urma căreia fiecare concurent este obligat să ocupe culoarul (la cursele de viteză și garduri) sau locul destinat lui (la cursele de semi-fond, de fond și de marș) în prealabil prin tragere la sorți. Concurenții rămân în picioare, la aproximativ 2 m în spatele liniei de start, până când ajutorul de starter verifică dacă locurile au fost corect ocupate. Este o acțiune premergătoare comenzii „pe locuri”.

**LACĂT ht.** Mod în care sportivul apucă haltera cu mâna.

**LADĂ PENTRU SĂRITURI gim.** Aparat compus din șase (sau mai multe) cutii de lemn suprapuse, de formă paralelipipedică. Cutia superioară formează capacul îmbrăcat în piele (toval). Înălțimea totală este de 1 250 mm, micșorarea ei făcându-se prin scoaterea unei cutii. Lungimea cutiilor este de 1 400 mm, lățimea cutiei de la bază este de 700 mm, iar a capacului este de 450 mm.

**LAMĂ I. scr.** Componentă principală a armelor, fabricată din oțel, având o formă alungită, dar cu secțiuni și lungimi diferite, în funcție de specificul fiecărei arme, pe care se fixează piesele ce alcătuiesc montura. ~ are trei porțiuni: partea tare (rigidă), care este în continuarea gardei, este urmată de partea mijlocie care, în general, servește la contactul cu fierul armei adversarului și partea slabă (cea mai flexibilă), terminată printr-un buton. ♦ ~ *floretei* are lungimea de 90 cm, flexibilitatea de 55-80 mm și secțiunea dreptunghiulară. ♦ ~ *spadei* are lungimea

până la 90 cm, unghiul de îndoire de maxim 10 mm și secțiunea de triunghi isoscel, fiind prevăzută și cu trei jgheaburi pe fiecare latură. ♦ ~ *sabiei* are lungimea maximă de 88 cm, unghiul de îndoire de maxim 40 mm, poate fi plată sau ușor curbată și este prevăzută cu două jgheaburi longitudinale. **II. p.a.** Componentă a patinei fixată pe butucul acesteia, a cărei parte inferioară, ascuțită îndiferite profiluri, asigură alunecarea pe gheață.

**LANGRIMAN schi** Procedeu de fixare a schiurilor pe bocanci prin curele lungi și înguste. ~ constituie un procedeu periculos și depășit, înlocuit în prezent prin dispozitive mecanice perfecționate, care asigură simultan stabilitatea bocancilor pe schiuri și o securitate crescută pentru schior.

**LANSARE I. fb.** Acțiune prin care mingea este pasată mult înainte spre poarta adversă, peste unul sau mai mulți adversari, astfel încât să poată fi preluată de către un înaintaș central sau de către o extremă. **II. atl.** Tehnică de aruncare a discului și a ciocanului, caracterizată prin aceea că forța atletului este aplicată asupra acestora sub forma unei tracțiuni cu brațul întins lateral, pe un traiect circular (~ *a discului*; ~ *a ciocanului*). **III. tir** Operație de aruncare a talerelor din dispozitive speciale (la trap și skeet). Viteza și direcția lansării este specificată în regulamentul pe probe în cadrul disciplinei talere. **IV. rg.** ~ *a jocului* Prim timp al mișcării generale, ulterior fazei statice, caracterizat prin organizarea echipelor și prin joc de posturi optim structurat, având ca scop dezorganizarea apărării. Un rol important în cadrul lansării jocului îl are comunica-

rea între compartimente și între jucători, precum și eficiența acțiunilor tactice colective.

**LANSAT auto., ci., moto.** (V. start ~).

**LANSATOR tir arc** Dispozitiv fixat pe obrazul interior al arcului, care servește la susținerea săgeții.

**LANȚ CINEMATIC m.b.** Ansamblu de piese scheletice articulate succesiv. Un ~ este format din mai multe cupluri cinematice alcătuite fiecare din două oase unite printr-o articulație mobilă. ♦ *deschis* Fixat la o singură extremitate (de ex.: membrul superior sau inferior liber) prezintă avantajul că gradele de mobilitate la nivelul segmentului liber se cumulează. ♦ *închis* Ambele extremități sunt fixate (de ex.: poziția stând cu ambele membre inferioare în sprijin pe sol) și se caracterizează printr-o mai mică mobilitate.

**LANȚ MUSCULAR m.b.** Ansamblu de grupe musculare care intră în contracție succesiv, punând în mișcare lanțurile cinematice. Fiecare mișcare, fiecare execuție tehnică sportivă are lanțul său muscular care o asigură.

**LAOFU SHAN a.m.** Kată a bătrânului tigru din munți, una din cele mai vechi dao din wushu a școlilor Shaolin-si din nord, se practică singur sau cu un partener.

**LASSO p.a.** Element tehnic constând din ridicarea partenerii în poziția stând în sprijin pe palme pe umerii patinatorului și efectuarea simultană sau numai de către parteneră a uneia sau a mai multor rotații.

**LATERALITATE m.b., psih.** Predominanță funcțională a uneia din emisferele cerebrale care atrage

după sine preferința utilizării părții drepte sau a părții stângi a corpului (ochi, mână, picior). Fenomen înăscut de asimetrie funcțională care se stabilizează în jurul vârstei de șase ani, vârstă până la care se poate interveni pentru educarea utilizării mâinii drepte de către stângaci, pentru scris sau pentru autoservire. ~ poate fi homo~ sau hetero~, adică de aceeași parte a corpului (picior și mână) sau în cruciș (piciorul drept și mâna stângă). Sunt foarte puțini sportivi ambidextri, dar prin exercițiu se poate forma capacitatea de a utiliza, aproximativ egal, ambele mâini sau ambele picioare, ceea ce este foarte util în baschet, volei, fotbal. ~ se depistează prin observarea atentă a acțiunilor individului și prin probe simple de psihomotricitate.

**LATHI a.m.** Baston lung indian. Originile procedurilor tehnice de mânăuire a ~ se pierd în negura vremurilor, iar ~ este folosit și în zilele noastre de către forțele de poliție. Antrenamentul se desfășoară într-un spațiu de aproximativ 12 m în diametru, luptătorii poartă pe cap pentru protecție un turban (umplut cu lână sau cu câlți) și apărători la antebrate din bumbac matlasat. Luptătorii, pentru a câștiga o luptă, trebuie să atingă diverse zone (capul, sternul, coastele, genunchii și gleznele) de pe corpul adversarului.

**LAURI AI VICTORIEI ol.** Cunună făcută din frunze de laur, măslin, dafin etc., folosită, îndeosebi, în timpul jocurilor antice, care se așază simbolic pe capul învingătorului.

**LAVGANG p.v.** Pas fandat înainte sau în lateral, efectuat în poziția fundamentală de patinaj, prin care se imită pe uscat structura pasului de patinaj pe gheață în cadrul pregătirii patinatorilor.

**LĂDIȚĂ DE SPRIJIN atl.** Cutie de formă trapezoidală confecționată din lemn sau din placă metalică, îngropată la capătul pistei de elan a săriturii cu

prăjina, la același nivel cu suprafața pistei, folosind la fixarea vârfului prăjinii în cursul săriturii.

**LĂMPI ALBE ht.** Cele trei semnalizatoare electrice care indică încercare reușită.

**LĂMPI ROȘII ht.** Cele trei semnalizatoare electrice care indică încercare nereușită.

**LĂRGIME A IDEII șah** Introducere a mai multor variante tematice pentru aceeași idee.

**LĂRGIME A OBSTACOLULUI căl.** Spațiu măsurat între cele două fanioane care delimitează un obstacol.

**LECȚIE DE ANTRENAMENT SPORTIV met.** Formă de bază a organizării procesului instructiv-educativ specifică sportului, structurată astfel încât să valorifice și să dezvolte la maxim aptitudinile tinerilor pentru practicarea unei ramuri de sport. ~ se utilizează atât la începători, cât și la sportivii frunțași, desfășurându-se individualizat ca volum și ca intensitate a efortului, în concordanță cu etapa de instruire, cu pregătirea sportivului și cu condițiile materiale, meteorologice etc. ~ are tema și obiectivele ei. De asemenea, ~ are structuri, durată și profiluri diferite, în funcție de specificul efortului, al inventarului deprinderilor tehnico-tactice și al dezvoltării calităților motrice predominante în ramurile și probele sportive.

**LECȚIE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ped.** Formă de bază a organizării și desfășurării procesului instructiv-educativ, unitate didactică, metodică și educativă a procesului de învățământ. Tipologia lecțiilor de educație fizică este impusă de scopurile didactice urmărite în lecție și de logica internă a procesului de educație fizică. Se disting următoarele tipuri de

lecții: de transmitere a noilor cunoștințe, de fixare și de consolidare a cunoștințelor, a priceperilor, a deprinderilor, de verificare, de perfecționare, mixte. Poate fi: ~ de pregătire fizică, ~ pe ramură de sport etc.

**LEGARE I. gim.** Îmbinare a două elemente sau procedee tehnice, în care poziția finală a primului element constituie poziția inițială pentru efectuarea elementului următor. **II. scr.** Acțiune tehnico-tactică prin care lama adversarului este transportată de propria lamă dintr-o linie superioară într-o linie inferioară sau invers (în diagonală), fără a pierde contactul. **III. șah** Manevră de imobilizare a unei piese adverse în spatele căreia se află regele de aceeași culoare, realizată prin plasarea uneia dintre piesele proprii care atacă prin șah regele, respectiv în cazul în care piesa legată ar fi mutată.

**LEGĂNARE I. gim.** Mișcare executată numai la inele, de obicei din poziția atârnat, constând din deplasarea corpului înainte și înapoi o dată cu cablurile inelelor. **II. atl.** ~ preliminară Element din tehnica aruncării discului, constând din balansarea prin lateral a brațului care poartă discul, în scopul obținerii unei poziții favorabile începerii piruetei.

**LEGĂTURĂ schi** Dispozitiv de fixare a bocancilor pe schiuri. În funcție de profilul probei și de traseul de parcurs sunt mai multe tipuri: ♦ ~ pentru *ski fond*, care fixează de schi numai vârful bocancului; ♦ ~ *alpine*, care imobilizează bocancul; ♦ ~ pentru *sărituri*, care permit depărtarea tocului bocancului de schi și, de asemenea, degajarea lui de schi în cazul unor căderi. În prezent, ~ sunt de tip „securit” sau „dublu securit”.

**LEGĂTURĂ (PIESĂ LEGATĂ) șah** Piesă folosită de un jucător, care parând un atac asupra unei piese proprii, interpune o altă piesă, care în acest fel își pierde din libertatea de acțiune. Această ~ este



valabilă până în momentul când încetează atacul asupra propriei piese și astfel, piesa legată este dezlegată, fiind liberă să se deplaseze pe orice câmp în conformitate cu drepturile pe care le are. La mecanismul unei ~ participă trei piese: figura de linie care leagă, piesa legată și piesa acoperită (apărată) de piesa legată. Ultimele două piese sunt de aceeași culoare. Dacă piesa legată apără un punct strategic important, atunci la ~ participă numai două piese. În general ~ sunt neplăcute pentru jucătorii care au ajuns într-o astfel de situație. De aceea, teoria și practica jocului de șah recomandă să se evite astfel de ~ prin mutări profilactice sau capturarea și îndepărtarea figurilor care participă la ~. De obicei, în astfel de capcane cad jucătorii mai puțin experimentați, de categorii inferioare, care nu simt pericolele care se ascund în spatele acestora. În anumite poziții, mai ales, acelea care se pretează la efectuarea unei combinații cu ~ incomplete, se întâmplă ca piesa pentru legat să existe posibilitatea de a fi mutată, realizându-se lovituri tactice de efect cu sacrificarea figurii apărate. O astfel de ~ se numește ~ aparentă. Mai sunt ~ duble, în care o piesă este legată simultan din două direcții. Astfel de ~ pot fi pe diagonale, linii, coloane sau combinate.

**LEGEA (CLAUZA) AVANTAJULUI j.s.** Dispoziție specială prevăzută în regulament, în virtutea căreia, arbitrul nu este, obligat, întodeauna, să oprească jocul pentru a sancționa un jucător care a comis o greșală gravă sau mai puțin gravă. Aceasta, în situația când echipa adversă este în posesia mingii și este într-o conjunctură de joc favorabilă. În același timp, dacă ar opri jocul să-l sancționeze pe jucătorul care a comis infrațiunea, s-ar putea să creeze un moment favorabil echipei din care face parte jucătorul care a comis greșala, prin stoparea acțiunii favorabile în care se găsește echipa adversă.

**LEGI ALE CREȘTERII m.b.** Trăsături caracteristice ale modului de desfășurare a procesului de creștere, prezente la toți indivizii. Din numărul mare

al acestor legi, o mai strânsă legătură cu practica educației fizice și sportului o au următoarele: ♦ *Legea alternanței creșterii*, formulată de Godin, precizează că: a) procesele de creștere în lungime și cele de creștere în lățime ale întregului corp nu se petrec concomitent, ci alternativ, perioadele de creștere în lungime fiind însoțite de stagnarea sau încetinirea creșterii în lățime și invers; b) creșterea în lungime a unui segment corporal alternează cu creșterea segmentelor învecinate. Când se lungesc membrele inferioare, lungimea bustului stagnează sau crește puțin, când cresc în lungime coapsa sau brațul se încetinește mult creșterea în lungime a gambei, respectiv a antebrăului și invers. ~ sunt cel mai ușor de observat în perioadele de intensificare a procesului de creștere. Godin afirmă că alternanța proceselor de creștere se produce la intervale de șase luni. Examinările efectuate de două ori pe an permit evidențierea fenomenului, dau posibilitatea să se prevadă evoluția procesului de creștere și să se deosebească în acest fel dezarmonii reale de cele temporale, apărute ca urmare a legității desfășurării creșterii. ♦ *Legea antagonismului dintre creștere și dezvoltare fizică*, formulată de Viola, afirmă că cele două procese nu se desfășoară paralel, ci antagonic. Excesul procesului de creștere fiind însoțit de întârzierea procesului de schimbare a formei și a proporțiilor corpului (dezvoltarea fizică) și invers. Copiii cu dimensiuni corporale net mai mari decât cele corespunzătoare vârstei lor (exces de creștere) au forma și proporțiile corpului (dezvoltare fizică) caracteristice pentru copii cu vârstă mai mică decât ei. Copiii mai scunzi decât colegii lor de vârstă (creștere întârziată) seamănă, în privința formei și a proporțiilor corpului, cu cei care au vârsta mai mare decât a lor. ♦ *Legea antagonismului dintre creșterea volumului inimii și creșterea masei musculare* în care, sintetizând datele din literatură și din propriile cercetări, Miron Georgescu consideră că există un antagonism între creșterea în exces a organelor limitative pentru eliberarea energiei pe cale aerobă (inimă) și a celor care o eliberează pe cale anaerobă (mușchi). Fenomenul se observă mai ales în antrenamentul sportivilor de performanță, unde mijloacele care determină

creșterea excesivă a mușchilor modifică nesemnificativ volumul inimii, astfel că raportul dintre acesta și masa corporală are valori ca la nesportivi sau mai mici decât ale acestora, iar cele care cresc mult volumul inimii lasă masa musculară nemodificată sau duc chiar la diminuarea ei. Aceste fenomene se reflectă asupra celor două forme ale capacității de efort. Creșterea la nivel maxim a puterii anaerobe (watt max/ kg), observată la sportivii de performanță (aruncători, halterofili, sprinteri), este însoțită de valori normale sau subnormale ale puterii aerobe maxime (VO<sub>2</sub> max/ kg) și, invers, subiecții cu cea mai mare putere aerobă (maratoniștii) au puterea maximă anaerobă cu valori egale sau mai mici decât nesportivii.

**LEGITIMAT org.** Sportiv posesor al unei legitimității de club, de asociație, de școală sportivă.

**LEGITIMAȚIE org.** Document regulamentar care arată apartenența sportivului la clubul, la asociația sau la școala sportivă respectivă și pe baza căruia i se conferă dreptul de a participa la competiție. (V. licență).

**LEST s.n.** Greutate suplimentară care se fixează în barcă pentru a obține greutatea minimă prevăzută de regulament sau pentru a suplini diferența de greutate prevăzută pentru cârmaci.

**LIBER nat.** (V. craul).

**LIBERO vb.** Jucător care poate evolua numai în linia a doua, înlocuind orice coechipier din echipă.

**LICENȚĂ I. org.** Document oficial eliberat de federațiile sportive, prin care se conferă unui sportiv dreptul de a participa la competițiile oficiale și care implică, în același timp, anumite drepturi și obligații

din partea sportivului și a federației emitente. Sin.: legitimație. **II. av., auto., ci., moto.** Brevet eliberat de federațiile amintite, prin care piloții și conducătorii auto-moto primesc dreptul de a concura în competiții interne și internaționale, cu care ocazie li se atribuie și un număr de concurs, care se afișează într-un loc vizibil pe vehiculul respectiv.

**LICHID SINOVIAL m.b.** Lichid de culoare ușor gălbuie aflat în cantitate mică în cavitatea articulară. Are rol trofic și de lubrefiere pentru cartilajul hialin care acoperă capetele osoase ce participă la articulație. Este secretat de membrana sinovială.

**LIDER gen. 1.** Component al unui grup sportiv căruia i se conferă statutul de conducător acceptat al unor activități, în special din timpul concursurilor și al antrenamentului, ca urmare a celui mai mare număr de alegeri preferențiale din partea coechipierilor, determinate de autoritatea lui morală și de măiestria sportivă. De regulă, ~ cumulează și funcțiile de căpitan și/sau de coordonator de joc. 2. Echipă sau sportiv care conduce în clasament pe parcursul unei competiții. 3. Concurant, de regulă alergător, care în proba respectivă, se află în fruntea plutonului de concurenți la momentul considerat.

**LIGAMENT m.b.** Parte componentă a articulațiilor, cu rol important în menținerea capetelor osoase în poziție anatomică normală și în prevenirea mișcărilor excesive sau în direcții nefiziologice. ~ reprezintă, de regulă, părți mai îngroșate ale capsulei articulare. Există însă și ~ accesorii situate în afara capsulei (extracapsulare) sau în interiorul articulației (intracapsulare) cum sunt, de exemplu, ligamentele încrucișate din articulația genunchiului. ~ este alcătuit din fibre conjunctive inextensibile și foarte rezistente la solicitări mecanice. Ele sunt însă suple, astfel că nu stânjenesc efectuarea mișcărilor care au amplitudine și direcție fiziologică. Suprasolicitarea ~, așa cum se întâmplă în unele traumatisme articulare (entorse, luxații), determină, în funcție de gra-

vitata acestora, întinderi, rupturi fibrilare sau rupturi totale ale ligamentelor.

**LIMITĂ psih.** Stare psihică în care se poate afla un sportiv în timpul activității specifice (în antrenament, înainte de concurs și în concurs), caracterizată prin nivelul extrem de ridicat sau de scăzut al funcțiilor psihice cognitive, emoțional-volitiv în ceea ce privește decizia și reglarea actelor. Stările psihice de ~ se manifestă sub forma entuziasmului și a combativității sporite sau a agresivității, a precipitării, a panicii, a evitării, a abandonului și au drept cauză diferitele situații stresante, tensiunile psihice, barierele psihice și motorii, oboseala extremă etc. Aceste stări de ~ sunt specifice concursurilor de mare însemnătate și declanșează la sportiv un intens simț al răspunderii și angajarea totală a personalității sale.

**LINGIADA gim.** Manifestare sportivă organizată în cinstea lui H. Ling, fondatorul sistemului suedez de gimnastică, în programul căreia sunt cuprinse diferite demonstrații și concursuri de gimnastică.

**LINIE I. gen.** Trăsătură care marchează o limită, o direcție etc. **II. vb.** ~ de atac Linie paralelă cu linia de centru, trasată la 3 m distanță de aceasta și având o lățime de 5 cm, prin care se delimitează spre înainte zona din care jucătorii din linia a doua au dreptul să efectueze lovitura de atac. **III. scr. 1.** Fiecare din demarcațiile transversale paralele cu liniile de avertisment, trasate față de acestea la o distanță de 1 m pentru floretă și sabie și respectiv de 2 m pentru spadă, prin care se delimitează suprafața de planșă pe care este permisă lupta. ♦ ~ *de avertisment* Demarcație transversală pe planșa de concurs, la o distanță de 1 m pentru floretă și sabie și la 2 m pentru spadă, față de linia de fund, care avertizează pe trăgător că se apropie de limita din spate regulamentară a planșei. ~ de luptă Traseu imaginar care unește mijlocul celor patru călcâie ale adversarilor, aflați în gardă în timpul luptei. 2.

Traectorie fundamentală în tehnica scrimei care, în raport cu corpul trăgătorului și cu planurile vertical și orizontal, delimitează spațiile în care trăgătorul poate să-și miște arma într-o parte și cealaltă a mâinii. Convențional sunt stabilite patru linii: ♦ ~ *de sus în exterior*, corespunzând pozițiilor de șextă și terță; ♦ ~ *de sus în interior*, corespunzând pozițiilor de cvartă și cvintă; ♦ ~ *de jos în exterior*, corespunzând pozițiilor de octavă și secundă; ♦ ~ *de jos în interior*, corespunzând pozițiilor de septimă și primă. 3. Demarcație liniară regulamentară, paralelă cu liniile de fund, care împarte planșa de concurs în două suprafețe egale. ♦ ~ *de mijloc* 1. Demarcație liniară regulamentară, paralelă cu liniile de fund, care împarte terenul de joc în două suprafețe egale. 2. Componentă sau compartiment în organizarea tactică a unei echipe, alcătuită din jucători specializați să acționeze între liniile sau compartimentele de atac și de apărare. Sin.: ~ *de mijloc* (la jocuri sportive). **IV. j.s.** ♦ ~ *de margine* Demarcație care delimitează porțiunea lungă a suprafeței de joc. ♦ ~ *de fund* 1. Fiecare din demarcațiile transversale care unește perpendicular capetele liniilor laterale, delimitând împreună cu acestea terenul de joc, în conformitate cu regulamentul respectiv privind dimensiunile, funcționalitatea etc. 2. Compartiment în organizarea tactică a unei echipe, constituit din jucători specializați care au, în principal, sarcini de apărare. ♦ ~ *laterală* Fiecare dintre demarcațiile paralele trasate perpendicular pe liniile de fund, cu dimensiuni și cu funcționalitate specifice, prevăzute în regulamentul jocului respectiv, care delimitează terenul de joc în porțiunile laterale. **V. tir** ♦ ~ *de miră* Distanță delimitată între înălțător și cătare. Cu cât ~ este mai lungă, cu atât tragerea cu pușca este mai precisă. ♦ ~ *de ochire* Rază vizuală ce pleacă din ochiul trăgătorului, trece prin creștătura înălțătorului, vârful cătării și ajunge la punctul ochit. ♦ ~ *de tragere* Demarcație până la care sunt dispuse locurile de tragere. ♦ ~ *de ținte* Aliniament al feței ținte paralel cu linia de tragere la o distanță stabilită de regulamentul pe probe (10 m, 25 m, 50 m sau 300 m). **VI. s.n.** ~ *de plutire* Demarcație indicând locul unde suprafața apei întâlnește bordajul unei ambarcații. **VII. rg.** ♦ ~ *de*

*semn* Paralelă cu linia de margine. ♦ ~ *de balon mort* Demarcație dincolo de care balonul nu mai poate fi jucat, jocul reluându-se în funcție de decizia arbitrului. ♦ ~ *de țintă* Demarcație care împreună cu ~ de balon mort delimitează terenul de țintă, spațiu în care, dacă balonul este culcat de către atacanți se poate obține o încercare sau eseu. ♦ ~ *de 5 m în fața buturilor* Marcaj ajutor, întrerupt, în fața ~ de țintă la 5 m, fiind asociat regulii care prevede că nici o penalitate nu se acordă la o distanță mai mică de 5 m de ~ de țintă. ♦ ~ *de 22 m* Demarcație care delimitează spațiul de 22 m, oferind trei avantaje echipei aflate în apărare. ♦ ~ *de 10 m* Marcaj întrerupt care servește la începerea și reînceperea jocului de la centrul terenului, prin faptul că balonul este pus în joc când a depășit linia de 10 m a adversarului. ♦ ~ *de centru* Demarcație care servește la începerea și reînceperea jocului în contextul respectării prevederilor regulamentare prezentate anterior. ♦ ~ *de 5 m și 15 m* Prima este o ~ întreruptă evidentă pe toată lungimea terenului, iar cea de-a doua este o ~ ce apare marcată doar la nivelul celorlalte linii transversale. Ambele marcaje servesc la repunerea balonului de la margine, deoarece în acest spațiu delimitat de cele două linii se dispun jucătorii participanți la margine. ♦ ~ *a II-a* Jucător component al compartimentului înaintării, specializat pentru prinderea balonului la margine și pentru conducerea balonului la grămada ordonată. **VIII. atl.** ♦ ~ *de sosire* Perpendiculară pe bordura internă a pistei de alergare, care marchează terminarea unei distanțe standard, specifică fiecărei probe de alergare, fiind formată dintr-o fâșie de culoare albă (praf de var, bandă din material plastic etc.) lată de 5 cm. ♦ ~ *pragului* Margine a pragului aflată înspre groapa de nisip la săritura în lungime și la triplusalt și înspre pista de elan la aruncarea suliței și la aruncarea mingii de oină, ca și prelungirea spre dreapta și spre stânga a acestei margini. ~ delimitează strict zona de elan de zona de aterizare la săritura în lungime și la triplusalt, respectiv zona de elan de zona de recepție (cădere) a obiectului la aruncarea suliței și a mingii de oină. Orice încercare (săritură sau aruncare) în care o parte a corpului depășește ~ este considerată nereușită (depășită). Măsurarea lungimii

săriturilor și a aruncărilor se face de la cea mai apropiată urmă lăsată de atlet în nisip în momentul aterizării, respectiv de la punctul de cădere a obiectului, cel mai apropiat față de ~, până la punctul cel mai apropiat aflat pe ~. **IX. gim. acrobatică** Legare a mai multor elemente acrobatică, identice sau diferite (trei sau patru), care pot fi incluse într-un exercițiu din gimnastica artistică (sportivă).

**LIPOTIMIE m.b.** Pierdere de scurtă durată a cunoștinței, determinată de aport insuficient de oxigen la nivelul scoarței cerebrale, ca urmare a scăderii cantității de sânge care ajunge la creier. Înainte de pierderea cunoștinței, subiectul devine palid, se simte fără putere, are tulburări de vedere și de echilibru, transpirații reci, greață și nu mai poate păstra poziția ortostatică. Pulsul este frecvent și slab, iar tensiunea arterială are valori mult scăzute față de cele normale. ~ poate avea cauze patologice, fiind un simptom în cadrul unor anumiți afecțiuni, sau poate să fie rezultatul unei tulburări hemodinamice momentane apărute la o persoană sănătoasă. În educația fizică și mai ales în activitatea sportivă se întâlnește o formă particulară de ~, descrisă sub denumirea șocul de gravitație (Mateev). Această formă apare la persoane sănătoase care întrerup brusc efortul și rămân nemișcate în ortostatism. Mecanismele de producere sunt următoarele: întreruperea bruscă a efortului (imobilitate) asociată cu ortostatismul (sub acțiunea gravitației) determină stagnarea unei mari cantități de sânge în vasele dilatate din membrele inferioare. Circulația sanguină de întoarcere spre inimă scade mult, debitul cardiac se micșorează, creierul primește o cantitate insuficientă de sânge și, implicit, de oxigen. Se instalează hipoxia cerebrală cu semnele caracteristice amintite. Subiectul își pierde cunoștința și se prăbușește. La scurtă vreme după ajungerea în poziție clinostatică, își revine spontan datorită faptului că gravitația nu mai împiedică circulația de întoarcere și inima poate trimite din nou cantități suficiente de sânge oxigenat la creier. ~ de acest tip apare mai frecvent în zilele cu temperaturi ridicate (vasodilatație periferică) la persoa-

nele cu distonie neurovegetativă (tulburări de reglare a circulației), la hipotensivi și la cei oboșiți acut sau cronic (supraantrenați). Prevenirea fenomenului impune evitarea întreruperii bruște a efortului însoțită de rămânerea în imobilitate după terminarea acestuia. Primul ajutor constă în așezarea subiectului, de la apariția primelor simptome, în clinostatism cu membrele inferioare ridicate deasupra nivelului toracelui (favorizarea circulației de întoarcere) și cu capul sub nivelul acestuia (aflux de sânge crescut). Dacă se constată revenirea întârziată a cunoștinței, se utilizează excitații mecanice (ușoare lovituri peste față) sau chimice (inhalarea de substanțe excitante ale căilor respiratorii superioare). În cazul excepțional al survenirii stopului cardiac și/sau respirator, se efectuează de urgență masaj cardiac extern și/sau respirație artificială. Elevii și sportivii care au avut ~ trebuie considerați cazuri problemă. Ei vor fi admiși la orele de educație fizică și la cele de antrenament numai după ce examenele medicale clinice și de laborator au eliminat cauzele patologice ale fenomenului. Sin.: *leşin*.

**LISĂ tir** Caracteristică a țevii (fără ghinturi) specifică pentru puștile de vânatoare folosite la talere.

**LOB t.c.** Element tehnic de lovire a mingii, prin care aceasta este trimisă în terenul advers cu o traiectorie înaltă, peste adversarul aflat în apropierea plasei sau în curs de deplasare către aceasta; din punct de vedere tactic ~ este de atac sau de apărare.

**LOC DE ORDINE p.a.** Poziție acordată de fiecare arbitru fiecărui concurent în clasamentele separate ale probelor obligatorii și la alegere, precum și în cel general.

**LOC DE TRAGERE tir** Spațiu de tragere pentru trăgător (de ex.: 150 cm × 150 cm la linia de tragere, axat pe mijlocul instalației cu 5 ținte, pentru proba pistol viteză).

**LOCOMOȚIE m.b.** Deplasare a corpului prin acțiunea propriului aparat locomotor. ~ se poate efectua prin mișcări ciclice, aciclice sau mixte.

**LOISIR soc.** Componentă din bugetul integral de timp al omului modern, care delimitează acel interval afectat de acesta, în mod deliberat, activităților culturale educative și recreative necesare dezvoltării sau întreținerii fizice și spirituale, destinderii și distracției sale. În realizarea efectivă a acestor funcții multiple înrudite prin efectele lor, exercițiul fizic, prin diversitatea formelor lui de manifestare (pentru care individul optează independent), ocupă un loc tot mai important și cu o finalitate tot mai mult resimțită în economia timpului liber. Atenția pe care oamenii de știință (sociologi, pedagogi, psihologi și economiști) o acordă în ultima vreme organizării ~ pentru ca opțiunea individului să fie mai mare și mai eficientă, ca și sporirea locului central pe care exercițiul fizic îl ocupă în conținutul său, explică circulația termenului și extensiunea realităților pe care le definește. Cuvântul provine din limba franceză, având o sinonimie relativă cu alte noțiuni sau expresii care circulă în alte limbi: timp liber = tempo divertimento (în limba italiană), freizeit (în limba germană), timp la alegere = spare time (în textele americane) etc., având tendința de a le înlocui.

**LORDOZĂ m.b.** Curbură a coloanei vertebrale în plan sagital cu concavitate posterioară. În mod normal, coloana vertebrală are două astfel de curburi → una în regiunea cervicală, apărută în ultima perioadă a vieții intrauterine și accentuată după ce copilul este capabil să țină capul ridicat (lunile a treia → a patra) și să stea în picioare (lunile a noua → a zecea); cealaltă în regiunea lombară, care apare după ce copilul începe să meargă (lunile a doisprezece → a optsprezece). Ambele curburi sunt fiziologice și reprezintă adaptări la solicitările de statică și de locomoție ale corpului uman. ~ devine patologică în cazul când, din cauze diverse (atitudini vicioase, traumatisme sau afecțiuni ale vertebrelor



și mușchilor vertebrali), curbările se accentuează sau se reduc mult producând dureri, deformări ale coloanei, tulburări de statică și de motricitate. ~ patologică impune examene medicale clinice și de laborator pentru precizarea cauzei care a determinat-o și alegerea mijloacelor terapeutice optime.

**LOVITURĂ I. j.s.** Element tehnic fundamental, constând din mișcări coordonate ale segmentelor corpului, prin care, în mod regulamentar, se imprimă mingii cu ajutorul mâinii, al capului, al piciorului, al rachetei, al paletii sau al crosei impulsuri de intensități și pe traiectorii diferite, în funcție de scopul și fazele jocului. ♦ ~ *cu efect* Mișcare de rotație imprimată mingii în urma unei lovituri tăiate, respectiv efectuate excentric axelor mingii. În funcție de sensul rotației, traiectoria se lungeste, dacă rotația este în direcția deplasării, se scurtează, când este inversă, și deviază lateral stânga sau dreapta, când lovitura s-a efectuat lateral față de axul anteroposterior al mingii. ♦ ~ *de începere* Primă acțiune de joc a mingii, care succede semnalului de începere a unei partide sau a unei reprize. ♦ ~ *de pedeapsă* Element tehnic prin care un jucător repune mingea în joc urmărind să înscrie un punct, în urma comiterii de către adversar a unei greșeli grave, sancționate de arbitru. În rugby, poate fi executată de orice jucător al echipei nevinovate și prin orice procedeu, cu condiția ca executantul, dacă ține balonul, să-l lase din mâini sau, dacă balonul este la pământ, să-l propulseze la o distanță vizibilă de pe semn. În cazul unei lovituri de picior așezată, el poate ține mâna pe balon în timp ce șutează ⇨ se acordă 3 puncte. Echipa nevinovată poate alege o grămadă, pe semn, în locul loviturii de pedeapsă și va introduce balonul. **II. rg.** ♦ ~ *căzută* Element tehnic executat prin lăsarea balonului din mână (mâini) pe pământ și șutarea lui după prima săritură, în timp ce se înalță. Sin.: *drop*. ♦ ~ *din zbor* Element tehnic executat prin lăsarea balonului din mână (mâini) și șutarea lui înainte să atingă pământul. ♦ ~ *liberă* Lovitură de picior acordată, ca urmare a unei O priri din zbor (marc), ca urmare a încălcării unor prevederi ale regulamentului de joc. Nu poate

fi marcată o țintă în urma acordării unei ~ libere. Echipa nevinovată poate înlocui ~ liberă cu o grămadă ordonată, dar nici în acest caz nu se poate marca o țintă. ~ liberă poate fi executată de orice jucător al echipei beneficiare prin orice procedeu (așezată, căzută sau în zbor). ♦ ~ *liberă indirectă* Lovitură ce se acordă echipei nevinovate, după o oprire din zbor, după ce adversarul a comis o infracțiune cu grad redus de pericolozitate. Ea nu dă dreptul la o tentativă de țintă, deci nu poate aduce puncte, deși se poate executa în toate cele 3 procedee (așezată, căzută sau din zbor). Se folosește cel mai adesea la trimiterea balonului direct în margine, sau cum se spune, la mână pentru un atac ulterior. ♦ ~ *de picior* Element tehnic executat prin lovirea balonului cu orice parte a gambei sau a piciorului (exceptând călcâiul) cuprinsă între genunchi și degetul mare. Dacă ține balonul în mâini, jucătorul trebuie să îl elibereze, iar dacă balonul se află la pământ, trebuie să-l deplaseze la o distanță vizibilă. ♦ ~ *de picior de deplasare a jocului (deplace)* Procedeu tehnico-tactic de trimitere a balonului spre interiorul terenului, mai ales de pe aripile de trei sferturi ce se văd blocate în apropierea liniei de margine, cu scopul de a fi recuperat de coechipierii din acea zonă de teren. ♦ ~ *de picior, de urmărire (à suivre)* Procedeu tehnic constând din lovirea balonului cu piciorul (adică de la genunchi în jos), astfel încât balonul, trecând peste sau printre adversarii apărători ce se pregăteau să placheze, să poată fi urmărit (à suivre) și preluat apoi fie de cel ce l-a șutat, fie de un partener. Se dă balonului o traiectorie mai înaltă sau mai joasă, în funcție de poziția în teren a adversarilor. Se execută în viteză mare de deplasare. ♦ ~ *de reîncepere* Lovitură căzută acordată echipei în apărare, executată din orice punct de pe/sau dinapoia liniei de 22 m (altfel arbitrul va ordona repetarea loviturii). Balonul trebuie să depășească linia de 22 m, altfel echipa adversă poate cere repetarea ei sau o grămadă în centrul liniei de 22 m. Dacă balonul depășește linia de 22 m, dar este deviat înapoi de vânt, jocul va continua. **III. t.c., t.m.** ~ *de smeci* Procedeu tehnic de lovire puternică a mingii de deasupra capului trimisă de adversar pe o traiectorie înaltă. ♦ ~ *din vôleu* Procedeu tehnic de lovire



a mingii înainte ca aceasta să atingă solul. ~ se execută de pe partea dreaptă și de pe partea stângă, de la înălțime medie, de sus și de jos. ♦ ~ *tăiată* (V. lovitură cu efect). **IV. vb.** ~ *de atac* Element tehnic fundamental de trecere a mingii peste plasă, executată, de regulă, cu putere maximă de deasupra și din apropierea acesteia, astfel ca adversarii să nu o poată relua și retrimite în terenul primei echipe care, după caz, realizează un punct sau câștigă dreptul de a efectua servirea mingii. ~ se execută cu o singură mână. **V. box** Element tehnic fundamental de atac și ripostă, constând dintr-o mișcare coordonată a brațului, a antebrăzului și a pumnului boxerului, orientată spre a provoca un impact cât mai puternic cu porțiunile din suprafața trunchiului și a capului adversarului permise de regulament. După structura lor, principalele lovituri se împart în: directă, laterală, croșeuri și de jos în sus sau upercuturi (v. croșeu și upercut). **VI. scr.** Contact al vârfului (țaișului și contratăișului, la sabie) cu suprafața valabilă a adversarului. La toate armele, în timpul competițiilor, loviturile valabile sunt semnalate de lampa verde sau roșie a aparatului electric, iar loviturile nevalabile de lampa albă. Sin.: *tușă*. ♦ ~ *cu unghi* Procedeu folosit, în special la spadă, care constă dintr-o lovitură în care antebrăzului și arma formează un unghi. ♦ ~ *dublă* Acțiune ofensivă, în care trăgătorii sunt loviți în același timp, dar în timpul fazei respective de arme unul dintre ei a comis o greșală tactică (oprire pe atac simplu, eschivă neeficientă în loc de parare, atac când adversarul se află „în linie” etc.). La spadă, dacă diferența timpului de lovire între cele două tușe este inferioară limitei de 1/20 la 1/25 dintr-o secundă, loviturile se acordă ambilor combatanți. ♦ ~ *simultană* Lovitură inițiată și terminată în același timp de ambii adversari. Lovitura este anulată (floreță și sabie), chiar dacă unul dintre trăgători a lovit suprafața nevalabilă. La spadă, loviturile se acordă și în cazul când lovesc ambii trăgători și când este lovit numai unul dintre ei. **VII. s.n.** Drum parcurs prin aer și apă de pala ramei, a vâslei, a padelei sau a pagaiei în ciclul compus din: atacul apei, trecerea prin apă, degajarea și revenirea. **VIII. tir** Atingere sau perforare a țintei de către proiectilul diferitelor

arme folosite în acest sport. ~ **fb.** *de începere*, lovitură a unui jucător de pe loc, de la centrul terenului, la fluierul arbitrului, care marchiază începutul jocului. Mingea trebuie să fie așezată pe pământ atunci când se execută lovitură de începere. În momentul când mingea a fost lovită pentru începerea partidei, ea trebuie să se îndrepte către terenul advers. Regulamentul nu permite ca mingea, la lovitură de începere, să se îndrepte direct spre terenul propriu. La începerea reprizei secunde, dreptul de a avea lovitură de începere îl are echipa cealaltă. Regulamentul mai prevede: dintr-o lovitură de începere, trasă direct pe poartă și mingea intră în poartă, arbitrul nu omologhează golul. Se repetă lovitură de începere. O lovitură de începere, de la centrul terenului, se mai execută și după marcarea unui gol, de către echipa care a primit golul respectiv ~ *de colț*, mod de reluare a jocului, atunci când mingea, după ce a fost atinsă ultima oară de un jucător al echipei în apărare, a depășit în întregime linia de poartă fie pe pământ fie în aer. Din lovitură de colț mingea poate intra direct în poartă. În acest caz arbitrul validează golul în favoarea echipei în atac. ~ *de poartă*, mijloc de reluare a jocului, atunci când mingea, după ce a fost atinsă ultima oară de un jucător al echipei în atac, a depășit în întregime linia de poartă fie pe pământ fie prin aer. Lovitura de poartă se efectuează cu piciorul, mingea fiind așezată pe pământ, într-un punct oarecare din jumătatea suprafeței de poartă cea mai apropiată de locul unde mingea a trecut linia porții. Dintr-o astfel de lovitură de poartă nu se poate înscrie direct un gol. ~ *de pedeapsă*, mingea este așezată pe pământ în locul unde a fost comisă infracțiunea și se execută cu piciorul. Dintr-o astfel de lovitură se poate înscrie gol. ~ *liberă directă*, este o lovitură de pedeapsă, ca urmare a unei greșeli comisă de un jucător din echipa adversă. Se poate înscrie direct gol. ~ *liberă indirectă*, este acordată de arbitru pentru o abatere de la regulament catalogată ca atare. Se semnalizează de arbitru cu mâna ridicată în plan vertical. Dintr-o astfel de lovitură nu se poate înscrie direct gol. Dacă însă, în drum spre poartă, mingea este atinsă de un jucător din echipa proprie sau adversă, altul decât cel care a executat lovitură, golul este validat.

**LUCRU PE DOUĂ URME căl.** Exercițiu executat în manej, care are ca scop să formeze călărețului deprinderea stabilirii legăturii dintre acțiunea dârlogilor și cea a gambelor, precum și a părții de sus a corpului și a șezutei. Această mișcare ajută calul la armonizarea echilibrului în efectuarea diferitelor tipuri de mers.

**LUCRU MECANIC m.b. 1.** Pro dus dintre forța aplicată asupra unui corp și deplasarea produsă acestuia, în cazul când direcțiile forței și ale deplasării sunt situate pe aceeași dreaptă. 2. Pro dus dintre deplasarea și proiecția forței pe direcția de deplasare, când direcția forței face un unghi anumit cu direcția deplasării. ♦ ~ *pozitiv* Pro dus dintre deplasare și forță (sau proiecția acesteia), având valori pozitive. Este denumit și ~ motor sau ~ de învingere. Se realizează prin contracții musculare dinamice concentrice. ♦ ~ *negativ* Pro dus dintre deplasare și forță (sau proiecția ei), având valori negative. Este denumit și ~ de frânare sau ~ de cedare. Se realizează prin contracții musculare dinamice excentrice. Ca unități de măsură ale ~, se utilizează ergul (forța necesară deplasării unei mase de 1 g pe distanța de 1 cm) și multiplul acestuia, joule, care este egal cu 107 erg. Unitatea kilogram-metru (forța necesară ridicării unei greutate de 1 kg la înălțimea de 1 m) este egală cu un joule. În unele lucrări de tehnică sportivă, termenii ~ sau travaliu sunt adesea înlocuiți cu termenul efort. În felul acesta, nu se diferențiază fenomenul extern (~) realizat de aparatul locomotor, de fenomenul intern reprezentat de solicitarea funcțională a organismului necesară prestării ~ respectiv.

**LUFT box, j.s.** Execuție neizbutită a unui element tehnic, de regulă a unei lovituri, caracterizată prin neatingerea mingii sau a adversarului datorită lipsei de precizie.

**LUNETĂ PE ARMĂ tir** Instrument optic de formă tubulară cu mai multe lentile, fixat pe armă, servind

trăgătorului la luarea cât mai precisă a liniei de ochire.

**LUNETĂ DE OBSERVAȚIE tir** Tip de lunetă folosit de trăgător pe standul de tragere pentru a urmări loviturile realizate și rezultatul.

**LUNGIME atl.** (V. săritura în lungime). ♦ ~ *a aruncării* Cea mai scurtă distanță a fiecărei aruncări, măsurată de la un punct de pe marginea anterioară a cercului (la disc și ciocan) sau a pragului (la greutate și suliță) până la semnul proxim față de acest loc, pe care îl lasă obiectul aruncat în zona de recepție. ~ se măsoară în m și în cm.

**LUNGIME DE COARDĂ Alp.** Distanță între două regroupări măsurând aproximativ 40 m.

**LUPTĂ gen.** Confruntare între 2 sportivi, 2 echipe, între mai multe echipaje din sporturile nautice sau între mai mulți competitori care se întrec simultan (ciclism, automobilism, motociclism, probe de alergări atletice etc.).

**LUPTĂTOR ACTIV Ip.** Calificativ acordat de arbitru luptătorului care în timpul unei angajări uzează de toate posibilitățile lui fizice și tehnico-tactice în scopul obținerii victoriei prin superioritatea execuției procedeele tehnice sau prin descalificarea adversarului.

**LUPTĂTOR PASIV Ip.** Calificativ acordat sportivului care în timpul unei angajări se sustrage de la luptă, evită sau desface prizele ori părăsește frecvent suprafața de luptă.

**LUPTE Ip.** Disciplină sportivă bazată pe disputa dintre 2 adversari, conform regulamentului de

concurs care variază în funcție de formele multiple ale ~: greco-romane sau clasice, libere, sumo, judo, trântă. Formele de ~ se diferențiază după specificul pe care îl imprimă tradiția practicării ei de către diferitele popoare: ~ gruzină, mongolă, tătărească, bretonă, tiroleză, elvețiană, engleză. Specificul este dat de procedeele folosite, de timpul desfășurării, de modalitatea acordării punctelor făcute sau primite și de stabilirea victoriei, a înfrângerii sau a egalității.

♦ ~ *greco-romane* Ramură a disciplinei atletice grea, denumită și clasică pentru vechimea ei (componentă a pentatlonului antic, ca probă distinctă în JO grecești, practicate și de romani). Se desfășoară între 2 adversari care folosesc procedee tehnice regulamentare bazate pe acțiuni aplicate asupra părții superioare a corpului și care constau din: dezechilibrări, centrări, aruncări, răsuciri, doborâri, răsturnări, ridicări, rostogoliri, pod etc. Se efectuează din două poziții: verticală și la parter. Procedeele tehnice rezultă din modul diferit de efectuare a prizelor cu palmele și mișcarea picioarelor, din dinamica lor, cu scopul realizării de către adversar a uneia dintre acțiunile amintite, concretizate și sancționate printr-un sistem de puncte prestabilit. Procedeele tehnice folosite cu predilecție în ~ sunt: șurub, rebur, cheie, centură laterală salt, tur de cap, dublu Nelson etc. Durata desfășurării ~ a variat de-a lungul timpului: în anii «40 au fost 5 reprize, după aceea, până în anii «80, au fost 3 reprize de câte 3' fiecare, alternate cu pauze de 1'. Din anii «80, durata s-a redus la o singură repriză de 6' și apoi de 5', fapt care a determinat dinamizarea întrecerilor. Durata actuală a timpului desfășurării unui meci este de 2 reprize a 3', cu o pauză de 30". Ele se practică pe o saltea, mai recent din material plastic cu o suprafață netedă, cu latura de 12 m, în centrul căreia se trasează un cerc cu diametrul de 1 m, marcat pe circumferință cu o linie de 10 cm. Tot din centrul salteii se trasează un cerc cu diametrul de 9 m, care delimitează zona de protecție. Arbitrajul este asigurat de o echipă de arbitri condusă de arbitrul principal, care are responsabilitatea desfășurării regulamentare a întrecerii, elaborează orarul zilnic de concurs, prezidează tragerile la sorți, numește comisia de cântărire a luptătorilor, din care face parte și un medic,

operație ce are loc cu o zi înaintea concursului, acordă decizii definitive în situații discutabile. Arbitrul de centru este cel care conduce direct lupta de pe saltea, dând semnalul începerii, al întreruperii și al încetării ei. El decide victoria prin ridicarea brațului cu banderola de culoarea dresului luptătorului care a acumulat puncte, indicând cu degetele numărul punctelor realizate (de la 1-5). De asemenea, pentru activarea luptei, el poate folosi îndemnul și avertismentele semnalate prin gestică, concretizate prin acordarea de puncte negative luptătorului care este pasiv în mod repetat și prelungit. În ultima vreme, arbitrajul folosește afișajul electronic, indică instantaneu punctajul întrecerii semnalat de arbitrul de centru. Rezultatul final poate fi: de victorie la puncte, învingător și învins, acordată pe baza raportului de puncte realizate de cei doi luptători sau prin tuș, atunci când umerii unui luptător sunt lipiți de saltea, poziție confirmată de arbitrul de centru. Concursul de ~ se efectuează pe categorii de greutate, care din 1992 sunt în număr de opt, cu două categorii mai puțin față de deceniile anterioare: 54 kg, 58 kg, 63 kg, 69 kg, 76 kg, 85 kg, 97 kg și 130 kg. ♦ ~ *libere* Ramură a disciplinei atletice grea, în care cei 2 luptători folosesc procedee tehnice care vizează toate părțile corpului. Este o formă de luptă corp la corp, asemănătoare cu celelalte tipuri de luptă și îndeosebi cu ~greco-romane, suprafața de concurs, timpul acestuia și modalitatea de arbitraj fiind aceleași. Ce deosebesc ~ libere de cele greco-romane sunt procedeele tehnice. Astfel, *aruncările* sunt acțiuni finale efectuate din poziția în picioare, cu scopul desprinderii adversarului de pe suprafața de sprijin. Alt procedeu este reprezentat de multitudinea *agățărilor* picioarelor concomitent cu aplicarea diferitelor prize cu brațele. Doborârile sunt procedee de fixare a adversarului la parter, realizate prin cuprinderea rapidă a coapselor adversarului aflat în poziție de gardă frontală, prin fixarea brațului și sprijinul genunchiului cu mâna. Înfișurarea este procedeu prin care atacantul încearcă să fixeze piciorul drept al adversarului, care reacționează cu mâna dreaptă agățând capul partenerului și, astfel, după o ușoară răsucire spre stânga, cuprinde pe la spate cu cealaltă mână

coapsa acestuia. Împiedicările reprezintă procedeul prin care atacantul plasează piciorul oblic față de cel al partenerului și astfel îl aruncă deplasând proiecția centrului de greutate al corpului de pe salteaua de concurs. *Doborârile* sunt procedee variate de punere a adversarului la parter. ~ libere sunt mai dinamice decât cele greco-romane. Atacul care poate fi frontal, lateral sau prin spatele adversarului este rapid. Formele de apărare adecvate imprimă luptei un ritm susținut. Categoriile de greutate ale concursului, ca și durata, sunt aceleași ca și la ~ greco-romane.

**LUTZ p.a.** Săritură de pe un picior pe celălalt cu întoarcere inversă în aer de 90°-180°-360° sau mai mult, executată din alunecare înapoi-în afară, printr-un impuls în gheață cu zimții patinei piciorului liber (de elan) și aterizare continuată cu alunecarea înapoi-în afară. Poate fi: *simplu, dublu sau triplu*.

**LUXAȚIE m.b.** Traumatism articular produs prin acțiunea unor forțe care scot suprafețele articulare ale oaselor din poziția lor normală. ♦ ~ *completă* Traumatism în care suprafețele articulare ale oaselor își pierd total contactul dintre ele. ♦ ~ *incompletă* sau subluxație Traumatism în care contactul dintre suprafețele articulare ale oaselor este parțial păstrat.

♦ ~ *recidivantă* sau *habituală* Traumatism care survine la solicitări articulare bine suportate în mod normal. Este, de regulă, consecința unor ~ anterioare incorect tratate. ~ apare mai frecvent în cazul articulațiilor plane mobile, al musculaturii insuficient dezvoltate și cu tonus scăzut, al traumatismelor articulare repetate în antecedente. În ~ sunt lezate, în primul rând, capsula și ligamentele (întinderi, rupturi) și țesuturile moi periarticulare (mușchi, vase, nervi). Uneori există și fracturi asociate. Primul ajutor constă în imobilizarea segmentului corporal în poziția în care se găsește, aplicații locale reci și medicamente de combatere a durerii. Transportarea cât mai rapidă a traumatizatăului la o instituție sanitară este deosebit de importantă, pentru că asigură depistarea unor eventuale fracturi și pentru că repunerea oaselor în poziție normală (reducerea ~) se face ușor în primele 35-45' de la producerea accidentului. Este contraindicată încercarea de reducere a ~ de către nespecialiști, dat fiind că necunoașterea metodelor adecvate agravează leziunile, iar existența fracturilor poate produce complicații severe. După reducere, segmentul se imobilizează 7-14 zile. Reluarea solicitării normale a articulației este permisă după 3-4 săptămâni, timp în care, prin fizioterapie și tratament recuperator, s-a recâștigat stabilitatea articulației traumatizate. ~ recidivantă impune, de regulă, tratament chirurgical.

# M

**MA a.m., jd.** 1. Drept. 2. Concept japonez care înglobează simultan spațiul și timpul.

**MA AI a.m., jd.** Distanță de luptă.

**MACROCICLU gen.** Structură a planificării antrenamentului sportiv pe perioade mai mari de timp (1-4 ani). Noțiunea este folosită de autorii ruși, începând cu anii «60. Document de planificare care prevede obiectivele și valorile globale ale indicatorilor modelului de antrenament, repartizate pentru fiecare an al intervalului de patru ani dintre două JO. Sin.: plan de perspectivă și plan curent anual.

**MAE a.m., jd.** Înainte, în față.

**MAESTRU EMERIT AL SPORTULUI reg.** Titlu de onoare acordat de Ministerul Tineretului și Sportului (MTS) sportivilor care au obținut repetate și strălucite performanțe în competițiile interne și internaționale și care, prin conduita lor, au constituit exemple în activitatea pe terenurile de sport și în viață.

**MAESTRU AL SPORTULUI reg.** Cea mai înaltă treaptă a sistemului de clasificare, care se acordă sportivului sub formă de titlu pe viață, pentru valoarea confirmată în concursuri oficiale de nivel național și internațional.

**MAIOU m.s.** Obiect vestimentar care face parte din

echipamentul sportivului, confecționat de obicei din bumbac, pe care sunt imprimate culorile și însemnele clubului căruia îi aparține sportivul, precum și numărul de identificare.

**MAITTA a.m., jd.** Cedez, sunt învins, termen folosit în arbitraj.

**MAKI a.m., jd.** A răsuci, a înfășura.

**MAKIWARA a.m.** Aparat construit pentru antrenament.

**MANAGEMENT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT man.** 1. Ramură a științei educației fizice și sportului, care studiază și aplică eficient ideile și soluțiile de proiectare, de organizare, de administrare, de gestionare și de conducere a activităților din aceste domenii. Experimentează, imaginează și stabilește obiectivele, structurile organizatorice, orientarea, direcțiile de acționat, elaborează programe și acțiuni menite să mărească eficiența domeniului, să extindă dezvoltarea, să sporească activitatea teoretică și, îndeosebi, practică. Conține ideea de gestiune, pe lângă cea de prospectare, de conducere, de control și de administrare. 2. Disciplină academică inclusă în planurile de învățământ ale instituțiilor universitare, care formează specialiști în educație fizică și sport. Cu câteva decenii în urmă, această disciplină era menționată sub denumirea de „Organizare și conducere a educației fizice și sportului”.

**MANAGER man. 1.** Persoană care se ocupă de diferitele aspecte ale selecției, ale pregătirii și ale promovării sportivilor în ierarhia sportivă națională și internațională, precum și ale intereselor lor financiare și sociale. **2.** Conducător executiv de club, de asociație, de echipă, de federație, care prevede, organizează, coordonează și conduce activitatea acestora în scopul îndeplinirii obiectivelor în condiții de profitabilitate materială și socială, de consacrare și dezvoltare a lor în plan organizatoric, funcțional și economic, în spațiul sportiv național și internațional.

**MANDAT gen.** Împuternicirea de a reprezenta o persoană juridică sau fizică și de a acționa în numele ei la congrese, conferințe, sesiuni și competiții sportive; **2.** Funcție pe care o deține, pe o perioadă prevăzută în statut, un membru al unei organizații ales de o adunare legal constituită prin împuternicire, delegație și procură.

**MANEJ căl.** Pistă amenajată în aer liber sau în sală specială unde au loc instruirea călăreților, antrenamentul și dresajul cailor.

**MANEVRĂ I. s.n.** Mișcări și evoluții pe care le efectuează tactic, în funcție de condițiile climaterice și de concurs, o navă sau o ambarcațiune, ca urmare a deciziilor luate de timonier (cârmaci), de comandant sau de sportiv, folosind mijloacele de propulsie, cârma, ancora și parâmele. ♦ ~ *fixe* sunt sarturile, straiurile, pataratinele. ♦ ~ *mobile* (curente) sunt funga și școta. **II. m.b.** Acțiuni mecanice executate asupra mușchilor în masaj (v. masaj). **III. șah.** Mutare sau serie de câteva mutări, fără sacrificii, executată cu una sau mai multe figuri, în vederea realizării unor operații tactico-strategice în apărare sau atac. ~ începe, de regulă, cu mutări liniștite, dar care ascund amenințări dintre cele mai subtile. Scopul: îmbunătățirea poziției figurilor prin aducerea lor în poziții mai active, regruparea forțelor în apărare, realizarea de cooperări, prevenirea unor

eventuale atacuri ale adversarului, limitarea mobilității figurilor adverse, crearea unor slăbiciuni în poziția adversarului, realizarea câștigului într-un final elementar prin mutări unice etc.

**MANȘĂ I. bob, schi, tir** Parte a întrecerii constând din efectuarea probei de către toți participanții și care se repetă o dată (schi slalom) sau de mai multe ori (bob – patru ori, tir – două sau patru ori), în vederea stabilirii clasamentului final. **II. av.** Parte a sistemului de pârghii cu care se pilotează ambarcațiunea sau nava de zbor.

**MANȘETĂ scr.** Prelungire a mănușilor care protejează antebrațul de loviturile sau împunsăturile din timpul luptei.

**MANȘON I. atl.** Componentă a sulitei constând dintr-o sfoară de o anumită grosime, înfășurată la mijlocul sulitei pentru a asigura priza necesară aruncării ei. **II. s.n.** Înveliș din piele pentru protecția corpului ramei sau vâslei, situat la locul de sprijin în furcheți. **III. schi** Înveliș din piele sau material plastic al capătului superior al bastonului, prevăzut cu o curea în formă de buclă, care ajută la prindere și sprijin. **IV. ht.** Părțile laterale ale axului halterei unde se fixează discurile de cauciuc sau de metal.

**MARANGOZ s.n.** Dulgher specializat în întreținerea și depanarea diferitelor tipuri de ambarcațiuni folosite în sporturile nautice (canotaj, kaiac, canoe, iahting).

**MARATON atl.** Probă athletică de mare fond, cu un traseu de 42,195 km situat în afara stadionului, pe care alergătorii de clasă internațională îl parcurg în jur de 2 h și 30' femeile și 2 h și 10' bărbații. A fost creat în amintirea legendarei alergări a soldatului grec care a parcurs o distanță asemănătoare pentru a anunța victoria atenienilor asupra perșilor.



**„MARC” rg.** Oprire a balonului în zbor. În cazul unei lovituri de picior executată de echipa în atac, se poate efectua o oprire din zbor de către echipa de apărare. Arbitrul va opri jocul și va acorda o lovitură liberă indirectă ce va fi executată de către jucătorul care a realizat oprirea din zbor. Singura condiție ca oprirea din zbor să fie validată constă în strigarea cuvântului ~ în timpul efectuării acesteia.

**MARCAJ I. j.s.** Acțiune tactică individuală întreprinsă regulamentar de un jucător în apărare, cu scopul de a împiedica adversarul să își desfășoare acțiunile în mod favorabil. ♦ ~ *strict* Acțiune caracteristică apărării om la om, care presupune o apropiere între jucătorul care face marcajul și cel marcat, precum și plasarea adversarului între minge și apărător. Se recomandă atunci când adversarul direct este lipsit de viteză și de tehnica necesară depășirii apărătorului. ♦ ~ *de interceptie* Execuție în situația în care apărătorul se găsește plasat între minge și adversar, pe aceeași linie sau lateral față de acesta și mai în interiorul terenului. Pretinde, din partea celui care îl aplică, viteză de reacție, clarviziune și oportunitate în intervenție. ♦ ~ *de supraveghere* Acțiune aplicată în situația în care apărătorul se plasează pe linia ce îl unește pe atacant cu poarta, la o distanță determinată de depărtarea față de poarta proprie. ~n acest caz, apărătorul are posibilitatea să observe mișcările adversarului și ale coechipierilor și să deducă intențiile și modul de desfășurare a atacului advers. **II. tr.** Semne convenționale de culori și forme diferite, plasate pe stâlpi, pe pomi sau pe stânci și care jalonează traseul turistic montan.

**MARCARE I. gen.** Operație de delimitare a spațiului de antrenament și concurs sau a unui parcurs, folosind diferite linii, semne sau obiecte (fanioane, balize etc.). **II. j.s.** Înscriere a unui gol sau punct. **III. schi** Însemnare cu vopsea de o anumită culoare a schiurilor concurenților din cursele de fond, pentru a împiedica înlocuirea lor pe parcurs.

**MARGINE rg.** Mod în care se așază cele două șiruri de jucători pentru repunerea balonului în joc, după ce acesta a părăsit suprafața de joc în lateral. Distanța între șiruri este de 1 m. Primul jucător se așază la 5 m de tușă, iar ultimul la maxim 15 m. Echipa care repune stabilește numărul maxim de jucători aparținând fiecărei echipe care pot participa la aliniament. ♦ ~ *completă* Formație alcătuită, din 7 jucători și 1 repunător. ♦ ~ *redușă* Formație scurtă alcătuită din 4 sau 6 jucători plus 1 repunător. Este o fază statică de reluare a jocului. Sin.: aliniament la margine.

**MARKETINGUL SPORTULUI t.** Suma activităților prin care producția de articole pentru sport și serviciile conexe sunt orientate și adaptate cererilor consumatorilor de sport (sportivi, antrenori, arbitri, oficiali, persoane care practică sportul ca agrement, cercetători științifici, medici, spectatori, ziariști, ascultători, cititori, colecționari ș.a.), precum și solicitărilor organizațiilor sportive. (Surse: Mullin, B.J., Hardy S., Sutton, W., *Sport Marketing*, Human Kinetics Publishers, Champaign, 1993, citați de V. Oprișan, în *Marketing și comunicare în sport*, Ed. Uranus, B., 2001).

**MARTINGALĂ (pariu) - (hip)** modalitate de pariuri cu cote atractive ce acoperă 3 curse oarecare din program

**MARȘ I. atl.** Probă de concurs din atletism, oficializată în competițiile interne și internaționale (la JO din 1932 pentru bărbați și în 1992 pentru femei), care constă din parcurgerea distanțelor de 5, 10 și 20 km pentru femei, respectiv 20 și 50 km pentru bărbați. Probele de ~ mai lungi de 10 km se desfășoară pe șosea. Deși are structura motrică de bază identică cu a mersului (mișcare locomotorie ciclică cu sprijin permanent al corpului pe sol, fie cu un picior – perioada sprijinului unilateral, fie pe ambele picioare – perioada sprijinului bilateral), se deosebește de mersul obișnuit datorită cerințelor regula-

mentului de concurs, care prevăd ca la fiecare pas piciorul de sprijin, atunci când trece prin momentul verticalei, să fie complet întins (neîndoit din articulația genunchiului). În ~, pasul este mai lung decât în mers, atingând valori între 100 și 120 cm la bărbați și 75-95 cm la femei, și frecvența mai mare, realizându-se astfel viteze de deplasare evident superioare celui mai rapid mers. În ~, contactul cu solul la fiecare pas se face pe călcâi, cu piciorul întins, iar brațele îndoite din cot oscilează pe lângă corp mult mai energic decât în mers. Când mărșăluitorul nu se încadrează în cerințele regulamentului privind modul de executare a marșului, primește un avertisment, iar la a doua abatere este eliminat din concurs. În probele de 20 și 50 km, concurenții pot primi pe traseu anumite sucuri, răcoritoare etc. din partea organizatorilor competiției. **II. gim.** 1. Formă de mers în formație executată în cadență. 2. Comandă pentru efectuarea diferitelor forme de deplasare în lecțiile de educație fizică și sport.

**MASAJ m.b.** Acțiune mecanică exercitată sistematic asupra pielii și a țesuturilor moi de la suprafața corpului, în scop fiziologic sau terapeutic. ♦ ~ *manual* Acțiune mecanică făcută prin manevre (sau procedee) fundamentale, ca: alunecări ușoare și ritmice (netezire sau eflouraj), fricțiuni, frământat (petrisaj), batere (percutat, tocat, plescăit sau tapotare), vibrații și alte manevre ajutătoare ca: presiuni, scuturări, rulat, cernut etc. ♦ ~ *mecanic* Acțiune mecanică executată cu ajutorul unor aparate speciale ca rulouri, vibratoare, percutoare. La sportivi, ~ este indicat în antrenament și în competiții pentru: stimularea proceselor de adaptare la efort, favorizarea încălzirii, prevenirea și combaterea fenomenelor de oboseală, precum și în tratamentul funcțional sau recuperator după accidente și îmbolnăviri.

**MASĂ DE JOC t.m.** Suprafață dreptunghiulară de 274 cm lungime și 152,5 cm lățime, montată pe suporturi la 76 cm deasupra solului, în plan orizontal. Este prevăzută cu un fileu (plasă), care împarte suprafața de joc în două câmpuri egale de 137

cm/152,5 cm. Înălțimea fileului este de 15,25 cm deasupra suprafeței de joc, partea sa inferioară fiind lipită de aceasta. Fileul se fixează cu doi suporturi verticali înalți de 15,25 cm și montați lateral la distanță de 15,25 cm de laturile mesei. Suprafața ~ este netedă, vopsită în culoarea verde închis și marcată cu dungi albe pe laturi și pe linia centrală verticală.

**MASĂ MUSCULARĂ m.b.** Cantitate de țesut muscular din segmentele corporale sau din întregul corp. Se măsoară în kg/viu și nu poate fi stabilită cu exactitate, deoarece toate părțile componente ale corpului, inclusiv mușchii, conțin și alte țesuturi pe lângă cel muscular. În practică, ~ se apreciază indirect, calculându-se partea ce revine țesutului gras din greutatea corpului. Dezvoltarea ~ constituie un obiectiv al antrenamentului sportiv cu atât mai important cu cât forța are un rol mai mare în obținerea performanțelor.

**MASCARE scr.** Falsă exteriorizare a intențiilor pentru a induce în eroare adversarul.

**MASCĂ scr.** A fost inventată de maestrul de arme francez La Boëssière în anul 1780. Apariția ei a conferit acțiunilor mai multă viteză, a redus distanța dintre combatanți, a salvat asaltul de abuzul convenționalismelor, realizându-se astfel o luptă mai realistă. Accesoriu al echipamentului scrimerului, confecționat din plasă metalică ale cărei ochiuri au maxim 0,2 mm, iar firul țesăturii un diametru de 1 mm. Plasa ~ trebuie să suporte, fără a se deforma, introducerea între ochiuri a unui ac conic, de 4° conicitate și o presiune de 12 kg. ♦ ~ *pentru floretă* este izolată în interior și în exterior cu un material plastic rezistent la șocuri. Din anul 2001 se folosește masca cu vizieră din material plastic. ♦ ~ *pentru sabia electrică* are următoarele caracteristici: rețeaua ~ nu trebuie izolată deoarece ea asigură conductibilitatea electrică. Baveta ~ și accesoriile trebuie să fie acoperite în întregime cu un material

metalic, care să aibă aceleași caracteristici electrice ca și plastronul. Și accesoriile pot fi metalice, iar rezistența electrică între crocodil și un punct oarecare de pe ~ trebuie să fie sub 3 ohmi. Contactul electric între plastronul electric și ~ se asigură printr-un fir sau doi crocodili. Crocodilul va fi fixat, prin sudură, la celălalt capăt al firului. ♦ ~ *pentru spadă* nu poate fi acoperită, total sau parțial, cu material susceptibil de a face să alunece vârful armei adversarului. Baveta ~ trebuie să coboare sub clavicule. ~n timpul asaltului, trăgătorul are obligația să-și păstreze ~ pe cap, până la comanda „stai!” a arbitrilor. În caz contrar, el va fi penalizat cu un avertisment, iar în caz de recidivă cu un cartonaș roșu etc.

**MASCOTA OLIMPICĂ ol.** Personaj imaginar care simbolizează spiritul JO, fiind considerat totodată ca purtător de noroc. ~ face parte din categoria emblematicii fiecărei ediții a JO, servind la popularizarea acestora, precum și ca suvenir. Alegerea ~ este făcută de COJO cu luarea în considerare a tradițiilor țării sau orașului gazdă a JO. Pentru prima dată, ~ a fost folosită la JO de Iarnă de la Grenoble, din 1968. Printre personajele care la diferite ediții ale JO au îndeplinit rolul de ~ s-au aflat castorul Amik (Montreal, 1976), ratonul Roni (Lake Placid, 1980), ursul Mișa (Moscova, 1980), vulturul Sam (Los Angeles, 1984), lupul Vuciko (Sarajevo, 1984), tigru Hodori (Seul, 1988) ș.a. Începând cu JO de Iarnă din 1988, pentru unele ediții ale JO au fost alese mascote alcătuite din două sau mai multe personaje, printre care: urșii polari Hidy și Howdy (Calgary-1988); copiii frate și soră Haakon și Kristin, personaje legendare norvegiene (Lillehammer, 1994); Syd, Olly și Millie, trei animale indigene din Australia, reprezentând pământul, aerul și apa (Sydney, 2000); Athena și Phevos, din mitologia Greciei Antice, amintind de Atena, zeița înțelepciunii, nebiruită în războaie, protectoarea artelor frumoase, a științei și meșteșugurilor, ocrotitoarea cetății Atena și de Phevos (cunoscut mai mult sub numele de Apollo), zeul zilei, al luminii și artelor, protector al poeziei și al muzicii, personificare a

soarelui (Atena, 2004) ș.a. Mascota JO Beijing-2008 a avut o încărcătură simbolică aparte, fiind alcătuită din cinci personaje cu înfățișare de copii bucușori reprezentând elemente importante în tradiția chinezească, realizate în culorile cercurilor olimpice, fiecare purtând un nume format din câte două silabe repetate: peștele (Beibe), ursulețul panda (Jingjing), focul (Flacăra olimpică) (Huanhuan), antilopa tibetană (Yingying) și rândunica (Nini) și care împreună formează o familie cu numele colectiv „Fuwa” (în traducere „copiii care aduc fericirea”); pronunțarea consecutivă a primelor silabe din numele chinezești ale celor cinci personaje duce la rostirea formulei de salut „Bei Jing Huan Ying Ni”, adică „Bine ați venit la Beijing”. Întrucât pe ~ se imprimă simbolul olimpic sau emblema JO, confecționarea și comercializarea ei se face în conformitate cu dispozițiile Cartei Olimpice și ale Comisiei Executive a CIO. Urmând modelul JO, și ale mari competiții sportive internaționale polisportive folosesc mascote proprii: Jocurile Mondiale Universitare, Jocurile Paralimpice (începând din anul 1988), Jocurile Mondiale Militare, Jocurile Panamericane, Festivalul Olimpic al Tineretului European, Jocurile Mării Negre ș.a.

**MAȘINĂ DE ARUNCAT TALERE tir** Instalație montată în poligon pe linia de tragere, care printr-un dispozitiv electromecanic lansează talerele din șant sau turn (proba de skeet), la distanțe, înălțimi și unghiuri variabile.

**MAȘINĂ DE ROTAȚIE A ȚINTELOR tir** Dispozitiv mecanic instalat în poligonul de tragere cu pistolul, care declanșează rotirea și plasarea siluetelor cu fața spre trăgător. După un timp determinat (4,6 sau 8” la pistolul viteză), ~ readuce țintele în poziția inițială cu muchia spre direcția tragerii.

**MAT șah** Ultim atac care pune regele advers în imposibilitatea de a fi apărut. ♦ ~ *economic* Situație la care, cu excepția regelui și pionilor, contribuie

toate figurile de pe tablă, iar când contribuie și aceste figuri, ~ devine perfect economic. ♦ ~ *invers* Situație în care nu se cere ca albul să facă ~ regele negru, ci acesta este silit să-l facă ~ pe regele alb. ♦ ~ *model* Situație care prezintă atât caracteristicile ~ economic, cât și pe cele ale ~ pur. ♦ ~ *oglinďă* Situație când cele 8 câmpuri din zona regelui ~ sunt libere de orice piesă. ♦ ~ *pur (curat)* Situație în care fiecare câmp din zona regelui negru este inaccesibil din cauză că este păzit de o piesă albă sau este blocat de o piesă neagră fără a mai fi păzit și de o piesă albă. ♦ ~ *ecou* Perechi de mături care se aseamănă între ele, regele negru făcut ~ aflându-se pe câmpul de aceeași culoare.

**MATA a.m., jd.** Coapsă.

**MATERIAL SPORTIV m.s.** Totalitate a obiectelor necesare practicării unei probe sau a unei ramuri sportive și a participării sportivului în antrenament și în concurs (minge, crosă, schiuri, sulică, bicicletă, ambarcațiune, plasă, rachetă etc.). Unele ~ sunt standardizate, construcția lor fiind reglementată în privința dimensiunilor, greutateii, materiei prime utilizate etc.

**MATISAJ tir arc** Protejare a corzii pe zona centrală și la capete, prin înfășurarea strânsă a unui fir (de obicei din nailon), spiră lângă spiră, pe lungimi de 10-12 cm.

**MATTE a.m., jd.** Opriți, așteptați, stop, termen folosit în arbitraj.

**MĂCIUCI gim. 1.** Obiect portativ din lemn de forma unei băte îngroșate și rotunjite la o extremitate, format din trei părți: corpul – partea cea mai îngroșată la o extremitate, gâtul – partea subțire (tija) și capul – partea sferică de la cealaltă extremitate. Obligativ, la orice exercițiu, se folosesc

simultan două măciuci. 2. Probă specifică gimnasticii ritmice sportive feminine, care folosește ca elemente tehnice balansări, cercuri, opturi în diferite planuri și direcții prin acțiuni simultane și succesive ale măciucilor, moriști, duble, triple în toate planurile, alunecări și rulări, reimpingeri (ricoșări), loviri, desprinderi, lansări, mișcări asimetrice.

**MĂNUȘĂ m.s.** Accesoriu al echipamentului sportivului folosit pentru a proteja mâinile împotriva lovirilor sau a intemperiilor. Poate fi: ♦ ~ *de box*, pentru antrenament și competiție, are un singur deget fiind confecționată din piele și umplută cu iarbă de mare, având greutate diferite prevăzute de regulament; ♦ ~ *de scrimă*, confecționată din piele (tip mușchetar), prelungită până la jumătatea antebrațului; ♦ ~ *de hochei*, pentru jucătorii de câmp este prevăzută pe partea dorsală cu pernițe pentru fiecare falangă, iar pentru portar este prevăzută cu o dublură care ajută la reținerea pucului; ♦ ~ de ciclism; ♦ ~ de schi; ♦ ~ *de golf*; ♦ ~ *de motociclism și automobilism*; ♦ ~ *de tir* pentru trăgătorii pușcași .

**MĂSURĂ scr.** Distanță maximă de la care trăgătorul aflat în poziția fandat, cu brațul întins, poate lovi adversarul.

**MĂTURĂTOR fb.** Ultim apărător dintre jucătorii de câmp, care activează în spatele liniei de fundași, având principala sarcină de a acoperi întreaga zonă dinapoia liniei de fund, mărirind, în acest fel, securitatea defensivă a echipei. Acționează ca al patrulea sau al cincilea fundaș, plasându-se în funcție de poziția mingii, fără a avea un adversar direct. Întărirea sistemului defensiv cu un om în plus a dus la apariția unei forme speciale de apărare (catenaccio), inovație tactică aparținând antrenorului italian Helenio Herrera, care a pus-o în practică, cu foarte bune rezultate, la Internazionale Milano, în perioada 1963-1967. Ulterior ~ s-a identificat cu libero-ul, piesă importantă în sistemul de apărare al unei echipe, indiferent de numărul de fundași folosit.

**MECANISM AL MIȘCĂRII m.b.** Mecanism fiziologic al oricărei mișcări reprezentat de acte reflexe necondiționate sau condiționate. Reflexele necondiționate stau la baza mișcărilor copilului în perioada intrauterină și în primele luni de viață. La adult, mișcărilor involuntare efectuate în cazul acțiunii neprevăzute a unor agenți nocivi au, de asemenea, ca mecanisme de producere reflexele necondiționate (reflexe de apărare). ~ voluntare este constituit de reflexele condiționate dobândite în timpul vieții. Excitanții condiționali pot proveni din mediul intern sau extern. Specific ființei umane este faptul că și cuvântul, vorbit, scris sau gândit poate deveni excitant condiționat care poate determina efectuarea mișcărilor (sistemul doi de semnalizare). Repetarea în aceleași condiții a mișcărilor voluntare duce la automatizarea lor. (V.: act reflex, arc reflex, mișcare automată, mișcare voluntară, deprindere motorie).

**MECANOSTRUCTURĂ m.b.** Structură funcțională a țesuturilor și a organelor care apare ca rezultat a adaptării acestora la solicitările mecanice. Modificările care apar în diferitele structuri, mai ales la aparatul locomotor, corespund principiului „cu minim de material, maxim de eficiență mecanică”. Educația fizică și sportul produc asemenea modificări care fac parte din efectele pozitive pe care le au asupra organismului atât la copil, cât și la adult, dar și la vârste avansate.

**MECANOTERAPIE m.b.** Formă de terapie prin mișcări efectuate cu ajutorul aparatelor mecanice. Este folosită pentru creșterea forței musculare și a mobilității articulare. Aparatura permite ca, în funcție de particularitățile pacientului, să se efectueze mișcări pasive sau mișcări active produse prin contracții dinamice concentrice și excentrice. Amplitudinea mișcărilor se poate regla astfel încât să corespundă stării momentane a articulațiilor interesate.

**MECI org.** Întrecere sportivă disputată între 2 echipe sau 2 sportivi. În atletism când competiția se

desfășoară sub formă de ~, echipele prezintă, de regulă, câte 2 concurenți pentru fiecare din probele prevăzute în program, iar la ștafetă câte o formație, clasamentul alcătuindu-se prin adăugarea punctelor. În jocuri sportive, lupte, box, condițiile desfășurării ~ sunt înscrise în regulamentele sporturilor respective și ale tipurilor de competiții.

**MEDALIE OLIMPICĂ ol.** Distinge acordată sportivilor clasati pe primele trei locuri la JO în probele individuale și pe echipe. ~ are diametrul de minim 60 mm și o grosime de 3 mm. Locul I primește o medalie de aur, locul II primește o medalie de argint, iar locul III primește o medalie de bronz. ~ pentru locurile I și II sunt confecționate din argint de 925/000, iar medalia pentru locul I este și aurită cu cel puțin 6 g de aur fin. ~ este oferită de comisia de organizare a JO.

**MEDIC AL CONCURSULUI m.b.** Medic însărcinat, în mod special, să constate dacă, în concursul la care este delegat, sunt respectate condițiile igienico-sanitare prevăzute în instrucțiunile Ministerului Sănătății și al Familiei (MSF) și în regulamentele federațiilor sportive și să acorde primul ajutor medical în cazul accidentelor și al îmbolnăvirilor subite, survenite la sportivi și spectatori. În unele ramuri sportive, regulamentele prevăd că ~ are competența de a interzice unui sportiv să participe la o competiție sau să o continue când consideră că aceasta i-ar periclita sănătatea.

**MEDICINĂ A CULTURII FIZICE m.b.** Specialitate medicală care studiază și rezolvă problemele medico-biologice ale practicării exercițiilor fizice, atât de persoanele sănătoase, sub forma educației fizice sau a sportului, cât și de cei suferinzi, ca mijloc terapeutic în diverse tulburări sau afecțiuni. ~ a fost creată în țara noastră, după al II-lea război mondial, prin imitarea modelului concepțional și organizatoric existent în URSS Ministerul Sănătății și Prevederilor Sociale (MSPS) a înființat primele



servicii de ~ și a organizat cursurile de pregătire pentru medicii necesari încadrării acestor servicii, după anul 1949, când a primit însărcinarea de a asigura asistența medicală a culturii fizice din țara noastră. Clarificările privind concepția, asociate cu necesitatea restrângerii ariei preocupărilor pentru a se putea aprofunda pregătirea profesională a specialiștilor, au determinat, cu timpul, separarea activității medicale din cele două domenii de practicare a exercițiilor fizice, revenindu-se la cele două profile tradiționale distincte prin crearea de unități și specialiști pentru medicină sportivă și pentru cultură fizică medicală (v. acești termeni).

**MEDICINĂ A SPORTULUI m.b.** Ramură a medicinei care se ocupă cu studierea și cu rezolvarea problemelor medico-biologice ale activității sportive, în scopul creșterii performanțelor sportivilor, concomitent cu întărirea sănătății și cu prevenirea îmbolnăvirii acestora. ~ este o specialitate medicală de graniță, bazată atât pe date proprii, cât și pe cele din alte discipline medico-biologice și din teoria și metoda antrenamentului sportiv. ~ asigură prin specialității săi: examenele medico-sportive necesare stabilirii indicațiilor și contraindicațiilor care decurg din studierea stării de sănătate, a creșterii, a dezvoltării fizice, a capacității de efort și a stării funcționale a organismului la cei care doresc să practice sportul sau sunt încadrați într-un proces sistematic de antrenament. Stabilirea condițiilor igienico-sanitare care trebuie îndeplinite de bazele sportive, de echipamentul, de materialele, de instalațiile și de condițiile de mediu în timpul antrenamentelor și al competițiilor, precum și controlul respectării acestora, colaborarea la alcătuirea și dirijarea programului de pregătire al sportivilor pentru ca acesta să corespundă particularităților fiecăruia, dispensarizarea sportivilor de înaltă performanță și a celor care au probleme speciale ale stării de sănătate sau ale metodicii de pregătire, participarea la elaborarea și validarea unor metode și mijloace noi de investigații medico-sportive, de antrenament, de refacere, de prevenire a suprasolicităților, a tulburărilor și a accidentelor și de recuperare în caz că acestea s-au

produs, schimburi reciproce de experiență prin care antrenorii își îmbogățesc cunoștințele medico-biologice, iar medicii pe cele teoretico-metodice ale antrenamentului sportiv. În țara noastră, ~ are o veche tradiție și a atins un stadiu de dezvoltare care i-a permis să contribuie din plin la obținerea de către sportivi a marilor succese în competițiile de înalt nivel internațional. Cuceririle ~ sunt deosebit de utile și pentru practicarea exercițiilor fizice în scop igienic. Observațiile și cercetările științifice efectuate pe sportivi de performanță stau la baza alegerii mijloacelor și a metodelor cu eficiență optimă în prevenirea, prin mișcare organizată, a bolilor cu mare morbiditate în societatea modernă.

**MEMORIAL sp.** Întrecere pugilistică sau din alte sporturi, cu caracter comemorativ, organizată în amintirea unor eroi naționali sau a unor foști mari sportivi naționali, internaționali, al căror nume îl poartă.

**MENȚINERE A MINGII j.s.** Acțiune tactică prin care jucătorii aflați în atac pasează, driblează și protejează mingea timp mai îndelungat, cu scopul de a crea o situație favorabilă sau de a înscrie puncte, goluri etc.

**MEREDITH șah** Problemă cu minim 8 și maxim 12 piese albe și negre în total.

**MERS I. m.b.** Mod de locomoție umană, constând din deplasarea alternativă a membrilor inferioare, astfel încât corpul să păstreze în permanență contactul cu solul. Sprijinul pe sol se face succesiv pe ambele picioare și pe un singur picior. ~n faza de sprijin bilateral, membrele inferioare sunt depărtate între ele, contactul cu solul făcându-se simultan pe călcâiul piciorului din față și pe vârful piciorului din spate. La începutul fazei de sprijin unilateral, membrul inferior aflat în spate se desprinde de sol (momentul de impuls), pendulează către înainte



trecând prin dreptul piciorului de sprijin (momentul verticalei) și reia apoi contactul cu solul (momentul de amortizare). La sfârșitul fazei de sprijin unilateral, care coincide cu începutul fazei de sprijin bilateral, corpul s-a deplasat în spațiu și poziția membrilor inferioare s-a schimbat, cel posterior devenind anterior și invers. Cele două moduri de contact cu solul determină deplasări caracteristice ale centrului de greutate al corpului. Acesta oscilează în plan vertical având punct minim în faza de sprijin bilateral și punct maxim în momentul verticalei. Concomitent, centrul de greutate al corpului se deplasează și lateral datorită schimbării alternative a sprijinului unilateral pe un picior și pe celălalt. Deplasarea laterală a centrului de greutate al corpului are amplitudine maximă tot în momentul verticalei, când proiecția sa cade pe piciorul de contact cu solul. ~ face parte din categoria mișcărilor ciclice și impune o activitate musculară de mare complexitate. La efectuarea lui participă, pe lângă mușchii membrilor inferioare, musculatura trunchiului, a gâtului și a membrilor superioare. ~ reprezintă un mijloc important al educației fizice, stimulând unii indici fiziologici de bază (frecvența cardiacă și cea respiratorie), întărirea aparatului locomotor, menținerea unei bune condiții fizice, mai cu seamă pentru persoanele sedentare, dacă se exersează zilnic, pe anumite distanțe și cu o anumită viteză. În lecția de educație fizică și în unele antrenamente, ~ face parte din exercițiile de încălzire. **II. met.** Exercițiu folosit frecvent în metoda și în practica educației fizice și a antrenamentului sportiv, structurat pe diferite variante de ~, care au intrat în terminologia curentă a acestor domenii. ♦ ~ *pe călcâie* Deplasare în care perioada de sprijin pe sol se consumă exclusiv prin intermediul călcâielor, fără o derulare pe toată talpa, pașii fiind scurți și lipsiți de elasticitate. ♦ ~ *pe vârfuri* Deplasare în care perioada de sprijin pe sol se realizează exclusiv pe partea anterioară a tălpii (vârf), pașii fiind scurți și elastici. ♦ ~ *pe partea exterioară a tălpilor* Deplasare în care în perioada de sprijin pe sol se realizează o derulare incompletă de la călcâi spre vârf pe muchia exterioară a tălpilor picioarelor. ♦ ~ *piticului* Deplasare cu picioarele complet îndoite din articulația genunchilor, cu

sprijin pe sol pe partea anterioară a tălpii, trunchiul vertical și pașii foarte scurți. Sin.: ~ *ghemuit*. ♦ ~ *uriașului* Formă de deplasare prin lungirea exagerată a pașilor, fiecare pas realizându-se printr-o fandare adâncă pe piciorul anterior, producându-se oscilații foarte mari ale corpului în plan vertical. ♦ ~ *cu spatele înainte* Deplasare cu spatele spre direcția de deplasare, piciorul ia contact cu solul pe partea anterioară a tălpii (vârf), executând apoi o derulare inversă în raport cu mersul normal, adică de la vârf spre călcâi. ♦ ~ *în cadență* Deplasare în care se imprimă pașilor de către profesor, instructor etc. prin semnale sonore (fluier, bătăi din palme etc.) o anumită cadență (mișcări cu aceeași frecvență repetată) în vederea sincronizării mișcărilor în grup (clasă de elevi, formație militară etc.). ♦ ~ *în diagonală* Schimbare a direcției de deplasare de pe o latură a sălii sau a terenului de sport, pe linia diagonală a suprafeței acestuia, la comanda profesorului, executată de colectivul de elevi în diferite formații pentru stimularea atenției. ♦ ~ *în zigzag* Formă de deplasare cu schimbarea repetată a direcției pe spații restrânse. ♦ ~ *normal* Comandă prevestitoare dată de profesor colectivului de elevi în lecția de educație fizică, în urma căreia din alergare se trece în regim de ~. Sin.: *la pas marș!*

**METABOLISM m.b.** suma modificărilor sau reacțiilor chimice care au loc în organism.

**METABOLISM ENERGETIC m.b.** Totalitate a schimburilor de energie din interiorul corpului și dintre acesta și mediul înconjurător. Celulele corpului uman utilizează în activitatea lor o singură sursă de energie și anume energia chimică. Procesele biochimice ale ~ la om sunt reprezentate de sinteze, prin care se realizează substanțe cu molecule complexe, care înmagazinează energia consumată pentru producerea lor (anabolism), și de descompuneri ale acestor substanțe în altele cu molecule mai simple (catabolism), proces însoțit de eliberarea energiei înmagazinate la sinteza lor. Sursa imediată a energiei necesare pentru orice

reacție chimică din toate celulele corpului o constituie compușii fosfatomacroergici (conțin mari cantități de energie pe unitatea de masă) depozitați în interiorul celulelor respective. Energia necesară activității poate proveni și din substanțe (glicogen, lipide) depozitate în alte organe sau țesuturi. Consumul energiei depozitate în corp depinde de o serie de factori, dintre care cei mai importanți sunt: vârsta, sexul, activitatea depusă și temperatura mediului ambiant. Refacerea depozitelor de substanțe energetice se asigură prin alimentație. La sportivi, ~ este puternic influențat de specificul probei sportive practicate. Aceasta impune ca rația alimentară să fie strict adaptată la cerințele concrete ale programului de antrenament sau ale celui competițional, ale particularităților fiecărui sportiv și ale condițiilor de mediu în care acesta își desfășoară activitatea.

**METODĂ I. gen.** Mod sistematic de cercetare, de cunoaștere și de transformare a realității obiective.

**II. met.** ~ de cercetare Ansamblu de procedee, ipoteze folosite în investigarea fenomenelor și a analizelor efectelor, a mijloacelor și a rezultatelor din domeniul activităților de educație fizică și sport. ~ constituie o parte a științei domeniului prin care se descoperă relații, aspecte, caracteristici și problematice noi și esențiale ale realităților pe care le studiază. Principalele ~ ale educației fizice și sportului sunt: observația, experimentul, ancheta, metoda istorică, axiomatică, cibernetică, statistica etc. Fiecare ~ utilizează tehnici adecvate particularităților și fenomenelor cercetate cum sunt: tehnicile de înregistrare a mișcărilor și a acțiunilor, de măsurare a parametrilor biomecanici ai calităților motrice, de măsurare a indicilor somatici și funcționali, de psihodiagnoză, de apreciere a relațiilor sociale din cadrul grupului sportiv etc.

**II. ped.** ♦ ~ de educație Complex de acțiuni încadrate într-un proces pedagogic prin care se formează motivațiile, sentimentele, atitudinile și convingerile filozofice, ideologice, morale și culturale, ca și deprinderile de conduită civică și profesională. Teoria și practica diversifică mai multe ~: convingere, exemplu, exercițiu, apro-

bare etc. ~ aplicate în educație fizică și sport urmăresc formarea unui om armonios dezvoltat pe plan fizic, intelectual și moral. ♦ ~ de învățământ Complex de operații folosit în activitatea didactică a educației fizice și sportului care formează unitatea procesului de predare (condus de pedagog) și de însușire (realizat de elev), menit să asigure volumul de cunoștințe, de priceperi și de deprinderi specifice, corespunzător obiectivelor și finalităților stabilite de programele didactice școlare. ~ se diversifică în cadrul didacticii acestor domenii, în funcție de mijloacele folosite în: explicație, demonstrație, exersare, corectare, verificare și evaluare. ◇ ~ de antrenament Ansamblu de exerciții selectate și aplicate sistematic și unitar în lecții, pentru însușirea exactă, rapidă și durabilă a deprinderilor tehnico-tactice și pentru dezvoltarea calităților motrice solicitate în concursul sportiv, în concordanță cu particularitățile somatice, funcționale și de vârstă ale sportivului

**METODICĂ A EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI met.** Didactică aplicată la educație fizică și sport, care are ca obiect studierea conținutului, a metodelor și a formelor de organizare, de proiectare, de programare și de evaluare a educației fizice pe de o parte și a sportului pe de altă parte, adaptate diferențiat pe: sex, vârstă, nivel de pregătire, profil profesional, condiții etc., în funcție de obiectivele stabilite prin planuri și prin programe de învățământ. ~ este supusă unui proces continuu de corectare, de perfecționare, în vederea măririi eficienței proceselor pedagogice realizate în aceste domenii.

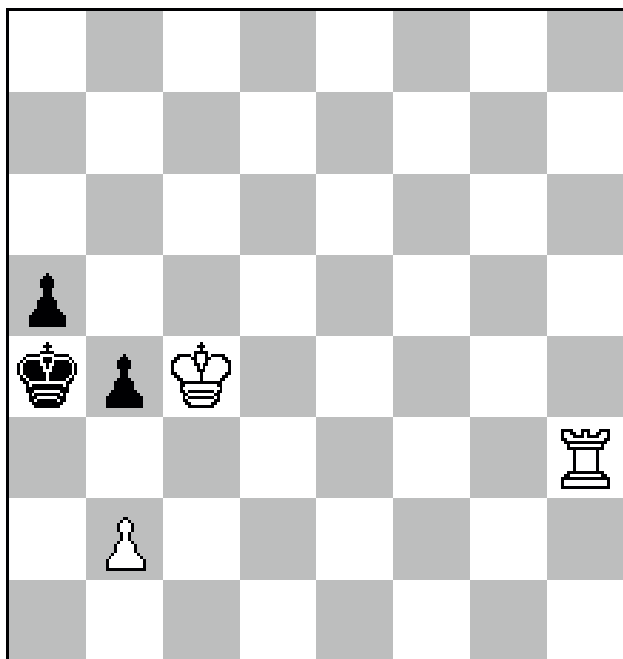
**MEZOCICLU met.** Structură a planificării antrenamentului sportiv, care stabilește obiectivele și valorile modelului de pregătire ale unui interval de timp intermediar, de 3-6 săptămâni. Sin.: *planul de etapă*, care în general are o extensie de o lună.

**MICROCICLU gen.** Structură a planificării antrenamentului sportiv care prevede temele și

valorile indicatorilor modelului de pregătire distribuite sistemului de lecții incluse în intervalul de timp al unei săptămâni (12-24). Sin.: *ciclu săptămânal* (document de planificare operațional care grupează numărul de lecții incluse în acest interval). ~ este un termen atribuit și ciclului diurn format din 2-5 lecții, planificate în unele ramuri sportive, repartizate ante meridian și post meridian. ~: grupajul de 6-8 lecții consecutive din ciclul săptămânal.

**MIGI a.m., jd.** Dreapta.

**MIJLOC DE CONSTRÂNGERE șah.** Acțiune a unui jucător, în timpul unei partide, cu ajutorul căreia, în procesul realizării unei combinații, obligă piesele adversarului să facă unele concesii, adică să-și *trădeze* propriul rege, venind în mod forțat și nedorit în sprijinul celui care execută combinația. Aceste ~ sunt: atacul, amenințarea, schimbul, zugzvangul și sacrificiul. În poziția din diagrama de mai jos, albul printr-un sacrificiu de tură constrânge negrul la capturarea acesteia însă este făcut mat. 1.Ta3+ b:a3 2.b3 mat.



**MIJLOACE DE ÎNVĂȚĂMÂNT met.** Ansamblu de materiale didactice utilizate în procesul instructiv-educativ, în vederea stimulării proceselor cognitive ale elevilor și a creșterii eficienței învățării. ~ moderne (audio-video) constau din aparate de proiecție de diferite tipuri, aparate de redare și de înregistrare a sunetelor, de prezentare a informațiilor. ~n instruirea din domeniul educației fizice și sportului se utilizează chinogramele, filmele, buclele de film, diapozitivele, înregistrările video-magnetice etc. ♦ ~ *ale educației fizice și sportului* Exerciții fizice, instalații și aparate cu ajutorul cărora se realizează obiectivele educației fizice și sportului, în principal, dezvoltarea fizică și perfecționarea capacității motrice, precum și intensificarea acțiunilor de refacere a capacității de efort a organismului. Se disting ~ specifice și asociate ale educației fizice și sportului.

**MIJLOCAȘ I. j.s.** Jucător care acționează, de obicei, în zona centrală a terenului, specializat în efectuarea acțiunilor de legătură între compartimentele sau liniile unei echipe. **II. rg.** ♦ ~ *la grămadă* și ♦ ~ *de deschidere* Jucători specializați în efectuarea acțiunilor de legătură dintre compartimentul înaintare și linia de trei sferturi.

**MILĂ atl.** Probă de alergare desfășurată pe distanța de 1609,334 m, organizată în anumite competiții de atletism.

**MINGE I. gen.** Obiect de joc de formă sferică sau ovoidală, confecționat din piele, din cauciuc, din celuloid, din material plastic etc., care îi conferă diferite grade de elasticitate, cu dimensiuni și cu greutate diferite, în funcție de prevederile regulamentare ale fiecărui sport. **II. bb.** Obiect de joc cu formă sferică, care este compus dintr-o cameră de cauciuc și o anvelopă din piele, din cauciuc sau din material sintetic, cu o circumferință de 77-78 cm și greutatea de 600-650 g. **III. hb.** Obiect de joc cu formă sferică, care este compus dintr-o cameră

de cauciuc și o anvelopă din piele sau din material sintetic. Trebuie să aibă o circumferință de 58-60 cm și o greutate între 425-475 g, pentru jocurile de seniori și de tineret masculine – mărimea 3, și o circumferință de 54-56 cm și o greutate de 325-400 g, pentru meciurile feminine peste 14 ani și tineret masculin (12-16 ani) – mărimea 2; pentru jocurile de tineret masculin (8-12 ani) și feminin (8-14 ani) circumferința trebuie să fie de 50-52 cm și greutatea de cel puțin 315 g – mărimea 1; pentru mini-handbal (copii sub 8 ani) circumferința trebuie să fie de 48 cm și greutatea de cel puțin 290 g – mărimea 0. **IV. h.i.** Obiect de joc cu formă sferică, confecționat din piele albă umplută cu sfoară și plută, are circumferință de 23 cm și greutatea de 160 g **V. fb.** Obiect de joc cu formă sferică, care este compus dintr-o cameră de cauciuc și o anvelopă din piele sau din material plastic, cu o circumferință de 68-71 cm și o greutate de 396-453 g. **VI. o.** Obiect de joc cu formă sferică, confecționat dintr-un înveliș de piele, cu umplutură de păr de cal sau de alt animal, cu greutatea de 180 g și cu diametrul de 8 cm, folosit în jocul de oină, precum și în aruncări la distanță în atletism, care, încadrate în reguli speciale, devin probă atletică pentru copii; aruncări la diferite ținte (mijloc de educație fizică) etc. **VII. polo** Obiect de joc cu formă sferică, compus dintr-o cameră de cauciuc și o anvelopă din piele, cu o circumferință de 68-71 cm și o greutate de 400-450 g. **VIII. t.c.** Obiect de joc cu formă sferică, confecționat din cauciuc îmbrăcat cu pâslă de culoare albă, cu diametrul de 6,35 -6,37 cm și greutatea de 56,7-58,74 g. **IX. t.m.** Obiect de joc cu formă sferică, confecționat din celuloid alb, opac, cu circumferința de 11, 43-12, 06 cm și greutatea de 2,40-2,53 g. **X. vb.** Are formă sferică, compusă dintr-o cameră de cauciuc și o anvelopă din piele, cu circumferința de 65-68 cm și greutate de 250-300 g. ♦ ~ *medicinală* Obiect de formă sferică confecționat din piele și umplut cu păr de cal sau cu alte materiale, de mărimi și greutăți diferite. **XI. box** ~ *pară* Obiect de formă ovoidală compus dintr-o cameră de cauciuc și o anvelopă din piele, agățat de un dispozitiv la înălțimi variabile, servește antrenamentelor boxerului. **XII. j.s.**

♦ ~ *de arbitru* Moment care marchează aruncarea prin care se reia jocul în caz de întrerupere nedeterminată de vreo încălcare a prevederilor regulamentului, în situația în care mingea nu se găsește în posesia vreunei echipe în momentul întreruperii. ♦ ~ *în afară de joc* Fază a jocului în care mingea depășește limitele terenului și în care nu se pot întreprinde acțiuni tehnico-tactice. ♦ ~ *în joc* Situație de joc în care se pot întreprinde acțiuni tehnico-tactice de atac și de apărare. ♦ ~ *moartă* Situație în timpul jocului, decisă și declarată de arbitru, în care mingea nu mai poate fi jucată, partida continuând după repunerea mingii în joc în conformitate cu regulile acestuia. **XIII. gim.** 1. Probă specifică gimnasticii sportive care folosește ca elemente tehnice *balansări, circumducții, mișcări în formă de opt* (cu o mână sau cu două mâini, în toate planurile și direcțiile), *lansări, rulări* (conduse – cu o mână sau cu două mâini și cu alte segmente ale corpului, libere – pe diferite segmente ale corpului, pe întregul corp sau pe sol), *rotiri* (învârtiri) pe verticală și orizontală, pe diferite segmente ale corpului, cât și pe sol prin mișcare condusă sau de eliberare, *ricoșări* (pasive, active), *echilibrarea mingii* pe diferite segmente corporale. Compoziția trebuie să aibă continuitate, fluentă, un anumit stil al mișcărilor corporale. Elementele tehnice cu obiectul trebuie să facă parte din grupele de elemente fundamentale: trei lansări diferite, trei ricoșări active diferite, dintre care una în serie, trei rulări libere dintre care una lungă pe corp, iar din grupele nefundamentale: circumducții, echilibrarea mingii pe o suprafață corporală. 2. Obiect de formă sferică confecționat din cauciuc sau alt material elastic cu diametrul de 18-20 cm, greutatea de 400 g, de culori diferite (exceptând auriul și argintiul). 3. Obiect de formă ovoidală, compus dintr-o cameră de cauciuc și o anvelopă din piele, cu circumferință mare de 79 cm și circumferința mică de 25 cm, cu lungimea axei de 25-27 cm și cu greutatea medie de 400 g.

**MINIATURĂ șah** Problemă cu cel mult 7 piese din fiecare culoare.

**MINIFOTBAL fb.** Fotbal practicat pe teren redus, îndeosebi de jucătorii foarte tineri (până la vârsta junioratului). Regulile specifice ~ sunt: teren de dimensiunile celui de handbal sau 60 m/40 m; numărul jucătorilor unei echipe este de 7, dintre care unul este portar; jucătorii se pot schimba tot timpul jocului, ca la handbal, cu condiția anunțării arbitrului; timpul de joc este de 2 reprize a 30', cu o pauză între reprize de 10'; porțile au dimensiuni mai reduse decât cele de fotbal (3x2 m), lovitura de pedeapsă se execută de la 7 m; se joacă fără ofsaid; un meci este condus de un singur arbitru. În afara acestor reguli specifice, arbitrul aplică în conducerea jocului toate celelalte reguli prevăzute în practicarea fotbalului în 11.

**MINIMALĂ șah** Problemă cu câte 2 piese din fiecare culoare, inclusiv regi.

**MINIVOLEI vb.** Joc sportiv asemănător voleiului, dar adaptat la posibilitățile corespunzătoare copiilor între 9-12 ani. Acest joc se practică acum în foarte multe țări și fiecare federație națională stabilește regulile speciale de joc. În țara noastră, acest joc a fost inclus în calendarul competițional încă din 1970. Dimensiunile fiecărui câmp de joc sunt de 7x7 m, spațiul de atac fiind de 2,30 m, iar terenul de joc este de 14x7 m. Înălțimea fileului este la 2,10 m pentru ambele sexe. Lotul fiecărei echipe cuprinde 10 jucători, dintre care numai 4 joacă în fiecare echipă (2 în linia 1 și alți 2 în linia 2). Jocurile se desfășoară trei din cinci seturi, primele patru seturi până la 15 puncte, iar setul 5 se joacă în sistem tie-break. După fiecare set este obligatorie schimbarea a doi jucători cu alți doi colegi care nu au mai jucat anterior. În timpul unui set, nu este permisă efectuarea nici unei schimbări, cu excepția accidentării unui jucător, iar în seturile 4 și 5 se pot efectua patru schimbări de jucători. Jocurile vor fi conduse de 2 arbitri, unul principal și celălalt scorer.

**MINUT DE ÎNTRERUPERE bb., vb.** Permisie regulamentară, acordată la cererea antrenorului sau

a căpitanului de echipă, pentru a opri jocul cu scopul de a da unele indicații tehnico-tactice, de a odihni jucătorii etc.

**MIOGRAF m.b.** Aparat de laborator folosit la studierea fenomenelor mecanice ale contracției musculare, prin înregistrarea modificării lungimii mușchiului în timpul contracțiilor dinamice concentrice. ~ are următoarele părți componente: dispozitiv pentru menținerea nemișcată a unui capăt al mușchiului și legarea celuilalt capăt al acestuia de o peniță inscriptoare mobilă; sistem de angrenare a hârtiei pe care se înscriu deplasările peniței; sistem de producere a excitațiilor electrice și de înscriere pe hârtie a momentului de aplicare a acestora asupra mușchiului; sistem de înscriere pe hârtie a timpului în fracțiuni de secundă, pentru stabilirea duratei diferitelor faze ale contracțiilor musculare. Aspectul grafic realizat cu ajutorul miografului poartă numele de miogramă.

**MIOGRAFIE m.b.** Metodă de studiere a fenomenelor mecanice ale contracției musculare. Folosește aparate speciale numite miografe și contracții dinamice concentrice înregistrate sub formă de miograme. ~ a permis o mai bună cunoaștere a activității mușchiului, a influenței diferitelor substanțe și a condițiilor de mediu asupra acestuia.

**MIOGRAMĂ m.b.** Aspectul grafic rezultat din înscrierea modificării lungimii mușchiului în timpul unei contracții dinamice concentrice. În laborator, ~ se înregistrează experimental pe mușchi izolați, folosindu-se un aparat special, numit miograf. Ca excitant al mușchiului se întrebunțează, de obicei, curentul electric. Secuza musculară este realizată printr-o contracție musculară unică, determinată de o singură excitație. Este alcătuită din trei faze: *faza de latență* sau timp pierdut – cuprinsă între momentul aplicării excitației și cel al începerii scurtării mușchiului, traseul rămânând nemodificat; *faza de contracție* – cuprinsă între începutul și sfârșitul scurtării mușchiului, traseul fiind continuu ascendent



până atinge un punct maxim; *faza de relaxare* → cuprinsă între sfârșitul contracției și revenirea mușchiului la lungimea lui inițială, traseul coborând continuu din punctul maxim până la nivelul de plecare. Tetanos muscular rezultat prin aplicarea asupra mușchiului a unor excitații succesive și frecvente care nu-i permit să se relaxeze între excitații. Tetanos incomplet se produce când o nouă excitație survine după ce a început faza de relaxare, dar înainte ca aceasta să se fi terminat. Traseul are aspect undulat. În cazul *Tetanosului complet* sau *fiziologic*, o nouă excitație survine mai înainte ca faza de contracție să se termine, mușchiul rămâne contractat, iar traseul ia aspectul de platou. Contracțiile musculare voluntare sunt produse, ca și tetanosul fiziologic, prin fuziunea secuzelor elementare, datorită frecvenței ridicate a impulsurilor nervoase. Aspectul miogramei poate fi influențat de numeroși factori. Dintre aceștia, pentru educația fizică și, mai ales, pentru activitățile sportive, au semnificație deosebită temperatura și oboseala mușchilor. Temperatura are influență favorabilă asupra mușchiului, ~ punând în evidență: creșterea excitabilității, scurtarea perioadei de latență, mărirea amplitudinii contracției și micșorarea timpului necesar atingerii nivelului maxim al acesteia. Oboseala și temperatura scăzută au efecte contrarii. Aceste constatări subliniază necesitatea unei bune încălziri a mușchilor și a evitării acumulării oboselii locale pentru creșterea nivelului execuției tehnice.

**MIOZINĂ m.b.** proteină implicată în contracția musculară.

**MIRĂ s.n.** Linie imaginară pe linia de plecare sau pe linia de sosire, obținută prin fixarea unor repere verticale pe malurile opuse sau prin procedeele electronice ale camerei de luat vederi.

**MIȘCARE I. gen.** Categorie filozofică care desemnează totalitatea schimbărilor și a deplasărilor realizate de materia vie și nevie din univers. **II. m.b.**

Act motor reflex, voluntar sau automatizat, constând din schimbarea poziției în spațiu a corpului în întregime sau a părților sale componente. Se efectuează datorită contracțiilor musculare dinamice concentrice sau excentrice. Este însoțită de producerea lucrului mecanic (travaliului) pozitiv, când se realizează prin contracții dinamice concentrice, sau negativ, în cazul contracțiilor dinamice excentrice. ♦ ~ *accelerată* Formă de mișcare în care corpul în întregime, segmentele sale componente sau obiectele asupra cărora se acționează își schimbă viteza de deplasare, parcurgând în aceeași unitate de timp spații inegale. ♦ ~ *accelerată pozitivă* Creștere a vitezei de deplasare, de exemplu în partea alergării care urmează după start. ♦ ~ *accelerată negativă* Scădere a vitezei de deplasare, așa cum se întâmplă la alergare după trecerea liniei de sosire. În cazul ~ determinate de acțiunea sub formă de impuls unic al mușchiului, cum se întâmplă la sărituri și aruncări, sunt prezente ambele tipuri de ~. În prima parte a deplasării în spațiu, după ce corpul s-a desprins de sol și obiectul a părăsit mâna aruncătorului, ~ este continuu încetinită datorită acțiunii frenatoare a forței gravitaționale (acclerație negativă). Din momentul în care forța gravitațională a anihilat complet forța impulsului inițial, corpul, respectiv obiectul aruncat se apropie de sol cu o viteză mereu crescândă datorită acțiunii acceleratoare a gravitației (acclerație pozitivă). ♦ ~ *aciclică* Formă de execuție a acțiunilor motorii, caracterizată prin faptul că începutul și sfârșitul ei sunt ușor de observat, deosebindu-se net de activitatea motorie precedentă și de cea care urmează. ~ aciclică reprezintă o acțiune motorie alcătuită dintr-un singur ciclu, compus întotdeauna din aceleași faze, care se repetă mereu în aceeași ordine. Exemple tipice de ~ sunt unele execuții tehnice din diferite sporturi (săritura în lungime de pe loc, serviciul la tenis, aruncarea de pedeapsă de la 7 m la handbal etc.). ♦ ~ *activă* Formă de ~ efectuată prin contracția voluntară a unui mușchi sau a unor grupe de mușchi. ~ activă se execută întotdeauna prin participarea conștientă a subiectului, care urmărește un anumit scop în activitatea obișnuită, în educație fizică, în sport sau în terapia prin mișcare. ♦ ~ *analitică* Act motor prin



care se urmărește localizarea solicitării la o anumită parte a corpului. ~ analitică se întâlnește în sistemul de gimnastică suedeză, care prelucrează sistematic toate părțile corpului, și în antrenamentul sportiv, când este necesară dezvoltarea, cu precădere, a musculaturii care are o contribuție majoră în anumite execuții tehnice, în programele de corectare a deficiențelor fizice și în cele de recuperare după diferite traumatisme. ~n cazuri speciale, este folosită ca procedeu metodic pregătitor pentru învățarea unor componente ale execuțiilor tehnice complexe. ~ analitică are efectul scontat numai când, prin execuții corecte, solicitarea este localizată exact în zona vizată. ♦ ~ *asimetrică* Acțiune motrică în care diferite părți ale corpului se deplasează simultan în direcții sau planuri deosebite. ~ necesită o bună coordonare a contracțiilor musculare și concentrarea permanentă a atenției. Executarea lor determină un mare consum de energie nervoasă. Înșușirea rapidă a executării corecte a ~ indică o bună îndemânare a subiectului respectiv. ~ este frecvent întâlnită în gimnastica artistică și în gimnastica ritmică sportivă. ♦ ~ *automată* Act motor complex efectuat prin impulsuri plecate din centrul nervoși corticali, aflați în stare de excitabilitate scăzută, fapt care permite executarea lui fără controlul amănunțit al conștiinței. Automatizarea unei ~ se dobândește prin repetări numeroase în aceleași condiții ale ~ voluntare respective. ~ automată face parte din deprinderile motorii consolidate și se caracterizează prin buna coordonare a contracțiilor musculare. Acestea determină creșterea preciziei ~ și a economiei de energie chimică (fiecare mușchi se contractă cu intensitate adecvată și numai în momentul când intervenția lui este necesară). Concentrarea redusă a atenției asigură și economisirea energiei nervoase. ~ automată greșită se corectează greu. De aceea se recomandă ca repetările necesare dobândirii automatizării să fie executate cât mai corect posibil. ♦ ~ *ciclică* Formă de execuție a acțiunilor motorii, alcătuită din cicluri identice, care se succed neîntrerupt, astfel că terminarea unui ciclu, reprezintă și începutul ciclului următor. ~n interiorul unui ciclu, fazele care îl compun nu pot fi separate, pentru că sunt interdependente între ele. Ciclurile sunt și ele

dependente unul de celălalt, ultima fază a unui ciclu condiționând prima fază a ciclului următor. Structura specifică a ~ ciclice face ca ea să aibă un aspect continuu. Despărțirea ei în părțile componente schimbă caracterul ~. Început și sfârșit distinct are numai ~ întreagă. ~ ciclică se întâlnește frecvent în viața de toate zilele, în educația fizică și în sport. Mersul, alergarea, înotul, canotajul, ciclismul, schiul fond, patinajul viteză etc. fac parte din această categorie de acțiuni motorii. ~ ciclică se automatizează relativ repede. ♦ ~ *circulară* Formă de execuție a actelor sau a acțiunilor motorii, în care segmente ale corpului sau corpul în întregime se deplasează în jurul unui ax. ~ circulară, localizată la segmentele corpului, se manifestă mai ales sub formă de răsuciri și de circumducții. ~ circulară, efectuată cu corpul în întregime, se întâlnește frecvent în unele ramuri sportive (rotiri la aparate de gimnastică, piruete la gimnastică și patinaj artistic, elanul premergător aruncării discului și, mai nou, la aruncarea greutății). ♦ ~ *combinată* Formă de execuție a acțiunii motrice complexe rezultată din combinarea unei ~ ciclice cu o mișcare aciclică sau din însumarea unor ~ aciclice separate prin pauze. Deși este alcătuită din părți diferite, ~ combinată constituie totuși o ~ unitară, pentru că părțile ei componente sunt dependente una de cealaltă. Săritura în lungime, în înălțime și cu prăjina, aruncarea suliței, șutul din alergare etc. sunt exemple de combinare a ~ ciclice (elanul) cu ~ aciclică (partea finală). Ridicarea halterei prin procedeul aruncat constituie un exemplu tipic pentru ~ combinată din două ~ aciclice între care se intercalează o pauză. Aducerea halterei până la piept este prima ~ aciclică, urmează pauza și apoi a doua ~ aciclică – ridicarea halterei deasupra capului. Datorită prevederilor regulamentare, cele două ~ aciclice sunt separate între ele prin pauză intercalată, dar sunt contopite într-o execuție unică specifică sportului respectiv. ♦ ~ *concentrică* Act motor efectuat prin contracții musculare dinamice concentrice, caracterizat prin apropierea segmentelor corporale în care mușchii respectivi au punctele de inserție. Flexia antebrațului pe braț și a gambei pe coapsă sunt exemple de ~ concentrice simple. Numeroase execuții tehnice din

activitatea sportivă sunt posibile doar prin intervenția ~ concentrice în anumite momente ale execuției respective (ridicarea corpului la săritura cu prăjina, prinderea mingii la piept de către portari în jocurile sportive, croșeul la box, partea finală a mișcării picioarelor la procedeul bras etc.). ♦ ~ *cu rezistență* Formă de mișcare activă executată contra unei rezistențe în scop metodic sau terapeutic. Rezistența poate fi realizată de: acțiunea altor segmente din propriul corp (autoopozitie), persoane calificate (medici, fizioterapeuți, antrenori), materiale și aparate adecvate (benzi elastice, resorturi, helcome-tre, ergometre, cadre pentru dezvoltarea forței contractiei izometrice etc.). ~ reprezintă un mijloc valoros de dezvoltare a forței în antrenamentul sportivilor și în recuperarea funcțională a mușchilor după accidente sau îmbolnăviri. ♦ ~ *de forță* Act motor a cărui principală particularitate constă în învingerea unei greutăți (corpul propriu în gimnastica artistică, haltera, exerciții cu îngreuiere etc.). Nivelul efortului muscular în ~ de forță variază direct proporțional cu viteza (liniară sau unghiulară) a execuției mișcării. ♦ ~ *de translație* Formă de ~ în care toate punctele unui corp solid se deplasează în aceeași direcție și parcurg distanțe egale în unitatea de timp. ~n locomoția umană obișnuită și în activitatea sportivă, astfel de ~ sunt prezente mai ales la segmentele corpului. Corpul în întregime efectuează ~ de translație în unele exerciții la aparate: în gimnastica artistică, în faza de zbor a săriturilor (în special la schi), în deposedarea de balon a adversarului prin alunecare, la fotbal etc. ~ pasivă de translație a întregului corp se întâlnește în sporturile de iarnă (bob, sanie) și în sporturile mecanice (motociclism, automobilism, aviație). ♦ ~ *excentrică* Act motor efectuat prin contracții musculare dinamice excentrice, caracterizat prin creșterea distanței dintre segmentele în care se găsesc punctele de inserție ale mușchilor contractați. ~ excentrică este prezentă în acțiunea de frânare atât a deplasării segmentelor corporale (prima fază a preluării cu degetele a mingii în jocul de volei), cât și în frânarea deplasării întregului corp (faza inițială a aterizării din săritură). ~ excentrică este utilizată în scop metodic ca mijloc de dezvoltare a forței în antrena-

mentul sportiv și ca mijloc terapeutic în programul de recuperare după traumatisme sau după afecțiuni ale aparatului locomotor. ♦ ~ *involuntară* Act motor efectuat fără participarea conștiinței. Reprezintă manifestarea unor reflexe necondiționate. Astfel de ~ se întâlnesc la sugari și, în cazul reflexelor de apărare față de agenți nocivi, la adulți (retragerea mâinii venită în contact cu un obiect fierbinte). ~ care au la bază reflexe condiționate, cum sunt cele din deprinderile motrice automatizate, sunt în realitate parțial involuntare. Participarea conștiinței nu este necesară pentru „comandarea” tuturor actelor motorii care compun ~ respectivă. Ea este totuși prezentă la începutul și sfârșitul acțiunii motorii și la supravegherea desfășurării globale a ~, pentru a controla concordanța acesteia cu scopul pentru care este efectuată. În limbajul sportiv, astfel de ~ involuntare sunt denumite reflexe. ♦ ~ *încetinită* Formă de mișcare în care viteza de deplasare a segmentelor corporale sau a corpului în întregime se micșorează progresiv (acelerație negativă). ~ncetinirea poate fi produsă prin acțiunea forțelor interne (contractia mușchilor antagoniști) sau a forțelor externe (gravitația, rezistența aerului, a apei, a zăpezii, acțiunea contrarie a curenților de aer etc.). Prin mijloace tehnice adecvate, ~ pot fi înregistrate și reproiectate încetinit (cu încetinitorul sau ralanti), în scop științific (studierea fazelor, unghiurilor etc.) sau metodic (pentru prezentarea și explicarea modelului unei execuții tehnice sau pentru punerea în evidență a greșelilor de tehnică făcute de sportivi). **II. j.s.** ♦ ~ *în teren* Ansamblu de elemente și procedee tehnice de deplasare a jucătorului fără minge, în atac și în apărare. ~ în teren se efectuează prin alergare laterală cu pași adăugați sau încrucișați, prin alergare țopăită, lansată, cu spatele, prin schimbare de direcție, sărituri, joc de brațe și picioare, piruete etc. ♦ ~ *lineară* Formă de ~ în care centrul de greutate al segmentelor sau al corpului în întregime se deplasează pe o linie dreaptă. În ~ active umane, deplasarea lineară a centrului de greutate se întâlnește doar în unele faze ale ~ efectuate de segmentele corporale. În deplasările active ale întregului corp, centrul general de greutate al acestuia suferă abateri de la linia dreaptă. ~ liniară a centrului general de

greutate se întâlnește în cazul deplasărilor pasive, când corpul este transportat de obiecte sau vehicule speciale (schi, sanie, bob, planoare, avioane, motociclete, automobile etc.). ♦ ~ *mimată* Act motor care sugerează, într-o formă simplă, o mișcare mai complexă, în scop estetic sau explicativ. Din punct de vedere didactic, ~ *mimată* este folosită la explicarea și demonstrarea unui act motor care constituie obiectul învățării și al perfecționării. ♦ ~ *naturală* Act motor îndeplinit de om cu un înalt grad de automatizare, însușit și perfecționat în procesul de adaptare la mediu. ~ *naturală*, în diversele sale forme de manifestare (mers, alergare, sărituri, aruncări, cățărări etc.), se formează treptat, începând din primele luni ale existenței omului, și constituie fondul motor pe care se realizează ulterior toate celelalte activități motorii. ♦ ~ *neuniformă* Deplasare a corpului sau a segmentelor sale, parcurgând spații neegale în timpuri neegale. În acest tip de ~, intervin accelerații pozitive sau negative. Cele mai numeroase probe sportive sunt ~ *neuniforme*. ♦ ~ *pasivă* Deplasare a segmentelor corpului fără participarea activă a mușchilor care produc în mod normal ~ respectivă. ~ *pasivă* se efectuează sub acțiunea activă a altor segmente din propriul corp sau a forțelor externe (gravitația, dispozitive și aparate adecvate, personal specializat). ~ *pasivă* este un mijloc important al gimnasticii medicale, dar se utilizează și în cazurile speciale din antrenamentul sportiv, când antrenorul deplasează segmentele corporale ale elevului său pe traiectoria corectă a unei execuții tehnice, pentru ca acesta să o conștientizeze cu mai multă exactitate. ♦ ~ *rezultantă* Deplasare a corpului sau a obiectului (minge, greutate) pe o direcție care rezultă din compunerea a două sau mai multe forțe care acționează asupra centrului general de greutate al corpului, direcția de deplasare este, totdeauna, bisectoarea unghiului format din vectorii forței. ♦ ~ *simetrică* Act motor efectuat concomitent de membrele superioare și/sau inferioare în același plan sau în aceeași direcție. ♦ ~ *simplă* Act motric alcătuit din unul sau din câteva elemente structurale, efectuate într-o singură direcție și de către un lanț cinematic elementar. ♦ ~ *sintetică* Act motor caracterizat printr-o unitate structurală

determinată de corelația părților sale componente, care, în general, sunt ~ *analitice* sau *simple* și al căror efect este global. ~ *sintetice* constituie mijloace de bază ale educației fizice și sportului. ♦ ~ *spontană* Act motor neintenționat, efectuat ca răspuns la situații neprevăzute. Are la bază reflexe necondiționate sau reflexe condiționate. ~ *spontane*, produse de reflexe necondiționate, reprezintă reacții de apărare față de agenți nocivi care acționează nemijlocit asupra organismului. ~ *spontană* determinată de reflexe condiționate constituie forma superioară de răspuns la situații neprevăzute. Ea permite prevenirea consecințelor negative ale situațiilor apărute pe neașteptate, prin efectuarea rapidă a actelor motorii adecvate, însușite anterior, în condiții asemănătoare. ~ *n* activitatea sportivă, așa-numitele ~ *spontane* sunt în realitate deprinderi motorii automatizate. ♦ ~ *uniformă* Mișcare în care structura, forma de efectuare și viteza de execuție nu suferă modificări. ~ *uniformă* este recomandată în probele de rezistență, pentru că, prin menținerea constantă a solicitării organismului, se asigură instalarea stării stabile (*steady-state*) și prevenirea acumulării unei mari datorii de oxigen. ~ *uniformă* reprezintă una din condițiile de bază ale repetărilor, prin care se urmărește formarea și automatizarea deprinderilor motorii. ♦ ~ *voluntară* Act motor conștient efectuat pentru atingerea unui scop. ~ *voluntară* are ca bază indispensabilă imaginea ei prealabilă apărută în centrul motorilor corticali prin sinteza excitațiilor condiționate și necondiționate provenite din mediul intern și extern. Controlul conștient permanent al ~ *voluntare* este posibil datorită faptului că centrul motorilor din scoarța cerebrală se găsește în stare de excitabilitate optimă. Eventualele neconcordanțe dintre imaginea prealabilă a ~ și modul ei concret de execuție sunt corectate pe baza informațiilor primite de la analizatori (în special analizatorul vizual și cel chinestezic). ~ *voluntară* repetată de multe ori în aceleași condiții se automatizează. (v. *automată*). **III. șah** ~ *sistematică* Repetare a uneia și aceleiași manevre în mai multe variante dintr-o compoziție. **IV. rg.** ~ *generală* Circulație a balonului și a jucătorilor exprimată prin diferite forme de joc, în vederea trecerii liniei avantajului, având ca fina-

litate dezorganizarea apărării sau oprirea atacului și înscrierea de puncte sau recuperarea balonului. Se regăsește atât după fazele statice, cât și după punctele de fixare, prezentând astfel doi timpi: lansarea jocului și continuitatea jocului. ~ se concretizează prin trei forme de joc (cu piciorul, desfășurat și grupat-penetrant). **V. met.** 1. Activitate motorie metodică efectuată în scopul sanogenetic al combaterii efectelor negative ale sedentarismului. 2. Activitate motorie simultană a componenților unei echipe prin care se urmărește sincronizarea deplasării sportivilor în teren pentru a se asigura îndeplinirea sarcinilor tactice individuale și colective.

**MIȘCAREA OLIMPICĂ ol.** Acțiune concertată, organizată, universală și permanentă care se exercită sub autoritatea supremă a CIO de către toate persoanele și entitățile care sunt atașate valorilor olimpismului. Scopul său este de a contribui la edificarea unei lumi mai bune și pașnice, educând tineretul prin practicarea sportului în concordanță cu olimpismul și valorile sale. Principalele sale componente sunt CIO, FI și CNO. Din ~ mai fac parte COJO, cluburile și persoanele afiliate la FI și la CNO, în special sportivii, precum și arbitri, arbitri-judecători, antrenori alți tehnicieni din cadrul federațiilor sporturilor olimpice sau recunoscute. Condițiile apartenenței la ~ sunt respectarea Cartei Olimpice și recunoașterea lor de către CIO. Toate persoanele și organizațiile care au aderat la ~ se supun dispozițiilor Cartei Olimpice și respectă deciziile CIO (Carta Olimpică, ediția 2007, Principii fundamentale).

**MITING AVIATIC av.** Demonstrație aviatică cu caracter de spectacol de masă, organizat în anumite perioade ale anului, cu prilejul unor sărbători (de ex.: Ziua Aviației) și în care au loc evoluții de zbor acrobatic, zbor fără motor, lansări cu parașuta etc. ~ este un prilej de verificare și de demonstrare a măiestriei piloților și a parașutiștilor, precum și de propagandă, pentru atragerea tineretului la practicarea sporturilor aviatice.

**MIUȚĂ fb.** Mijloc de realizare a pregătirii fotbalistice constând din întrecerea a 2 echipe formate din 5-7 jucători, pe un spațiu redus (de obicei de-a latul terenului) și cu porți de dimensiuni foarte mici (1 mx0,5 m). ~ joacă un rol important în îmbunătățirea tehnicii individuale și a condiției fizice a jucătorilor, aflați în permanentă mișcare. De asemenea, ajută la formarea și perfecționarea unor deprinderi tactice proprii fotbalului, cum ar fi: demarcarea și marcajul, executarea un-doi-urilor, jocul la interceptie, schimbul de locuri. ~ este un foarte bun mijloc de a obișnui jucătorii să acționeze în condițiile specifice fotbalului modern, baschetului etc. în criză de timp și spațiu.

**MIZU a.m., jd.** Apă.

**MIZU NO KOKORO a.m., jd.** „Spirit ca apa”, în traducere din limba japoneză, expresie indicând calmul perfect al sufletului, neagresivitatea. Cel care posedă ~ este sensibil la toate percepțiile (ca apa la cea mai mică adiere de vânt).

**MOBILITATE m.b.** Caracteristică a motricității exprimată prin amplitudinea mișcărilor efectuate. ~ depinde de factori articulari (forma suprafețelor articulare, starea capsulei și a ligamentelor) și de factori musculari (forța musculaturii agoniste, elasticitatea musculaturii antagoniste). Vârsta, inactivitatea și temperatura scăzută diminuează ~, iar antrenamentul și încălzirea o măresc. ~ crescută are un rol important în obținerea performanțelor înalte din unele ramuri și probe sportive (gimnastică artistică și ritmică, aruncarea suliței, săritura în înălțime etc.).

**MODEL DE CONCURS met.** Sistem simplificat sau ansamblu al valorilor esențiale de ordin morfologic, fiziologic, motric, tehnic, tactic și psihologic, evidențiate constant de solicitările unei suite de concursuri și care, manifestate unitar, asigură spor-

tivului care le posedă succesul concretizat în record, titlu, victorie sau prioritate în ierarhia probei sale (națională sau internațională). ~ se constată în urma studierii obiective cu ajutorul unor metode validate (matematice, biologice, motorii, psiho-sociologice) a unei suite de competiții dintr-o perioadă anume (de obicei dintr-un ciclu anual sau olimpic – de patru ani). ~ stabilește valorile tipice morfologice (înălțime, greutate, perimetre, indici), fiziologice (capacitate de efort concretizată în multitudinea datelor tabloului hemodinamic, respirator, excitabilității neuromusculare, tabloului biochimic etc.), nivelul calităților motorii generale, îndeosebi specifice, calitatea și cantitatea procedeele tehnice folosite în condițiile de concurs etc. Oricât de nerepetabil ar fi un concurs (mai ales în jocurile colective) aceste valori esențiale se impun și explică, pentru perioada amintită, calitatea sportivului, nivelul succesului lui. Modificarea ~ se produce în general lent și nu întotdeauna uniform pe ansamblul valorilor tipice care îl determină la un moment dat. Această modificare se produce fie sub imperiul regulamentului de concurs, fie, și cel mai adesea, datorită evoluției concepției de selecție și de pregătire, cu care se găsește într-o strânsă corelație și interdeterminare.

**MODEL FERVIAR md.** Reproducere fidelă în miniatură, la scară, a unui vehicul feroviar care poate fi static sau funcțional, propulsat de motoare electrice sau termice, fără posibilitatea de a transporta o ființă umană și care este folosit pentru organizarea de expoziții, demonstrații, concursuri sau pentru recreație.

**MODEL DE PREGĂTIRE met.** Sistem simplificat sau ansamblu al indicatorilor și al parametrilor care urmează a fi realizați în antrenament și în activitățile corelate lui (alimentație, refacere, regim de viață) și care este stabilit în raport de exigențele modelului de concurs, cu frecvența și cu importanța competițiilor interne și internaționale. ~ stabilește concret nivelurile optime ale parametrilor săi cantitativi

(numărul de ore, de lecții, de zile și de cicluri săptămânale de antrenament, cantitatea mijloacelor exprimate în numărul lor, al repetărilor acestora, distanțele parcurse etc., numărul zilelor de repaus, de concurs etc.) și calitativi (profilurile și ponderea mijloacelor în toate verigile sistemului pedagogic al antrenamentului – lecții, cicluri săptămânale, etape, perioade și cicluri anuale, grupajul lor în cadrul acestora, densitatea și intensitatea valorificării lor rezultate din raportarea la unitatea de timp în care se aplică, eșalonarea lucrului mecanic în concordanță cu legile refacerii și ale supracompensației, dinamica eforturilor în corelație cu apropierea de concursuri care reclamă, prin planificare, obținerea vârfului maxim al formei sportive etc.), cu ajutorul unei tehnologii care îi obiectivizează, permițând astfel stabilirea de raporturi, coeficienți, comparații. Sistemul probelor și normelor de control, testările periodice, cât mai multe și mai aproape de condițiile pregătirii și ale concursului, care evidențiază reactivitatea biologică și psihică a sportivilor la solicitările eforturilor respective, constituie modul complex de verificare a eficienței ~ și compatibilitatea lui cu modelul de concurs pe care îl servește, îl determină pe de o parte și de la care pleacă, pe de altă parte. ~ ca și cel de concurs suportă modificări, mutații rezultate din evoluția extrem de dinamică a sportului de înaltă performanță.

**MODELARE A ANTRENAMENTULUI met.** Metodă cibernetică de cercetare a fenomenelor din natură, societate și gândire, care prin aplicarea în domeniul educației fizice și sportului a căpătat valoare de principiu și de metodă. ~ vizează atât latura lui substanțială (sistemul de organizare a procesului instructiv-educativ), cea energetică (volumul, intensitatea și complexitatea efortului), cât și latura informațională (circulația mesajelor în cadrul procesului de instruire). Variantele cele mai cunoscute ale ~ sunt: desfășurarea antrenamentelor în condiții specifice concursului; desfășurarea pregătirii în concordanță cu efortul specific și cu caracteristicile proprii fiecărei ramuri de sport; desfășurarea instruirii ținând cont de corelația cea



mai semnificativă a mijloacelor cu performanța. ~ poate îmbrăca nenumărate forme, după numărul modelelor de instruire create de fiecare specialist.

**MODELISM md.** Activitate complexă de informare, documentare, proiectare, experimentare, care are ca scop construcția unor modele, machete, prototipuri sau tipuri de aparate de zbor, ambarcațiuni, mașini sau alte mijloace de locomoție, care valorifică superior factorii de mediu, soluțiile constructive și dotarea tehnico-materială, urmărindu-se întrecerea sportivă și obținerea unor caracteristici și performanțe mai înalte. ♦ ~ *feroviar* Activitate tehnico-aplicativă pentru construcția modelelor feroviare și organizarea de expoziții, demonstrații și concursuri pe bază de regulamente proprii.

**MODELIST FEROVIIAR md.** Persoană care practică în mod organizat activitatea de modelism feroviar.

**MOKUSO a.m., jd.** Poziție de meditație, în general la terminarea unui antrenament sau după o luptă. Așezat pe genunchi în poziția gen za rei sau în poziția anza, cu coloana vertebrală la verticală, mâinile împreunate cu palmele în sus, degetele mari atingându-se. În această poziție, judoka se relaxează, respiră liniștit și încearcă să creeze în sufletul său, pe moment, un gol, pentru a înlătura orice încordare fizică sau mentală.

**MOL rg.** Punct de fixare care poate avea loc numai în câmpul de joc, caracterizat prin purtarea balonului într-o relație de împingere 2-1 (adică 2 jucători în atac și 1, cel puțin, în apărare).

**MOMENT AL MIȘCĂRII m.b. 1.** Componenta cea mai simplă a structurii unui act motor, reprezentată de un singur aspect instantaneu selecționat din înregistrarea actului motor respectiv. În biomeca-

nică, ~ contribuie la stabilirea momentelor esențiale ale actelor motorii și a tehnicii optime de execuție a acestora. La sportivii de performanță, cunoașterea ~, din modul personal de execuție a actelor motorii specifice, pune în evidență eventualele greșeli de tehnică și, prin examinări periodice, eficiența mijloacelor și a metodelor folosite pentru înlăturarea lor. 2. m.b. Pro dus dintre forța mușchiului și brațul virtual al pârgheii asupra căreia acesta acționează. ~ are valoare maximă în faza în care mușchiul este perpendicular pe segmentul care se deplasează.

**MOMENT OPORTUN scr.** Interval de timp necesar pentru executarea unei acțiuni simple. ~ se realizează prin moment tehnic sau psihologic.

**MOMENT PSIHOLAGIC psih.** Stare psihică, individuală sau colectivă, de obicei de scurtă durată, provocată de o situație critică din concurs sau din antrenament și care pune la încercare mai ales pregătirea psihică a sportivului.

**MOMENT DE TIMP met.** Caracteristică temporală a unui punct, a unui corp sau a unui sistem surprins la început, în cursul mișcării și la finalul ei. ~ se determină prin intervalul de timp scurs de la originea de măsură până la apariția lui. ~ trebuie aflat nu numai pentru a cunoaște începutul și sfârșitul actului motor, dar și alte poziții instantanee și intermediare care interesează un studiu biomecanic, de obicei cele care modifică esențial o mișcare, cum ar fi terminarea unei faze și începerea următoarei (de ex.: desprinderea – finalul fazei de bătaie și începutul celei de zbor). Pentru a determina unde a fost punctul în spațiu, este necesar să se stabilească și când s-a aflat în locul respectiv.

**MONOCOCA s.n.** Gen de ambarcațiune care are învelișul exterior constituit dintr-o singură placă din material lemnos, metalic, sintetic sau din pânză cauciucată, presată sau turnată pe schelet.



**MONOTIP s.n.** Ambarcațiune mică sau mijlocie care folosește, în concurs sau în turism, un singur tip al mijloacelor de propulsie. ♦ ~ *cu vele* Ambarcațiune mică cu derivor care utilizează velatura ca mijloc de propulsie, folosită în competiții. Are construcția, dimensiunile și clasa precizate de regulamente internaționale. Din această categorie fac parte: starul, snaipul, olandezul zburător, finul și iola olimpică. ♦ ~ *cu motor* Ambarcațiune mică pentru concursuri, pentru agrement sau pentru turism. Din această categorie fac parte șalupele cu motor interior sau în afara bordului. ♦ ~ *cu rame, vâsle, padele sau pagaie* Ambarcațiune folosită în regate, în agrement sau în turism nautic, care navighează prin propulsie manuală.

**MONTURĂ I. tir** Parte lemnoasă a puștii, construită din lemn de nuc sau de fag, fiert și impregnat cu ulei de in, compusă din patul, gâtul și ulucul armei. **II. scr.** Parte principală a armei, compusă din gardă, din mâner și din capsă, care se fixează pe lamă.

**MORIȘCĂ I. lp.** Procedeu tehnic de aruncare a adversarului la saltea prin fixarea brațului și a coapsei. **II. gim.** Mișcare succesivă de tipul rotațiilor de brațe care sugerează mișcarea palelor morilor de vânt. **III. șah.** Formă de atac dublu la baza căruia se află alternanța succesivă a șahurilor directe și prin descoperire date de o baterie formată dintr-un turn și un nebun având ca finalizare capturarea de material. ~ este un procedeu tactic foarte eficient, dar ca ea să funcționeze este necesar ca nebunul să nu fie sub atacul pieselor adverse.

**MOROTE a.m., jd.** Cu ambele mâini.

**MOROTE SEOI NAGE jd.** Aruncare peste umăr cu ambele brațe.

**MOTIV AL COMBINAȚIEI șah** Poziție a pieselor

la care se ajunge în timpul jocului și care sugerează posibilitatea înfăptuirii combinației.

**MOTIVAȚIE psih.** Totalitate a elementelor (impulsuri, tendințe, nevoi, dorințe, aspirații, idealuri) de ordin subiectiv, înnăscute sau dobândite, care se manifestă ca forțe dinamice interne, determinând activitatea sportivului într-o anumită direcție și modalitatea de manifestare. Unul dintre motivele de bază ale activității sportive este nevoia de performanță, căruia i se adaugă nevoia de prestigiu social, de afirmare personală, de perfecționare fizică, de câștig material, de comunicare și de integrare socială etc. ~ este unul dintre factorii determinanți ai performanței, prin stimularea volitivă și afectivă a sportivului. Măiestria antrenorilor constă în educarea și stimularea unei corecte ~ la sportivi și în evitarea manifestării hipo- sau hiper~.

**MOTOBAL j.s., moto.** Joc sportiv între 2 echipe de motocicliști compuse din câte 6 jucători, desfășurat pe un teren de dimensiunile celui de fotbal. Jucătorii lovesc mingea cu orice parte a corpului (în afara brațelor) și cu motocicleta, prin mișcări și acțiuni specifice, urmărind marcarea golului în poarta adversă. O partidă durează 60', în reprize de câte 30'.

**MOTOCICLETĂ moto.** Vehicul cu două roți, propulsat cu motor cu combustie internă, care poate transporta una, două și chiar trei persoane când este prevăzută cu ataș.

**MOTOCICLISM moto.** Ramură a disciplinei sporturi cu motor având probe de viteză, de motocros și de dirt-track, în care se folosesc motociclete la care se efectuează unele modificări privind suspensia, pneurile, frânele etc. Întrecerile se desfășoară pe clase, după capacitatea cilindrică a motocicletelor.

**MOTOCROS moto.** Probă de motociclism conștând în parcurgerea unor trasee pe terenuri variate, cu motociclete de construcție specială. ~ se desfășoară pe clase, după capacitatea cilindrică a motoarelor cu care sunt prevăzute motocicletele și anume. 68 cmc; 80 cmc; 100 cmc etc. (până la 750 cmc). CM de ~ se organizează numai la clasa 250 cmc, care este clasă internațională.

**MOTOR m.b.** (V. motric).

**MOTOR SPORTUL NAUTIC** s-a afirmat pe plan internațional spre jumătatea secolului trecut, iar la noi în țară și-a făcut simțită prezența foarte timid în anul 1938 când la Expoziția Nautică organizată de FRSN, ARA-NAUTIC-CLUB a expus câteva ambarcațiuni motorizate aduse din SUA. La scurt timp pe 26 iunie trei bărci cu motor s-au deplasat pe Dambovița și Argeș spre Oltenița, iar o lună mai târziu s-a prospectat din nou navigabilitatea motorizată pe Argeș. Pe 8 septembrie în același an la campionatul național spectatori au admirat trei șalupe de mare viteză botezate cu nume hiperbolizante: “Fără frică”, “Ca vântul”, “Ca gândul”, ultima cu 98,172 km/h deținând recordul ambarcaunilor RUNBOAT de 1000 kg. În intenția de a se populariza sportul nautic cu motor, în luna august a anului următor două șalupe au plecat de la Galați spre Ada Kaleh urcând de la punctele de confluență cu Dunărea pe principalii săi afluenți Siret, Ialomița, Argeș, Olt spre a prospecta porțiunile navigabile cu acel tip de ambarcațiuni. Convergența râurilor noastre spre Dunăre și întinderea litoralului pe 500km pe care îi avea România Mare urmau să fie factori stimulativi în dezvoltarea sporturilor nautice și în consecință “SALVAMARUL” începuse să-și creeze stații de la Bugazul de pe Limanul Nistrului până la Tauch’-Liman și Balcic. Toate aceste proiecte îndrăznețe au fost abandonate din cauza pierderilor teritoriale din 1940 și a intrării țării în război. O șansă deosebită pentru sportul nautic cu motor s-a invitat abia în zilele noastre, în anul 2007 când World Professio-

nal Power Boating Association a luat decizia de a organiza o etapă din Class I World Power Boat Championship la Mamaia pe apele lacului Sutghiol argumentul principal fiind vecinătatea imediată a lacului cu marea într-o singură locație. Prima ediție Class One Romanian Grand Prix a fost câștigată de Arif Saif Al Zafeen cu Victory77, iar Power Marine a primit premiul pentru cea mai bună organizare a unei competiții la debut. Coducerii stațiunii Mamaia i s-a dat asigurări pentru organizarea a încă 5 etape. Cursa în sine, dar și parada ambarcaunilor pe străzile Constanței, prezentarea echipelor în fața Cazinoului din Mamaia, ”sesiunile” de antrenamente, tururile de circuit pentru stabilirea pole position-ului ca și demonstrațiile și spectacolele subsumate competiției atrag un public numeros și entuziast în zilele de sfârșit de august interesul sportiv și turistic pentru Mamaia la cele mai înalte cote.

**MOTRIC m.b. 1.** Sistem care pune în mișcare corpul în întregime sau numai unele componente ale sale. La om sistemul neuro-muscular. 2. Adjectiv care determină substantivul pe care îl însoțește să exprime un aspect al mișcării (v. acțiune ~ și act ~).

**MOTRICITATE m.b.** Însușire a ființei umane de a efectua mișcări. ~ are la bază reflexe condiționate dependente ca număr și calitate de cerințele modului de viață al fiecărui individ. Educația fizică și activitatea sportivă perfecționează ~ prin foarte multe mișcări noi.

**MOTRICITATE m.b.** Denumire generică globală, a reacțiilor musculare prin care se efectuează mișcarea corpului în întregime sau a unora dintre segmentele sale. ~ cuprinde ansamblul de mișcări conștiente, dobândite prin învățare și mișcări neconștiente, înăscute, reflexe, acestea din urmă constituind baza formării deprinderilor motrice. ~ constă în organizarea și reorganizarea mișcărilor prin contracția și relaxarea mușchilor conducând la

poziții (posturi), atitudini sau deplasări în direcții diferite, prin acte și acțiuni coordonate, ca răspuns la un impuls voluntar sau reacție la intervenția mediului extern sau cu scopul influențării acestuia. ~ este o activitate integrată și integratoare (adaptată) în care sistemele senzoriale proprioceptive și exteroceptive furnizează un ansamblu coerent de informații spațiale și temporale interne, asociate cu referințe externe pentru a asigura prepoziționarea posturală, organizarea și derularea unui program motor adaptat lucrărilor, sunt produse de succesiunea ordonată a unei serii de contracții musculare fizice. În cazul unor acțiuni motrice bine învățate acestea sunt cumulate numai în funcție de informațiile proprioceptive sau exteroceptive inițiale (programare în buclă deschisă sau cu anticipație) programare în buclă deschisă cuprinde input- nivel de analiză și decizie (instrucțiuni)- nivel de execuție output. Acest tip de control este eficient doar pentru situațiile ce pot fi prevăzute. Programarea în buclă închisă implică pentru realizarea corectă a unei mișcări un ghidaj senzorial care să permită corectarea erorilor în raport cu traiectoria ideală a segmentelor sau corpului întreg. Detectarea, perceperea și utilizarea informației senzoriale relevante asigură succesul deprinderilor performante. Informarea post-factum (după sau în timpul derulării mișcării) este esența controlului în buclă închisă. ~ reprezintă un important mijloc de comunicare nonverbală sau asociată comunicării verbale prin mișcările propriu-zise, atitudinea corpului și expresia feței. Kinezia este disciplina care studiază gesturile motrice care însoțesc exprimarea verbală. Prin extensie ~ motricitatea cuprinde și sintetizează capacitatea de mișcare a sportivilor în general, cu deosebire eficiența acesteia, capacitatea de ... rapidă și de exprimare tehnică.

**MOULINETTE I. scr.** Exerciții fundamentale de studiu executate cu sabia, în scopul fortificării mușchilor brațului, al dobândirii supleței și a siguranței loviturii. **II. pes.** Dispozitiv prevăzut cu bobină pentru înfășurarea firului fixat pe vergeaua lansetei pescarului.

**MULTILATERALITATE met.** Pregătire efectuată cu o mare varietate de mijloace ale educației fizice și sportului, care influențează corelat laturile somatică, funcțională și psihică ale subiectului. ~ are și accepțiune de efect al unei astfel de pregătiri.

**MUNE a.m., jd.** Piept.

**MUNE GATAME a.m., jd.** Imobilizare transversală peste piept.

**MUNIȚIE tir** Cartușe de tot felul, denumire generică.

**MUSCĂ I. box** Categorie de greutate în limite stabilite de regulament. **II. tir** Valoare a focului înregistrat în interiorul cercurilor concentrice în cadrul zonei zece, materializată printr-un punct la proba de pușcă sau un cerc mai mic, la pistol, folosit și pentru departajare.

**MUȘCHI m.b.** Organ format din țesut muscular, a cărui funcție principală constă în creșterea tensiunii sale interne sub acțiunea unor excitanți adecvați. Pe baza aspectului microscopic și al modului de angrenare în lucru, sunt descrise trei tipuri de ~: ♦ ~ *striat* sau *voluntar*, ale cărui fibre prezintă striții transversale și se contractă sub controlul voinței; ♦ ~ *neted*, cu aspect uniform al fibrelor și contracție involuntară; ♦ ~ *cardiac* sau *miocard*, cu structură striată, dar cu contracție involuntară. ~ striat fixat pe schelet are rol hotărâtor în statica și mobilitatea umană. ~ neted se găsește în pereții viscerelor și ale vaselor și contribuie, prin contracția sa, la îndeplinirea funcțiilor acestora. ~ cardiac asigură prin contracții și prin relaxări ritmice circulația sângelui în întreg corpul.

**MUȘCHI AGONIC m.b.** mușchi angajat direct în

construcția musculară și care lucrează în opoziție cu acțiunea altor mușchi.

**MUȘCHI ANTAGONICI m.b.** mușchi care acționează invers decât cei agonici, opunându-se contracției acestora.

**MUȘCHI EXTENSOR AL SPATELUI m.b.** mușchi implicat în întărirea spatelui, ca urmare a întinderii lui prelungite și relați îndelungate, contrar acțiunii de flexare.

**MUTARE șah.** Deplasarea unei piese pe tabla de șah în direcția dorită, pe un câmp liber sau ocupat de o piesă adversă. În acest ultim caz, jucătorul la ~ capturează piesa adversă și o îndepărtează de pe tablă. Excepție de la cele menționate mai sus o reprezintă rocada, ce presupune deplasarea a două piese (v.rocada). Nicio piesă, cu excepția turnului când efectuează rocada, și a calului nu poate să treacă peste un câmp ocupat de o altă piesă. Fiecare ~ trebuie efectuată cu o singură mână. La începutul unei partide, prima ~ este executată de jucătorul cu piesele albe. Ceea ce mută albul odată și răspunsul negrului formează o ~ completă. O ~ se consideră efectuată când mâna jucătorului a părăsit piesa, iar în cazul capturării unei piese adverse, când piesa capturată a fost îndepărtată de pe tabla de șah, iar jucătorul a lăsat-o din mână, pe câmpul respectiv, propria sa piesă. În cazul rocadei când mâna jucătorului a părăsit turnul. Când mâna jucătorului, a părăsit regele, ~ nu este încă făcută, deoarece regula rocadei presupune că, mai întâi se mută regele și apoi turnul. În cazul transformării unui pion ~ este efectuată când pionul a fost îndepărtat de pe tablă

și mâna jucătorului a părăsit noua piesă după ce a așezat-o pe câmpul de transformare. Dacă jucătorul a pus pionul pe câmpul de transformare ~ nu se consideră efectuată ci numai în momentul când în locul pionului a fost pusă noua piesă și mâna a părăsit-o. ♦ ~ *critică este cea care se efectuează pe un câmp critic și care poate determina decisiv cursul unei partide la șahul practic. În compoziția șahistă reprezintă traversarea câmpului critic de către o piesă unde, ulterior, se produce interferarea ei.* ♦ ~ *liniștită. Orice mutare care se produce după mutarea cheie, într-o poziție tactică la șahul practic sau într-o problemă de șah cu temă de mat (în trei sau mai multe mutări), fără a avea o amenințare de atac directă asupra regelui advers.*

**MUTARE CRITICĂ șah** Mutare care se efectuează pe un câmp critic și care poate determina decisiv cursul unei partide, la șah practic. ~n compoziția șahistă, reprezintă traversarea câmpului critic de către o piesă unde, ulterior, se produce interferarea ei.

**MUTARE LINIȘTITĂ șah** Orice mutare care se produce după mutarea-cheie, într-o poziție tactică sau într-o problemă de șah cu temă de mat (în trei sau în mai multe mutări), fără a avea o amenințare directă de atac asupra regelui advers.

**MUZEU OLIMPIC ol.** Instituție special creată de către CIO în care sunt colecționate, păstrate și expuse documente și obiecte ce au legătură cu mișcarea olimpică modernă (drapele, medalii, diplome, embleme, fotografii, afișe, regulamente, cărți, filme, machete etc.). Muzeul olimpic funcționează la sediul CIO din orașul Lausanne, în Elveția.

# N

**NAGE a.m., jd.** A arunca, a proiecta adversarul pe sol.

**NAMI a.m., jd.** Normal.

**NAMI JUJI JIME jd.** Strangulare normală în cruce.

**NATAȚIE nat.** Disciplină sportivă care cuprinde mai multe ramuri care au ca factor comun: baza de practicare (bazinul), mediul (apa), înotul în forme specifice (acesta a stat la originea apariției lor), organizații naționale (cu mici excepții) și internaționale de conducere – Federația Internațională de Natație Amatoare (FINA) și Liga Europeană de Natație (LEN), dar care s-au structurat și consacrat ca sporturi de sine stătătoare, cu specific, caracteristici, regulamente și activități proprii bine conturate. Din ~ fac parte: înotul (sportiv, igienic, terapeutic, pentru salvare de la înec, utilitar-aplicativ), polo pe apă, săriturile în apă, înotul sincron (artistic), toate practicate atât de femei, cât și de bărbați, cu excepția înotului sincron, cu specific exclusiv feminin.

**NAVOMODEL md.** Navă de mici dimensiuni, funcțională sau statică, cu greutatea de cel puțin 1 kg, care reprezintă reproducerea fidelă la scară a unei nave reale maritime sau fluviale, ce poate fi propulsată de orice fel de motor, fără posibilitatea de a transporta o ființă umană și care este folosită în activitatea sportivă sau de recreație. Principalele grupe și clase de navomodele:

**I-NAVOMODEL DE VITEZĂ – grupa F 1-** model plutitor care reproduce o navă sau ambarcațiune de viteză, propulsat cu un motor termic sau electric, telecomandat prin radio de către un concurent situat pe mal, astfel ca navomodelul să strabată, cu viteză cât mai mare, în două sensuri, un parcurs triunghiular pe apă cu laturile de 30 m, delimitat de balize. După cilindrarea motorului, în competiții participă 3 clase de navomodele de viteză: 1 – **F1V -3,5 cmc**; 2 – **F1V – 7,5 cmc**; 3 – **F1V – 15 cmc**. Navomodelele propulsate cu motor electric și baterii de acumulatori până la 42 V, fac parte din clasele: 1- **F1E – 1 kg** (până la 1 kg); 2- **F1E – 1 kg** (mai grele de 1 kg).

**II-NAVOMODEL MACHETĂ RADIOCOMANDAT – grupa F2-** model plutitor care reproduce la scară și la identitate nave originale, telecomandat prin radio, conceput să străbată un poligon triunghiular cu latura de 30 m, prevăzut cu 15 balize, în 7 minute cu cât mai puține penalizări. Punctajul final se obține din însumarea punctajelor acordate pentru execuția modelului cu cel pentru navigația în poligon. ~ se împart în următoarele clase: 1- **F2A** – cu o lungime totală până la 900 mm; 2- **F2B** – cu o lungime cuprinsă între 900 mm și 1400 mm; 3- **F2C** – cu o lungime cuprinsă între 1400 mm și 2500 mm.

**III-NAVOMODEL DE CURSE – grupa FSR** – este un model de viteză, asemănător cu cele din grupa F1, radiocomandat cu motor termic sau electric, conceput pentru evoluția simultană și de durată, într-un poligon, cu balize, de 100 m x 50 m. Concurenții care emit pe frecvențe diferite, trebuie să piloteze de așa manieră încât să străbată cât mai multe circuite în 15 minute, cu cât mai puține penalizări. După cilindrarea motorului, sunt următoarele clase: 1- **FSRV 3,5 cmc**; 2- **FSRV 7,5 cmc**; 3- **FSRV 15 cmc**; 4- **FSRV35 cmc**; 5- **FSRE** – navomodel

dotat cu baterie de acumulatori de maximum 42 V.  
**IV-NAVOMODEL VELIER – grupa F5** – este un model radiocomandat, asemănător unui yacht, propulsat exclusiv de forța vântului, care trebuie să străbată simultan un poligon, delimitat de balize, în ambele sensuri, într-un timp cât mai mic, respectând regulile de navigație. Prin telecomandă radio, cocurenții acționează numai asupra velilor și a cârmii.  
**V-NAVOMODEL MACHETĂ – grupa C** – model static de vitrină care reproduce fidel la scară orice navă, corabie sau vapor după o documentație exactă. Cele mai importante clase de ~ sunt: 1 - **C1** - modele de nave cu pânze sau cu vâsle; 2 - **C2** – modele de nave cu motor; 3 - **C3** – modele ce reprezintă părți de nave, nave în construcție, colecții de nave, diorame; 4 - **C4** – modele miniaturale reproduse la scară 1:250 sau la scări mai mici; 5 - **C5** – modele construite în butelii de sticlă.

**NAVOMODELISM md.** Sport tehnico-aplicativ pentru construcția de navomodele și pentru organizarea de concursuri pe bază de regulamente proprii.

**NAVOMODELIST md.** Sportiv care practică în mod organizat ramura sportivă navomodelism.

**NE a.m., jd.** Culcat.

**NE WAZA jd.** Tehnici de luptă la sol.

**NEBUN șah** Piesă din jocul de șah, care se mai numește și figură ușoară. ~ se mută pe orice câmp liber pe diagonale ce se formează din câmpul de staționare până pe câmpul de destinație, cu condiția ca între cele două câmpuri să nu existe piese proprii sau adverse. Dacă el se mută pe un câmp ocupat de o piesă adversă, practic se produce o captură de piesă. Un ~ care se află în centrul tablei de șah, de exemplu pe câmpul d4 se poate muta pe orice câmp aflat pe diagonalele de culoare neagră. Pentru că se

deplasează numai pe câmpurile de culoare neagră ~ se mai numește și nebun de negru Dacă se află pe câmpul d5 se poate muta pe orice câmp aflat pe diagonalele de culoare albă. Pentru că se deplasează numai pe câmpuri albe se mai numește și ~ de alb În poziția inițială a pieselor albul are doi ~ așezați pe câmpurile c1 și f1, iar negrul are tot doi ~ așezați pe câmpurile c8 și f8. ~ celor doi parteneri, care se mută pe câmpuri de aceeași culoare se mai numesc și ~ de aceeași culoare, iar cei care se mută pe culori opuse se numesc ~ de culori inverse. Din punct de vedere strategic este foarte importantă amplasarea ~ în funcție de structura de pioni, proprie sau a adversarului. În legătură cu acest aspect apare conceptul de ~ bun și ~ rău, de înțelegerea cărora depinde modul de apreciere a diferitelor poziții ce apar în decursul desfășurării partidei. Se consideră, în principiu, că un ~ este bun când mobilitatea sa nu este stânjenită de propria structură de pioni. Cu alte cuvinte, se deplasează pe câmpurile de culoare inversă pe care sunt postați pionii proprii. Un ~ rău, are o mobilitate redusă din cauza faptului că el trebuie să se deplaseze pe câmpuri de aceeași culoare cu pionii proprii Referitor la relația dintre nebuni și pioni, renumitul campion mondial Capablanca a formulat următoarele principii: *Dacă adversarul are ~ de regulă este bine să ne așezăm pionii pe câmpuri de culoarea ~ advers. Când noi avem ~ este bine să ne așezăm pionii pe câmpuri de culoare opusă ~ propriu.* Desigur că, acest principiu general, ca de altfel și alte principii din șah, nu trebuie să fie aplicat în mod mecanic, ci în funcție de particularitățile poziției concrete pentru a avea succesul scontat. Totuși, pare paradoxal pentru începători, dar pionii sunt mai bine apărați când se găsesc, de regulă, pe câmpuri de culoarea inversă pe care se găsește ~ propriu, cooperează mai bine, controlând câmpuri de două culori. În finalurile de partidă în care protagoniștii dispun numai de ~ și pioni, dacă ~ sunt de culori diferite, adică albul are ~ de câmpuri negre și negrul are ~ de câmpuri albe, de regulă, partida se termină remiză. În relația dintre ~ și cal, considerate figure apropiate ca valoare, trebuie subliniat că, în deschidere și jocul de mijloc ~ are mai puțină mobilitate decât calul, în schimb,



în finalurile de partidă, când pozițiile sunt deschise ~ este mai bun decât calul. În acest gen de finaluri contează foarte mult poziția regelui. De obicei regele centralizat capătă un rol esențial în astfel de finaluri și cooperează mai bine cu ~ decât cu calul.

**NEMURITOARE șah** Calitate atribuită unei partide de șah de o excepțională valoare și de o frumusețe rară. O astfel de partidă rămâne veșnic în amintirea oamenilor ca o operă nepieritoare. Spre deosebire de alte sporturi, o partidă de șah, existând sistemul de notație, se păstrează pentru eternitate. Astăzi, se pot reconstitui capodopere, jucate în urmă cu sute de ani. În zilele noastre și în special din secolul trecut, datorită mijloacelor moderne de înregistrare și alte sporturi dispun de fototeci, filmoteci, casete etc. cu înregistrări de competiții și meciuri nemuritoare. Din păcate, astfel de înregistrări, cu trecerea timpului, se deteriorează, devin inutilizabile.

**NEOLIMPISM ol.** Mișcare olimpică modernă inițiată de Pierre de Coubertin și inaugurată de prima ediție a JO, care a avut loc la Atena în 1896. ~n cadrul ~ s-au desfășurat până în prezent 23 de reuniuni: 1896 – Atena, 1900 – Paris, 1904 – St. Louis, 1908 – Londra, 1912 – Stockholm, 1920 – Anvers, 1924 – Paris, 1928 – Amsterdam, 1932 – Los Angeles, 1936 – Berlin, 1948 – Londra, 1952 – Helsinki, 1956 – Melbourne, 1960 – Roma, 1964 – Tokyo, 1968 – Mexic, 1972 – München, 1976 – Montreal, 1980 – Moscova, 1984 – Los Angeles, 1988 – Seul, 1992 – Barcelona, 1996 – Atlanta, 2000 – Sydney. Din 1994, JO de iarnă se desfășoară separat, în al doilea an al ciclului olimpic de vară.

**NERV m.b.** Componentă extranevraxială a sistemului nervos periferic, filiformă și de culoare albicioasă, care îndeplinește funcția de conducere a influxului nervos de la centru spre periferie (centrifug) sau de la aceasta către centrul nervoși (centripet). Pe baza caracteristicilor anatomice și

funcționale, sunt descrise diferite tipuri de: ♦ ~ *somatic*, care conduce influxul nervos în cadrul vieții de relație dintre organism și mediul înconjurător, fiind o componentă a ~ cranieni (12 perechi) sau a ~ rahidieni (spinali – 31 de perechi); ♦ ~ *vegetativ*, componentă a sistemului simpatic sau parasimpatic, conduce influxul nervos prin aceste două sisteme, asigurând coordonarea funcțiilor organelor interne (activitatea vegetativă); ♦ ~ *motor*, alcătuit din prelungirile neuronilor motori, conduce influxul nervos de la centrul nervoși către organele efectoare prin care se determină și se coordonează activitatea fibrelor musculare și a celulelor secretorii; ♦ ~ *senzitiv*, alcătuit din prelungirile neuronilor senzitivi, conduce influxul nervos de la receptorii periferici către centrul nervoși, informându-i asupra modificărilor survenite în mediul extern sau intern; ♦ ~ *mixt*, alcătuit din ambele tipuri de prelungiri, conduce influxul nervos atât în sens centripet, cât și în cel centrifug. Prin legătura pe care o face între receptorii și centrul nervoși, pe de o parte, și între aceștia și organele efectoare pe de altă parte, ~ constituie componenta anatomică și funcțională indispensabilă a arcului, respectiv a actului reflex.

**NERVURĂ I. alp.** Accesoriu metalic sau din alt material, integrat într-o anumită manieră în sistemul de construcție a carabinierei, a pitonului, a căștii de protecție etc., pentru a le mări rezistența. **II. s.n.** Element structural al unei ambarcațiuni, dispus longitudinal și transversal pentru mărirea rezistenței acesteia.

**NESUPUNERE A CALULUI căl.** Reacție negativă a calului, concretizată prin refuz, oprire, derobare, împotrivire, voltă sau eroare de parcurs, efectuată în diferite locuri ale pistei de concurs. Se penalizează cu un număr de puncte variabil, în funcție de situație.

**NEURON SENZORIAL m.b.** celula nervoasă care transmite impulsurile de la un receptor la sistemul

nervos central. Exemple de ~: cei excitați de sunet, durere, lumină și gust.

**NEVALABIL reg.** Decizie prin care arbitrul anulează efectul unor acțiuni realizate în afara spațiului și timpului de concurs.

**NEVEU Alp.** Vâlcet de zăpadă ce se termină în fire înghețate pe stânci.

**NI a.m., jd.** Doi.

**NIDAN a.m., jd.** 1. Dublă acțiune. 2. Al doilea dan.

**NIKEFOBIE psih.** Sindrom psihopatologic caracterizat prin frica, aparent paradoxală, de succes. Această manifestare apare, de obicei, pe fondul unei personalități deja bogată în puncte nevrotice. Ea mai poate fi resimțită de către anumiți indivizi, pentru care dorința de reușită nu este mai mult decât căutarea unei minime satisfacții compensatorii și pentru care succesul și consecințele acestuia sunt evenimente neprevăzute și care nu pot fi resimțite ca atare.

**NIVEL I. par.** Înălțime de la care se lansează parașutistul. **II. psih.** ~ de aspirație Obiectiv stabilit de către un sportiv, performanță scontată de el. ~ poate să fie înalt sau coborât și caracterizează într-un anumit fel personalitatea sportivului. ~ depinde de imaginea de sine, de ambiție, de experiența de viață, de succesul sau de insuccesul concursului anterior. ~ este asociat și cu nivelul de expectație. ~n timp ce primul reprezintă speranța formulată de sportiv, cel de al doilea este o previziune mai obiectivă a posibilităților de realizare a unei anumite performanțe. **III. met.** ♦ ~ de pregătire Treaptă (stadiu, grad) la care a ajuns pregătirea unui sportiv la un anumit moment. Se apreciază prin indici specifici ai părților

componente ale pregătirii (~ fizică, ~ tehnică, ~ tactică, ~ psihică etc.). Urmărirea prin examinări periodice a fiecărui tip al~ este indispensabilă pentru aprecierea obiectivă a eficienței metodelor și a mijloacelor folosite în pregătirea sportivă. ♦ ~ *al performanței* Limită superioară a performanței la un moment dat.

**NO-BIRD tir** Anunț al arbitrului de stand la probele de talere, la ieșirea unui taler spart în momentul lansării.

**NOCTURNĂ org.** Competiție sportivă desfășurată noaptea, în aer liber, la lumina reflectoarelor egal repartizate pe suprafața terenului de concurs.

**NOD I. s.n.** Legare a unei parâme de un obiect sau împreunare a două parâme pentru fixare la bord, ancorare sau manevre: ~ simplu, dublu, în opt, laț, de vâcar, cu dublin, de pescar, de înnădire, de împreunare, de câine, de școtă, în foarfecă, de ancoră. **II. alp.** Mod de legare a corzilor sau cordelinelor.

**NOMENCLATOR alp.** Listă care cuprinde trasee de alpinism și de escaladă omologate, diferențiate pe masive și pe grade de dificultate.

**NOMOGRAMĂ m.b.** Reprezentare grafică, sub forma unor linii paralele gradate, a relației de dependență dintre două sau mai multe mărimi variabile. ~ servește la determinarea rapidă, fără calcule, a valorilor unei mărimi, folosindu-se valorile cunoscute ale altei mărimi cu care aceasta este în relație de dependență. În practica medicală, sunt frecvent întâlnite ~ care permit determinarea suprafeței corporale pe baza înălțimii și a greutateii subiectului (~ Dubois) și cele prin care se determină consumul maxim de oxigen al unui sportiv, pe baza valorilor frecvenței cardiace din timpul unui efort prestat în anumite condiții (~ Astrand-Rhyning; ~ Margaria).

**NON COMBAT I. box, lp.** Avertisment sau decizie de pierdere a luptei în ring sau pe saltea, date sportivilor care evită contactul cu adversarul. **II. box** Meci terminat fără decizie, în situația în care cei 2 boxeri au evitat confruntarea în timpul luptei.

**NON CONTEST box** Întâlnire de box anulată sau amânată (în limba engleză).

**NORMĂ DE CONTROL met.** Nivel minimal prestabilit de către forurile tehnice sau de antrenori, pentru realizarea de către sportivi sau de către elevi a anumitor probe motorii pentru calitățile de bază (viteză, rezistență, forță, îndemânare) sau tehnico-tactice (execuții de procedee tehnice în condiții diferite). Sin.: barem.

**NORMOSOM m.b.** Tip somatic caracterizat prin: valori medii ale dimensiunilor corpului în întregime și ale părților sale componente; proporții armonioase între dimensiunile longitudinale, transversale și circulare, între dimensiunile corpului întreg și ale segmentelor sale, între dimensiunile principalelor segmente ale corpului (bust – membre inferioare, membre inferioare – membre superioare, coapse – gambe etc.); absența deficiențelor fizice. Tipul ~ este rezultatul interacțiunii dintre factorii ereditari și factorii de mediu specifici fiecărui individ. El are aspecte caracteristice în funcție de vârstă și sex. Poate fi un factor favorizant pentru performanță în unele ramuri sportive (patinaj artistic, gimnastică, sărituri în apă de la trambulină etc.).

**NOTAȚIA șah** Sistem special de înregistrare a desfășurării unei partide de șah (a mutărilor) și a diverselor poziții ce survin după un anumit număr de mutări în jocul de la tablă, prin corespondență, telex, etc. Datorită acestui sistem, s-a păstrat, peste timp, întreaga moștenire șahistă, din generație în generație, începând din perioada șatrândjului și până în zilele noastre, în manuscrise și cărți din

care se poate urmări evoluția gândirii șahiste. Există mai multe sisteme de notare a partidelor de șah. Cel mai răspândit este cel algebric, sistem care este impus de către FIDE prin “*Legile șahului*” ca notație oficială și obligatorie pentru toate federațiile naționale afiliate la FIDE. Notația algebrică a fost inventată de sirianul Philip Stamma în anul 1745 și constă în următoarele: liniile tablei sunt notate cu cifrele de la 1 la 8, iar coloanele se notează cu literele de la a la h. Punctele unde se intersectează coloanele cu liniile dau denumirea fiecărei din cele 64 de pătrățele (câmpuri). Piesele, cu excepția pionilor se notează cu inițiala lor. Pionii nu sunt notați în mod special. Pentru a nota o mutare se folosește notarea completă când se indică câmpul de unde a plecat și cel unde a fost mutată piesa. De ex. Cb1-C3. Cel mai mult este folosită notația scurtă, adică, în exemplul nostru Cc3. În cazul când două piese de același fel au ca punct de mutare același câmp, în scrierea mutării se menționează care din figuri mută pe câmpul respectiv. De exemplu: un cal din b1 și al doilea cal alb este în e4. Ambii cai ar putea muta pe câmpul c3. În acest caz, ori se folosește scrierea completă Cb1-c3, ori cea scurtă, astfel: Cbc3, deci Calul din b1 a mutat la c3 și nu Calul din e4. Captura de piesă se notează prin două puncte “.” sau “x”. De exemplu: N.d5 sau Nxd5. Rocada mică se notează cu 0-0, iar rocada mare cu 0-0-0. Transformarea pionului se notează, astfel. g8D, adică pionul de pe coloana g a ajuns pe linia a 8-a și s-a transformat în Damă. Pentru menționarea atacului asupra regelui se notează cu “+”. De exemplu: Td4+, dacă este șah dublu se notează cu doi de +, adică Td4++.

**NOTAȚIE șah** Modalitate de notare a pozițiilor și a mutărilor pieselor de pe tabla de șah. ♦ ~ *algebrică* Modalitate de consemnare a pieselor pe tabla de joc. ♦ ~ *forsit* Notare a poziției statice a pieselor de pe tabla de șah.

**NOTĂ gim., p.a., s.a., schi** Calificativ exprimat cifric, prin care arbitrii apreciază nivelul execuției

sportivului în concursuri. Sistemul de apreciere variază: în gimnastică și sărituri în apă de la 1-10, iar în patinaj artistic de la 1-6, în funcție de compoziția exercițiului și calitatea execuției lui.

**NUCĂ tir** Piesă componentă a mecanismului de declanșare.

**NUMĂR DE CANALE DE LEGĂTURĂ auto.** Cel mai mare număr dintre numărul canalelor cilindrice sau cilindro-conice prin care trec gazele de la pompa carterului la partea superioară a pistonului și ~ prin care trec gazele din exteriorul cilindrului spre fereastra de admisie sau de la fereastra de evacuare spre exteriorul cilindrului.

**NUMĂR DE CONCURS reg.** Număr imprimat pe maioul, tricoul, casca sau pe materialul de concurs al sportivului, cu dimensiuni stabilite prin regulament, care, de cele mai multe ori, corespunde succesiunii sale în concurs, postului pe care îl ocupă în echipă, culoarului pe care concurează sau care este ales, de obicei, și păstrat de sportiv într-o întâlnire oficială. Este trecut și în fișele de arbitraj în dreptul sportivului care îl poartă, pentru a fi identificat de arbitri și de ceilalți oficiali.

**NUMĂR DE FOCURI tir** Sumă maximă de focuri prevăzută de regulamentul fiecărei probe, pe care trebuie s-o efectueze trăgătorul într-un timp determinat și într-o anumită poziție, pentru trageri de reglaj și de concurs (efect).

**NUMĂR AL OBSTACOLULUI căl.** Formă de identificare a unui obstacol, în cadrul unui parcurs, prin înscrierea grafică a unei cifre vizibile pe o plăcuță. Numerotarea se face în ordinea în care obstacolele trebuie sărite.

**NUMĂR DE PUNCTE atl., j.s.** Punctaj dobândit de o echipă sau de un sportiv, în urma transformării rezultatelor jocului sau a performanțelor individuale într-un sistem de punctaj, prin care se stabilește ierarhia clasamentelor prevăzute prin regulamentul competiției.

**NUMĂR DE TURE atl., ci.** Număr al turelor de pistă parcurse de atleți sau de cicliști pentru a totaliza distanța probei respective de concurs. ~n atletism, un sistem de semnalizare aduce la cunoștința sportivilor și spectatorilor după fiecare tură (400 m), ~ ce mai trebuie parcurse pentru distanțele de 800 m, 1 500 m, 3 000 m, 5 000 m, 10 000 m etc.

**NUMĂRAT box** Moment de întrerupere a luptei pe timp de 10" numărate de arbitrul de ring ca urmare a primirii de către un boxer a unei lovituri puternice, dar regulamentare, în urma căreia el cade și nu poate relua lupta în condiții normale. La secunda a opta, el trebuie să ia poziția de gardă pentru a dovedi posibilitatea continuării meciului.

**NUNCHAKU a.m.** Armă mică formată din două bucăți de lemn unite cu o coardă sau lanț, utilizat inițial de țărani japonezi pentru bătutul paielor de orez.

# O

**O a.m., jd.** Mare.

**O GOSHI a.m., jd.** Aruncare mare cu ajutorul șoldului.

**O GURUMA a.m., jd.** Roată mare.

**O SOTO GARI a.m., jd.** Secerare mare exterioară.

**O UCHI GARI a.m., jd.** Secerare mare interioară.

**OBEZITATE m.b.** Boală de nutriție caracterizată prin acumularea excesivă de grăsime în corp, datorită aportului alimentar mai mare decât cel necesar. Acest dezechilibru poate apărea atât în cazul când procesele de nutriție se desfășoară normal, dar substanțele alimentare sunt consumate în exces (~ exogenă), cât și la persoanele fără excese alimentare, dar cu procesele de nutriție perturbate (~ endogenă). ♦ ~ *exogenă* se întâlnește mai frecvent la sedentari (consum redus de energie) și la cei care consumă cantități mari de alimente cu valoare calorică ridicată (grăsimi, dulciuri, făinoase). Sportivii care, după încetarea activității competiționale, nu își reduc regimul alimentar la cerințele noi de viață sunt predispuși la ~. ♦ ~ *endogenă* se datorește tulburărilor sistemului nervos (în special hipotalamusul) și ale glandelor endocrine (tiroida, suprarenalele, gonadele). Diagnosticul de ~ se bazează, în principal, pe compararea greutateii subiectului examinat cu cifrele medii ale populației sănătoase,

nesportive, de aceeași vârstă și de același sex. Examenul somatoscopic, indicii de nutriție și măsurarea plicii cutanate aduc precizări utile pentru diagnosticul ~. Gradul acestei afecțiuni se stabilește calculând, în procente, cât reprezintă greutatea subiectului examinat față de cifrele normale. Valori care depășesc 10-20% ~ mică; 20-30% ~ medie; peste 30 % ~ mare. ~ exogenă poate fi prevenită prin alimentație rațională și activitate fizică sistematică. Tratamentul acestei forme de ~ constă în regim alimentar hipocaloric și program de exerciții fizice adaptat la caracteristicile fiecărui caz. Au prioritate exercițiile ciclice care angrenează mase mari de mușchi (pot fi mai exact dozate și determină consum crescut de energie) și condițiile de mediu care adaugă un consum suplimentar de energie, cum este cazul în balneoterapie, schi fond, patinaj pistă, natație etc. ~ endogenă impune examinări medicale de specialitate pentru stabilirea diagnosticului, fixarea tratamentului cauzal și adăugarea eventuală a mijloacelor menționate la tratamentul ~ exogene.

**OBI a.m., jd.** Centură.

**OBIECTIV tir** Țintă asupra căreia trăgătorul execută o tragere în poligon sau pe câmpul de tragere (v. țintă).

**OBIECTIVE ALE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ped. 1.** Proiectări anticipate ale tipului de comportament generate de idealul educațional și de rezultatul scontat. 2. Expresie sintetică a finalității procesului la diferitele sale niveluri prin

care se pune în evidență intenția de a produce o schimbare în personalitatea elevului. 3. Componentă principală curriculară, cu rol fundamental în procesul didactic, în funcție de care sunt precizate: resursele, conținutul, strategia și evaluarea realizării lor. Îndeplinesc funcțiile de: comunicare, axiologică sau de orientare valorică a sistemului de organizare și de reglare a procesului de instruire, de proiectare (anticipare) a rezultatelor ce urmează a fi obținute. Ca și finalitățile, ~ au un rol determinant în strategia organizării și a funcționării sistemului de educație fizică și sport. ~ se clasifică după gradul lor de generalizare în: ~ *generale*, ~ *particulare* (specifice) și ~ *operaționale*. ~ particulare se diferențiază în ~ finale (terminale) și ~ intermediare. În funcție de obiectul lor, mai pot fi clasificate în: ~ *de dezvoltare*, cu privire la metode și la atitudini și ~ *de expresie*, *de realizare*, *de creație*. Din perspectiva temporală pot fi: ~ *de perspectivă* (pe perioade mai lungi de timp) și ~ *curente* (pe unități temporale mai scurte – un sistem de lecții, o lecție), fiind subordonate ~ de perspectivă și reprezentând pași în realizarea acestora. ~ generale, considerate de rangul I, prezintă cel mai înalt grad de generalizare și sunt comune întregului sistem de educație fizică și sport. Ele sunt invocate de toți specialiștii și enunțate în același mod (menținerea și întărirea sănătății, dezvoltarea condiției fizice, perfecționarea capacității motrice, educarea trăsăturilor pozitive de caracter, dezvoltare calităților moral-volitiv și intelectuale, a simțului estetic etc.). ~ particulare sau specifice sunt de rang II și se proiectează pentru fiecare subsistem în parte: pentru subsistemele educației fizice și sportive școlare (preșcolar, primar, gimnazial, liceal, profesional, special, superior, militar), pentru armată, pentru diferite profesii, pentru vârsta a treia, autoeducație fizică etc., pentru sportul pentru toți, pentru sportul de performanță, precum și pentru cel de înaltă performanță. ~ de rang III sunt cele operaționale specifice fiecărei lecții sau altor forme de organizare a practicării exercițiilor fizice. Mai sunt denumite scopuri didactice sau sarcini instructiv educative. ~ operaționale se subordonează temelor de lecții a căror îndeplinire o urmăresc. Operaționalizarea presupune a-l face evaluabil sub

forma unui comportament observabil. Ea are două sensuri: *de derivare* (trecerea progresivă de la nivelul finalităților și al ~ generale la formularea ~ operaționale și *operaționalizarea*, ceea ce înseamnă specificarea criteriilor sau a indicatorilor pe bază cărora un obiectiv devine operațional. Etapele operaționalizării ~: exprimarea ~ sub forma comportamentului așteptat pentru a permite ca acesta să poată fi considerat atins; descrierea comportamentului respectiv printr-o formulare univocă, astfel încât aceasta să aibă același înțeles pentru elevi și profesori; precizarea condițiilor necesare realizării performanței; determinarea criteriilor de evaluare pentru a se afla dacă obiectivul a fost atins. Formularea concretă a unui obiectiv operațional trebuie să ia în considerare următoarele condiții: să țină seama de cel ce va produce modificarea dorită; să precizeze, să descrie comportamentul observabil, care va demonstra că obiectivul este realizat; să precizeze rezultatul comportamentului în performanțe observabile și evaluabile; să menționeze în ce condiții trebuie să se manifeste comportamentul modificat; să se precizeze criteriile rezultatului (produsului) corespunzător.

**OBIECTIVIZAREA ANTRENAMENTULUI ȘI CONCURSULUI SPORTIV** met. Înregistrare exactă și directă, prin diferite mijloace adecvate (interviu, înscriere manuală, stenografiere, imprimare mecanică, electronică, pe film, fonică, recoltare, prelucrare de urină, sânge etc.) a oricărui act, acțiune motrică și a efectelor lor asupra organismului în timpul desfășurării sau imediat după terminarea antrenamentelor și concursurilor în vederea cunoașterii caracteristicilor și efectelor produse: structura, forma, amplitudinea, numărul de repetări, durata efectuării, spațiul parcurs, greutatea ridicată, alura execuției, relația între explicație, demonstrație și execuție, pauzele, numărul, durata formelor de odihnă activă și pasivă: ~ se diferențiază în funcție de profilul informațiilor înregistrate (tehnico-tactice, pedagogice, psihologice, fiziologice, medico-sportive), cantitatea și calitatea lor conținută în ultima analiză, evidența conținutului, gândirea și concepția



realizării lecțiilor de antrenament sau a concursurilor. ~ asigură, în felul acesta premisele planificării și abordării cauzale a acestora și a modelării lor corelate. ~ este o condiție a analizei și fundamentării lor științifice, a evitării în bună măsură a întâmplării în elaborarea și desfășurarea lor.

**OBOSEALĂ m.b.** Stare fiziologică reversibilă care apare în urma excesului de activitate și se caracterizează prin scăderea capacității de efort însoțită de senzații penibile specifice. Se manifestă sub formă locală și generală. ♦ ~ *locală* sau *periferică* Stare fiziologică reversibilă care este denumită astfel pentru că producerea ei este determinată cu precădere de factori musculari (epuizarea substanțelor energetice, acumularea produșilor metabolici, modificarea echilibrului ionic, tulburări în eliberarea substanțelor neuro-transmițătoare de la nivelul plăcilor motorii etc.). ♦ ~ *generală* sau *centrală* Stare fiziologică reversibilă care are la bază perturbarea funcției sistemului nervos central și se caracterizează prin înrăutățirea coordonării mișcărilor, diminuarea activității analizatorilor, scăderea atenției, a concentrării și a gândirii, prelungirea timpului de reacție, apariția și intensificarea simptomelor subiective care duc la slăbirea voinței de continuare a efortului etc. ♦ ~ *fiziologică* Stare reversibilă a organismului care îndeplinește un important rol de protecție a organismului. Complexul de simptome caracteristice ~ reprezintă atât semnalul că solicitarea a ajuns la limita fiziologică maximă, cât și frâna care împiedică depășirea acesteia. ~ poate ajunge la forme patologice acute sau cronice. ♦ ~ *patologică* Stare fiziologică reversibilă care apare sub formă acută când o singură solicitare depășește posibilitățile de adaptare ale organismului. ~ *patologică cronică* se produce prin acumularea de ~ din cauză că pauza dintre solicitări este de durată atât de scurtă, încât nu se permite refacerea organismului. Formele de ~ *patologică* specifice activității sportive sunt descrise sub denumirile: ♦ *supraîncordare* (~ *patologică acută*) și ♦ *supraantrenament* (~ *patologică cronică*).

**OBRAZ AL ARCULUI tir arc** Parte centrală a arcului pe care se află fereastra. Se compune din obrazul interior și obrazul exterior.

**OBRAZAR tir** Dispozitiv pe patul puștii pentru realizarea contactului cu obrazul. ~ poate fi mobil sau fix.

**OBSERVATOR I. tir** Oficial, instalat la fiecare post de tragere în spatele fiecărui trăgător, care urmărește ca tragerea să se execute conform regulamentului.

**II. j.s.** Specialist delegat de un for tehnic sportiv pentru a cunoaște evoluția unei echipe sau a unui sportiv care urmează să se întâlnească într-o competiție oficială cu echipa sau sportivul său. **III. box** ~ de ring Oficial care asigură și controlează instalarea regulamentară a ringului și a accesoriilor de ring, a instalațiilor de iluminat și de radioamplificare, precum și ordinea din jurul ringului, nepermițând accesul în ring decât boxerilor și oficialilor programați.

**OBSERVAȚIE PEDAGOGICĂ ped.** 1. Metodă de cercetare prin care se studiază direct realitatea, privind lecția de educație fizică, practica didactică a studenților, folosită îndeosebi în fazele de însușire și de perfecționare a elementelor și a procedurilor tehnice specifice domeniului; ~ impune unele cerințe pedagogice: scopul observației, perioadele de cercetare, locul unde se desfășoară, înregistrarea obiectivă a datelor, prelucrarea datelor, formularea concluziilor parțiale. Subiecții cercetați nu se știu observați pentru a se comporta natural, obișnuit, altfel datele recoltate sunt probabile, incerte. 2. Metodă de educație morală, formă a dezaprobării. 3. Rezultat al activității respective care conduce la formarea spiritului de observare al profesorului.

**OBSTACOL I. atl.** Construcție din lemn formată dintr-un cadru vertical, de formă dreptunghiulară, delimitat de două bare verticale unite la capetele

superioare printr-o bară orizontală la înălțimea de 0,91 m, lungă de 3,96 m (minim) a cărei secțiune este un pătrat cu latura de 127 mm. La capetele inferioare, barele verticale sunt fixate foarte ferm pe câte o talpă ale cărei dimensiuni (lungime, lățime) asigură o foarte bună stabilitate pe sol. ~ are o greutate de 80-100 kg. În cursele de 2 000 m și 3 000 m obstacole, se așază transversal pe pistă patru ~ de asemenea tip, numite ~ mobile, distanțate la intervale prestabilite de regulament (v. alergarea peste obstacole). Există și un ~ fix, montat în fața gropii cu apă, având bara superioară (orizontală) de aceleași dimensiuni cu ale celui mobil. **II. căl.** Construcție sau amenajare fixă sau mobilă, de diverse tipuri, executată din diferite materiale, specifice fiecărei probe hipice, peste care trebuie să sară calul și călărețul. ~ se recomandă să fie cât mai asemănătoare cu ~ naturale. La concursurile de sărituri, fiecare ~ este numerotat vizibil printr-o cifră înscrisă pe o plăcuță.

**OBSTRUCȚIE I. j.s.** Folosire a forței corporale în diferite forme neregulamentare (dezechilibrare, împingere, interpunere etc.), în scopul împiedicării adversarilor, în general a aceluia care nu au preluat încă mingea, de a participa la fazele jocului. Se sancționează diferențiat, în funcție de prevederile regulamentului fiecărui joc sportiv. **II. șah** Întrerupere a liniei de manevră a unei figuri cu acțiune lungă.

**OCHELARI tir** Dispozitiv special pe care se pot monta lentile de corecție, lentile colorate-filtru, obturator pentru ochiul neochitor, paravane laterale, parasolar etc.

**OCHI DE COARDĂ tir arc** Buclă de la unul din capetele corzii protejat prin matisaj, prin intermediul căruia se agață coarda de capătul arcului.

**OCHI DE PUNTE s.n.** Inel fix, confecționat din metal, instalat pe covertă (punte) sau în orice alt loc

unde se prinde un cârlig, o macara, o cheie de împreunare etc.

**OCHIRE tir** Operație de îndreptare a armei către țintă cu ajutorul aparatelor speciale, în așa fel încât loviturile să ajungă în centrul țintei.

**OCOLIRE schi, s.n.** Schimbare a direcției de pe un traseu rectiliniu într-unul curbiliniu de către un concurent sau un echipaj, determinată de existența pe parcurs a unei turnante, a unui obstacol, a unui adversar sau de modificarea intenției.

**OCTATLON atl.** Probă combinată rezervată juniorilor III, categoria avansați, formată din opt probe simple, care se desfășoară pe stadion, pe parcursul a două zile consecutive, în ordinea următoare: prima zi - 80 m, săritura în lungime, aruncarea greutății (5 kg) și săritura în înălțime; a doua zi - 100 m garduri, aruncarea discului (1 kg), aruncarea suliței (0,6 kg) și 1 500 m. ~ are aceleași reguli de concurs și de alcătuire a clasamentului final ca decatlonul, cu excepția tabelelor de punctaj, care diferă.

**ODIHNĂ m.b.** Stare fiziologică din perioada în care organismul își revine după solicitările oboseitoare produse de activitățile precedente. ~ reprezintă o necesitate vitală, suprimarea ei determinând progresiv tulburări funcționale, alterări structurale și, în final, moartea. Alternarea activității cu ~ este indispensabilă în orice gen de solicitare și cu atât mai mult în activitatea sportivă, care impune solicitări complexe, intense și prelungite. ♦ ~ *spontană* Perioadă de întrerupere a activității determinată de senzațiile neplăcute produse de activitatea depusă. Momentul apariției ~ spontane depinde de natura solicitării și de voința individuală. ♦ ~ *planificată* Perioadă prevăzută în planul de activitate pentru a preveni suprasolicitățile și a permite desfășurarea proceselor care duc la suprarefacere. ~ planificată face parte integrantă din planul de pregătire a tuturor sportivilor. ♦ ~ *activă*

Formă a ~ în care oboseala produsă de o anumită solicitare este înlăturată prin alte genuri de activitate efectuată cu intensitate moderată, în condiții favorabile de mediu și sub forme plăcute de execuție. ~ activă constituie un mijloc important de refacere. În programul de antrenament și de competiție ale sportivilor, i se acordă o atenție specială în ciclurile săptămânale, în etapele de pregătire și în perioadele de refacere dintre solicitările intense ale programelor competiționale îndelungate (contribuie la menținerea formei sportive). ♦ ~ *pasivă* Formă de ~ prin inactivitate. Are efecte mai puțin favorabile decât ~ activă asupra aparatului locomotor și a marilor funcțiuni. Sub formă de somn, creează însă condiții optime de refacere a sistemului nervos central. De aceea, durata și profunzimea somnului trebuie să fie cu atât mai mari, cu cât solicitările nervoase sunt mai intense și mai prelungite. În activitatea sportivă, somnul reprezintă unul din mijloacele esențiale ale antrenamentului invizibil.

**OFENSIVĂ j.s.** Totalitate a procedurilor și a manevrelor (cu sau fără minge) care au ca scop apropierea jucătorilor unei echipe de poarta (buturile) adversă, cu tentativa de a înscrie un gol sau a realiza o încercare (cuvânt de origine franceză). În exprimarea curentă, termenul de ~ este folosit deseori ca sinonim al noțiunii de atac. Substituirea celor două cuvinte apare, totuși, ca nepotrivită, atunci când este vorba de terminologia tehnică proprie fiecărui joc sportiv. Așa, de exemplu, nu se poate spune ~ în forță, pozițională sau supranumerică în loc de atac în forță, pozițional sau supranumeric. Sensul noțiunii de ~ este general și mai cuprinzător, în timp ce noțiunea de atac are un sens mai limitat și cu acțiune imediată. șah. Totalitatea mutărilor efectuate împotriva unui obiectiv precis: concentrarea pieselor pe flancul damei, atacul asupra rocadei efectuate sau neefectuate de adversar etc. În acest caz, toate eforturile materiale și de timp trebuie concentrate pentru îndeplinirea obiectivului pe care și l-a propus jucătorul respectiv, adică obținerea unui avantaj pozițional important sau material prin câștigarea unui pion sau a unei piesă de valoare.

**OFICIAL org.** Persoană delegată de forul sportiv tutelar pentru a participa la organizarea, desfășurarea și controlul întrecerii sportive, la măsurarea și la înregistrarea rezultatelor obținute în cadrul ei.

**OFSAID I. j.s.** Abatere de la regulamentul comisă de jucătorul atacant față de locul unde primește mingea (pucul) de la un coechipier sau determinată de modul cum acționează jucătorul față de poziția mingii pentru a obține un avantaj. ~ diferă în funcție de jocul sportiv. **II. fb.** Situație în care un jucător se găsește în poziția afară din joc, aflându-se mai aproape de linia porții adverse decât mingea sau decât penultimul adversar. Aceasta este stipulată la art. 11 din regulamentul jocului de fotbal. Un jucător nu se găsește în ~, atunci când se află în propria jumătate de teren, când se află pe aceeași linie cu penultimul adversar sau se află pe aceeași linie cu ultimii 2 adversari. Poziția de ~ a unui jucător nu trebuie sancționată decât dacă în momentul când mingea atinge unul dintre coechipierii săi sau este jucată de unul dintre aceștia, după părerea arbitrului, jucătorul respectiv participă activ la joc, adică intervenind în joc, influențând un adversar sau obținând un avantaj din această poziție. Nu există ~ atunci când un jucător primește o minge direct dintr-o lovitură de la poartă sau dintr-o lovitură de la colț (corner). **III. rg.** Eroare produsă atunci când un coechipier depășește fără balon linia imaginată pe care se află balonul în acel moment. ♦ ~ *la grămada ordonată* Situație care începe în momentul când balonul este introdus în conturul grămezii și se termină când balonul părăsește acest contur. **III. h.g.** Situație în care se află un jucător care primește pucul de la un coechipier, înainte ca el să fi intrat în treimea de teren adversă. **IV. polo** Situație în care jucătorul atacant primește mingea în zona portarului advers (2 m). Pentru orice abatere de la legea ~, arbitrul va acorda echipei adverse o lovitură liberă (indirectă la fotbal) care trebuie executată de pe locul unde s-a comis greșeala. Sin.: *afară din joc*.

**OGIVĂ tir** Formă a vârfului proiectilului de plumb al cartușului de calibru 5,6 mm.

**OHTEN GATAME a.m., jd.** Luxare în cruce asupra brațului prin rostogolire.

**OHTEN JIME a.m., jd.** Strangulare prin răsturnare pe o parte.

**OINĂ o.** Joc sportiv de origine română (sport național), apărut ca sport organizat în sec. al XIX-lea cu denumiri diferite în unele regiuni: „lopta mică” sau „pila” în Banat; „de-a lungă” în Transilvania; „baciul”, „fuga” în Brașov; „lopta lungă” în Sibiu; „matca mare” în Blaj și Teleorman; „hopâciu” în Huși și Tulcea. Generic, conceptul de echipă este înlocuit, cu sens sinonim, cu denumirile de „ceată”, „tabără”, „grupă”. ~ se desfășoară între 2 echipe de câte 11 jucători titulari și 5 rezerve (pentru minioină două echipe a 6 jucători titulari și 2 rezerve), pe un teren de formă dreptunghiulară cu suprafață nivelată și, dacă este posibil, acoperită cu iarbă, dimensiunile terenului fiind: lungimea de 60 m și lățimea de 32 m (pentru minioină dimensiunile sunt de 50/26 m). Laturile lungi se numesc linii de margine, iar cele scurte linie de bătaie și linie de fund. Terenul de joc este împărțit în lungime, printr-o linie punctată, în două jumătăți egale denumite culoare: culoarul de ducere (jumătatea terenului din stânga liniei de bătaie) și culoarul de întoarcere (jumătatea terenului din dreapta liniei de bătaie). Paralel cu linia de bătaie și cu linia de fund, la 5 m în spatele acestora, sunt trasate două linii care delimitează două zone: zona de bătaie și zona de fund. Cele patru colțuri ale fiecărei zone sunt marcate de patru steaguri colorate. La 15 m, 30 m și 45 m pe linia punctată de mijloc, ce desparte terenul în lungime, în două jumătăți egale, sunt trasate trei cercuri cu diametrul de 2 m, care indică locurile mijlocașilor. La 15 m, 30 m și 45 m pe liniile de margine sunt trasate câte trei cercuri cu diametrul de 2 m, care indică locurile mărginașilor. La punctul de întretăiere a liniei de mijloc cu linia de bătaie se fixează centrul unui semicerc cu raza de 1 m (trasat în interiorul terenului de joc) care delimitează suprafața de protecție a jucătorului care bate mingea. La 46 m distanță de linia de bătaie și paralel cu ea se

trasează o linie punctată denumită linia de trei sferuri, care delimitează zona de obținere a punctelor suplimentare ale echipei aflate la bătaie, din bătaie mingii cu bastonul. De-a lungul liniilor de margine se trasează câte un spațiu de cel puțin 3 m în care spectatorii nu au voie să pătrundă. Jocul durează 2 reprize, cu o pauză de 5' între ele, echipele aflându-se, pe rând, o repriză la bătaie și altă repriză la prindere. Echipa aflată la prindere trebuie să arunc cu mingea în adversar pentru a lovi cât mai mulți dintre ei și a acumula astfel puncte, jucătorii acestei echipe fiind așezați în cele nouă cercuri, în zona de bătaie și în zona de fund a terenului. Echipa aflată la bătaie, ai cărei jucători sunt așezați în zona de bătaie, trebuie să bată mingea cu bastonul și să obțină puncte prin trimiterea ei peste linia de trei sferuri și peste cea de fund. După ce au bătut mingea, jucătorii trebuie să intre în terenul de joc prin culoarul de ducere și să se întoarcă în zona de bătaie prin culoarul de întoarcere, căutând ca în timpul parcurgerii traseului să nu fie loviți cu mingea. Repriza se termină în momentul când toți jucătorii echipei de la bătaie au reușit să ajungă în zona de bătaie. Bastonul de bătaie este utilizat de jucători pentru lovirea mingii, când se află la bătaie, și de către căpitaniile celor 2 echipe, la alegerea terenului. Este confecționat din lemn de esență tare (fag sau frasin) și are forma de trunchi de con, lungimea de 90-100 cm și diametrul de 5 cm la un capăt și de 3,5 cm la celălalt capăt. Mingea este sferică, confecționată din piele și umplută cu păr de cal (de porc sau de bou), cu diametrul de 8 cm, circumferința de 25 cm și greutatea de 180 g, cu denumiri felurite folosite în regiunile țării: „mince” în Moldova, „mice” sau „pilă” în Transilvania, „pulma” în Banat. Jocul este condus de 2 arbitri principali, care vor acționa pe părțile laterale: unul pe partea stângă a terenului, supraveghind jocul mărginașilor 1 și 2 de la ducere și jocul fundașului, celălalt pe partea dreaptă a terenului, supraveghind jocul mărginașilor 1 și 2 de la întoarcere și jocul fundașului. Punctele se socotesc pe reprize și pe întreg jocul. Echipa de la prindere realizează puncte numai din lovirea adversarului cu mingea, pentru fiecare lovitură acordându-se câte două puncte. Echipa de la bătaie acumulează puncte din eventualele bătăi ale mingii

efectuate peste liniile de 45, 60, 65 m. Se obțin 2 puncte pentru una din situațiile: când mingea depășește în zbor linia de fund (60 m) și cade în zona de fund, fără să fie prinsă înainte de a atinge pământul; când mingea depășește în zbor linia exterioară a zonei de fund (65 m), fără să fi atins pământul și fără să depășească liniile de margine ale zonei. Se obține 1 punct pentru una din situațiile: când mingea depășește în traiectoria ei linia de fund (60 m), după care trece peste liniile de margine ale zonei; când mingea depășește în traiectoria ei linia de fund (60 m) și a fost prinsă în zonă de un jucător al echipei de la prindere; când mingea depășește în traiectoria ei linia de trei sferturi, fără să fie prinsă înainte de a atinge pământul și cade în spațiul de trei sferturi; când mingea depășește, în traiectoria ei, linia de trei sferturi și în spațiul de trei sferturi este pasată unui coechipier sau este prinsă din ricoșeu. Toate punctele suplimentare obținute de echipa de la bătaie se adaugă la scorul reprizei. Scorurile celor 2 reprize, adunate, dau scorul final. Elementele tehnice de bază ale jocului sunt: ținerea și protejarea mingii; prinderea și pasarea mingii; lovirea adversarului (țintirea), servirea mingii pentru bătaie; lovirea mingii cu bastonul; oprirea mingii; alergarea prin culoare și oprirea jucătorului; apărarea.

**OKURI a.m., jd.** Ambele, împreună.

**OKURI ASHI BARAI a.m., jd.** Măturare a ambelor picioare.

**OKURI ERI JIME a.m., jd.** Strangulare cu ajutorul reverului.

**OLANDEZUL ZBURĂTOR s.n.** Clasă (probă) din sportul cu vele, în care ambarcațiunea este de tipul slupului bermudian, corpul cocii are forme curbe și poate avea una sau două cocpituri. Derivorul și cârma sunt rabatabile, cu echea în formă de bară. Echipajul este compus din două persoane. Semnul

distinctiv al clasei pe velă sunt literele FD (Flying Dutchman).

**OLIMPIA ol.** Localitate considerată în antichitate lăcaș sacru, situată în regiunea Eladei, în partea occidentală a Peloponesului, delimitată la sud de râul Alfen, la nord de muntele Kronion, la vest de râul Kladeos și la est de orașul Pisa, unde aveau loc cele-brele jocuri ale grecilor. ~ era focarul și simbolul panelenismului antic. În prezent în această localitate, la fiecare celebrare a JO, Comitetul Național de Organizare a JO din Grecia (CNOG) organizează ceremonia aprinderii flăcării olimpice. De aici pleacă, prin schimburi de ștafetă, mesajul de pace către orașul olimpic, care găzduiește ediția acestor JO.

**OLIMPIADĂ ol.** Perioadă de patru ani între două ediții succesive ale JO (măsură de timp). Denumire uzuală dată impropriu competițiilor olimpice. Bază de calcul al timpului la vechii greci (776 î.Hr. este primul an al primei olimpiade, calculul acesta fiind întrebuintat până la 394 d.Hr., când JO au fost desființate printr-o decizie a împăratului Teodosie cel Mare). Au existat 293 de ~.

**OLIMPIONIKE ol.** Învingători din Olimpia, con-siderați ca cetățeni excepționali, a căror glorie se răsfrânge și asupra cetății de origine (termen antic). ~ era sărbătorit prin ospățuri și prin cuvântări, prin acordare de locuri la serbări, prin conducere a gimnaziilor și prin marea cinste de a i se face statui și de a i se închina versuri. Primirea ~ în cetate se făcea printr-o spărtură a zidului, faptul sugerând că o astfel de cetate nu are nevoie de ziduri de apărare, dacă are asemenea fii.

**OLIMPISM ol.** Mișcare sportivă internațională care acționează pe linia popularizării sportului și a ideilor privind obiectivele și însemnătatea reluării JO în versiunea modernă.



**OMOGENIZARE I. met.** Proces prin care antrenorul în jocurile colective urmărește asigurarea unui nivel cât mai apropiat de pregătire (fizică, tactică, tehnică etc.) membrilor echipei cu care lucrează (în concordanță cu obiectivele fixate), în vederea optimizării randamentului fiecărui component al acesteia și, implicit, a performanței sportive. **II. j.s.** Obiectiv metodic al antrenorului, prin care se urmărește coordonarea unitară a acțiunilor tuturor jucătorilor și ale compartimentelor echipei, în conformitate cu planul tactic stabilit. ~ se realizează printr-un complex de exerciții tehnico-tactice și jocuri de verificare.

**OMOLOGARE org.** Acțiune de confirmare, de către organul superior sportiv, a rezultatelor, a recordurilor, a terenurilor, a inventarului, a echipamentului sportiv etc., în urma verificării exactității înregistrărilor, a condițiilor de concurs și a condițiilor tehnice ale amenajărilor. ~ oficializează performanța sau baza sportivă.

**ONTOGENEZĂ m.b.** Totalitate a proceselor morfo-funcționale survenite în organism din momentul fecundării până la completa lor dezvoltare. ~ este condiționată de ereditate și de factori de mediu, printre care se numără și practicarea sistematică a exercițiilor fizice. Ereditatea determină limitele (cadrul) în care se poate deplasa oricare dintre aceste procese, iar factorii de mediu, locul concret la care se ajunge în interiorul acestui cadru.

**OPACKER p.a.** (V. axel interior).

**OPEN șah** Termen universal, preluat din limba engleză (open=deschis), utilizat pentru turneele interne sau internaționale la care poate participa orice jucător de șah indiferent de categoria de clasificare, coeficient ELO, vârstă, sex etc, dacă regulamentul turneului respectiv nu prevede anumite restricții. Turnee de șah ~ au apărut în special din

momentul când s-a inventat Sistemul elvețian de organizare a turneelor de șah, în a doua jumătate a secolului al XX-lea. De obicei, organizatorii unor astfel de turnee, ținând cont de faptul că jucătorii plătesc o taxă de participare, chiar substanțială, nu impun restricții de participare.. Interesant este faptul că se organizează și competiții oficiale interne sau internaționale în sistem open. În acest caz se aplică regula restricțiilor. Astfel, în țara noastră, cel puțin în ultimii 20 de ani, finalele CN atât masculine cât și feminine, deci competiții oficiale pentru acordarea titlului de campion național, se organizează cu circa 100 de jucători de șah invitați sau calificați dintr-o fază anterioară (semifinale). De obicei, prin regulament, MMI sunt invitați de drept. Mai mult chiar, FIDE organizează și faze ale CM individual de șah tot în sistem open, mai ales fazele inferioare: zonale și interzonale. Iar Olimpiada de șah, care este o competiție pe echipe reprezentative de țări tot în sistem open se desfășoară. La care sunt invitate să participe toate cele peste 200 de federații naționale afiliate la FIDE. În acest fel, Olimpiadele de șah sunt o adevărată sărbătoare mondială a șahului, unde se întâlnește toată elita șahului internațional. Competiții de șah organizate în sistem clasic, de turnee cu 14, 16 sau mai mulți participanți, sunt din ce în ce mai rare, deoarece solicită un număr mai mare de zile pentru organizarea lor: 13 runde la un turneu cu 14 participanți, cu o zi de odihnă la mijlocul turneului înseamnă 14 zile efective plus o zi înainte și o zi după, în total 16 zile de cheltuieli. În schimb turneele open se organizează de regulă în 7 runde și mai rar în 9 runde, deci în 7 sau 9 zile, ceea ce înseamnă un avantaj deosebit.

**OPERĂ MOARTĂ s.n.** Parte a bordajului ambarcațiunii de deasupra nivelului apei.

**OPERĂ VIE s.n.** Parte a bordajului ambarcațiunii care intră în apă. ~ se piturează într-o culoare deosebită de opera moartă, cu o compoziție antivegetativă care conține o otrăvă ce nu permite depunerea diferitelor alge sau scoici marine pe bordaj. Sin.: *carenă*.



**OPOZIȚIE alp.** Tehnică de escaladă prin presiune, efectuată cu ajutorul brațelor sau al altor părți ale corpului, pe pereții de stâncă situați față în față, prin care se mărește suprafața de aderență a alpinistului și se poate realiza ascensiunea. **șah** Situație de necesitate în care regii din jocul de șah stau față în față pe orizontală, diagonală sau verticală, la un număr fără soț de câmpuri, (1, 3, 5), din care regele atacator este la mutare și trebuie s-o efectueze, iar regele care răspunde este obligat să mute tot în fața regelui advers, în opoziție pentru a remiza partida. De obicei, jucătorul care este obligat să-și mențină regele în opoziție, este în inferioritate pozițională sau materială și este interesat ca partida să se termine remiză. ~ este un procedeu tactico-strategic specific, mai ales în finalurile de pioni. Se urmărește ocuparea câmpurilor de pătrundere (câmpurile cheie) cu regele în tabăra adversarului, în scopul de a-l aduce pe acesta în situația de a ceda spațiu, câmpuri cheie etc. La o distanță a ~ de un câmp se numește ~ simplă, iar la distanța de 3 sau 5 câmpuri ~ la distanță. ~ pe coloană se mai numește și frontală sau pe verticală, cea pe linie ~ laterală sau orizontală, iar cea pe diagonală ~ pe diagonală. Cunoașterea și însușirea temeinică a teoriei ~ este o problemă fundamentală a tratării finalurilor de pioni. De aceea, regulile ~ trebuie să fie temeinic studiate de jucătorii începători încă de la primele lecții despre finalurile de pioni. Baza înțelegerii unor asemenea finaluri o reprezintă situația când pe tablă își dispută întâietatea un rege cu un pion contra rege singur, în condițiile în care partea mai slabă (regele singur) se află în fața regelui și pionului părții mai puternice. Regele singur încearcă să împiedice pătrunderea pionului advers pe ultima linie la transformare. În diagrama alăturată (Albul: Rd6, p.e6; Negrul: Rd8) este exemplul clasic pentru a înțelege importanța ~. Dacă este negrul la mutare 1....Re8 (unică) pierde opoziția și pionul se transformă prin manevra: 2.e7 Rc7 (unică) 3.Rd7 și pionul iar se transformă. Dacă însă este albul la mutare 1.e7 Re8 2.Re6 (unică) și regele negru este în "pat", partida se termină remiză.

**OPRIRE I. j.s.** Element tehnic constând din întreruperea deplasării, jucătorul rămânând echilibrat pe ambele picioare. Se folosește cu precădere în atac

pentru evitarea acțiunilor de marcă întreprinse de apărători și pentru evitarea infrațiunii denumite „pași”. Se poate efectua într-un timp sau în doi timpi. **II. căl.** Element din tehnica dresajului caracterizat prin întreruperea deplasării calului, care rămâne perfect echilibrat pe patru picioare, atent și gata a se pune în mișcare la cea mai ușoară indicație a călărețului. **III. rg.** ~ din zbor. Acțiune a unui jucător care, aflându-se înapoia propriei linii de 22 sau în propriul teren de țintă, prinde ireproșabil balonul provenit direct din lovitura de picior a adversarului (alta decât o lovitură de începere) și în același timp strigă „marc”. O ~ din zbor poate fi obținută chiar dacă balonul, în traiectoria sa, atinge un stâlp de țintă sau bara transversală. Se acordă o lovitură liberă care trebuie executată de către jucătorul care a efectuat oprirea. Sin.: *marc*. **IV. scr.** ~ prin opoziție. Acțiune contraofensivă (contraatac), executată cu închiderea liniei în care urma să se termine atacul. Sin.: *lovitură în timp*.

**OPRITOARE I. atl.** Instalație construită din lemn sau din alt material asemănător, de formă curbată, cu lungimea de 122-123 cm, lată de 112-116 mm și înaltă de 98-102 mm, vopsită în alb, care se fixează foarte ferm, fără să poată fi mișcată în timpul aruncării, pe marginea exterioară a cercului de la aruncarea greutății, în partea anterioară a acestuia. ~ ajută concurenții și arbitrii la aprecierea corectă a aruncării din punct de vedere regulamentar. Sin.: *prașul de aruncare*. **II. s.n.** Piesă tampon fixată la extremitățile șinelor, confecționată din lemn, din piele sau din metal, necesară împiedicării ieșirii căruciorului de pe șine într-un schif. Sin.: *stopuri*.

**OPT I. alp.** Piesă metalică, de forma cifrei 8, prin care se trece coarda, cu ajutorul căreia se realizează frânarea în coborâre (rapel). **II. j.s.** Circulație tactică folosită în faza de pregătire a atacului, la care participă trei sau mai mulți jucători și în care drumul descris de fiecare dintre aceștia este asemănător cu cifra 8. **III. bb.** „~ secunde”1. Durată limită permisă de regulament, în care un jucător are dreptul să efectueze o

aruncare liberă sau repunerea mingii în joc din afara terenului. **2.** Abatere de la regulament care se sancționează prin trecerea mingii echipei adverse, care o repune în joc din afara liniei laterale, din punctul cel mai apropiat de locul unde s-a comis abaterea.

**ORAR AL PROBELOR org.** Program după care se succed probele în competiție. ~ este stabilit de forul organizator al competiției după criteriile specifice fiecărei ramuri sportive: numărul probelor, numărul zilelor de concurs, înrudirea între probe, capacitatea bazei sportive etc.

**ORAȘ OLIMPIC org.** Localitate care organizează o ediție a JO. Desemnarea orașului se face cu șase ani înainte, pe baza cererilor pe care conducătorii orașelor le trimit CIO, asigurând că sunt în măsură să satisfacă toate condițiile de organizare prevăzute de regulamentul olimpic.

**ORDINEA (pariu) (hip)-** cea mai populară formă de a paria, în care trebuie indicați primii doi cai

**ORDINE A AȘEZĂRII ÎN TEREN vb.** Dispunere în teren a jucătorilor unei echipe la începutul fiecărui set, potrivit căreia orice jucător rămâne încadrat de aceiași doi coechipieri, indiferent de zona pe care o ocupă, ca urmare a rotației lor în joc. ~ se comunică de antrenor oficialilor la începutul fiecărui set.

**ORDINE DE START I. org.** Succesiune a intrării în concurs a sportivilor, care se stabilește pe diferite criterii: valoarea lor, tragere la sorți etc. **II. atl.** Mod de așezare la linia de start a concurenților din aceeași serie. Sin.: *ordinea culoarelor* (în alergările pe culoare).

**ORDINE ALE STARTERULUI auto.** Mișcări ale steagului, realizate de starter, care pot fi însoțite sau

înlocuite prin orice alte semnale convenționale. Piloții și karturile sunt sub ~ din momentul ridicării drapelului până la coborârea acestuia. Toți piloții care nu vor respecta ~ vor fi considerați non-partanți. Pentru toate probele de viteză internaționale în care startul se dă în linie, starterul va trebui în mod obligatoriu să fie directorul de concurs.

**ORGANIZARE I. gen. 1.** Ansamblu de activități de ordonare a sistemelor, inclusiv a celui de educație fizică și sport, prin stabilirea elementelor componente ale acestora, precum și a relațiilor dintre componentele sistemului sau între un sistem și alte sisteme. **2.** Componentă strategică a conducerii științifice a educației fizice și sportului, care se realizează prin decizii și acțiuni fundamentate pe legile, principiile, regulile, metodele, mijloacele și tehnicile cu caracter organizatoric în vederea funcționării optime a sistemului. ♦ ~ *formală* Componentă reflectată și concretizată la nivelul structurii organizatorice a sistemului de educație fizică și sport, implicând instituțiile, planificarea și evidența, controlul și evaluarea. ♦ ~ *informală* Componentă determinată de elementele și de interacțiunile cu caracter organizatoric care apar în mod spontan, de regulă între componenții unor grupuri (inclusiv) informale. ♦ ~ *a lecției de educație fizică* Componentă a algoritmului de conducere științifică a educației fizice, constă din ansamblul de măsuri luate de profesori, în vederea ordonării și a coordonării unităților structurale ale lecției, stabilirii cadrului social prin organizarea clasei de elevi pe grupe, pe subgrupe, pe echipe, a amenajării cadrului material prin selecționarea și prin dispunerea aparatelor, a instalațiilor, a materialelor didactice sportive, în funcție de temele și obiectivele lecției, în vederea realizării acestora. ♦ ~ *a jocului.* Creare a cadrului social și material în vederea desfășurării activităților de joc: stabilirea scopului și a modului de desemnare a câștigătorului, a regulilor și a cerințelor, stabilirea formațiilor de joc, împărțirea responsabilităților (căpitan de echipă, arbitri etc.), desemnarea învingătorului în vederea asigurării șanselor egale tuturor jucătorilor. ♦ ~ *a competiției* Ansamblu de măsuri luate de comisia de

organizare a întrecerii în vederea creării condițiilor de desfășurare bazate pe respectarea principiilor  $\neg$  șanselor egale și cel mai bun câștigă  $\neg$  și a regulamentului competiției cunoscut și respectat de toți participanții. **II. j.s.** ♦ ~ *a atacului*. Acțiune tactică la care se recurge atunci când unul dintre jucătorii atacanți constată că contraatacul susținut nu mai poate fi continuat fără pericolul de a pierde mingea. În această situație, el nu mai forțează continuarea alergării în viteză către poarta adversă și căutarea sau crearea unei situații de aruncare la poartă. El dă un semnal optic (de obicei folosind un procedeu tehnic) de încetare a fazei de atac și de trecere la faza de ~, care devine obligatorie pentru toți jucătorii și constă în trecerea fiecărui jucător pe postul pe care îl ocupă în sistemul de atac respectiv, jocul continuând cu una sau mai multe circulații ale mingii, cu pase sigure, trecându-se la atacu într-un anumit sistem. ♦ ~ *a apărării* Acțiune de apărare, cu scop de plasare a fiecărui jucător în dispozitivul defensiv al postului său și în zona de teren care i-a fost repartizată. ~ se realizează în plină activitate defensivă sau în momentele de întrerupere a jocului.

**ORGANIZAȚIILE SPORTIVE INTERNAȚIONALE (OSI) org.** Asociații voluntare de structuri sportive naționale afiliate, având scopul de a promova și dezvolta, pe baza unor reguli acceptate, diferite ramuri de sport și domenii ale sportului și educației fizice și de a facilita relațiile între membrii afiliați. ~ funcționează pe bază de statut redactat în conformitate cu dreptul intern al țării de reședință sau al uneia din părți, au scop nelucrativ de utilitate internațională, sunt dotate cu sediu aflat pe teritoriul uneia din părți, dispun de organe proprii alese și de autonomie. Durata lor de funcționare este nelimitată. Unele ~ sunt constituite din persoane fizice care acționează în nume propriu. În activitatea ~ este interzisă discriminarea de orice fel. Procesul de formare a OSI a început în ultimele decenii ale secolului al XIX-lea în Europa Occidentală, a continuat în toate continentele pe întregul parcurs al secolului al XX-lea și se află într-o permanentă dezvoltare și diversificare. ~ sunt cunoscute sub diferite denumiri: asociații, fede-

rații, organizații, uniuni, comitete, consilii, confederații, ligi. ~ pot fi clasificate în funcție de diferite criterii: 1. În funcție de aria de cuprindere, se disting: organizații sportive *mondiale*, deschise către structurile sportive naționale sau persoanele fizice din toate țările lumi, indiferent de situarea lor geografică (federațiile sportive internaționale, Asociația Comitetelor Naționale Olimpice, Consiliul Internațional pentru Educație Fizică și Știința Sportului, Federația Internațională de Medicină Sportivă ș.a.); organizații sportive *continentale*, a căror rază de acțiune se circumscrie unui continent, denumit în titulatura lor (federațiile europene pe ramuri de sport, asociațiile continentale ale CNO, Uniunea Europeană a Presei Sportive ș.a.); organizații sportive *regionale*, care acționează la nivelul unei anumite zone geografice dintr-unul sau mai multe continente, indicată în titulatură (Uniunea Balcanică de Ciclism, Comitetul Internațional al Jocurilor Mediteraneene ș.a.); 2. În funcție de calitatea membrilor se disting ~ *neguvernamentale*, acestea fiind cele mai vechi și mai numeroase (Comitetul Internațional Olimpic, federațiile sportive internaționale, Federația Internațională a Sportului Universitar, Asociația Internațională a Presei Sportive ș.a.), ~ *guvernamentale*, mai puțin numeroase și de dată mai recentă, multe dintre ele funcționând în cadrul unor mari organizații interguvernamentale (Comitetul Interguvernamental pentru Educație Fizică și Sport – CIGEPS, din cadrul UNESCO, Conferința internațională a miniștrilor tineretului și sportului din țările având franceza în comun – CONFES, din cadrul Organizației Internaționale a Francofoniei ș.a.) și ~ cu caracter *mixt*, care acceptă ca membri organizații neguvernamentale naționale și internaționale, persoane fizice, precum și instituții sportive naționale guvernamentale (Consiliul Internațional pentru Educație Fizică și Știința Sportului, Comitetul Internațional pentru Fairplay ș.a.). În sistemul OSI neguvernamentale se disting ~ *recunoscute de CIO*, întrucât ele și-au pus statutele și practicile în concordanță cu prevederile Cartei Olimpice, făcând astfel parte din Mișcarea Olimpică (federațiile internaționale ale sporturilor olimpice, federațiile internaționale ale sporturilor neolimpice recunoscute de CIO, asociațiile CNO, Federația Internațională a

Sportului Universitar, Comitetul Internațional Paralimpic, Federația Internațională a Presei Sportive ș.a.) și ~ *nerecunoscute de CIO*, fapt care însă nu influențează statutul lor juridic (Asociația Mondială a Organizațiilor de Kick Box, Federația Internațională de Karate Tradițional, Uniunea Internațională a Radioamatorilor ș.a.). 3. În funcție de posibilitatea de a primi membri se disting ~ *cu vocație de universalitate*, deschise către structurile sportive naționale de profil sau persoanele fizice din întreaga lume (federațiile sportive internaționale, Asociația Comitetelor Naționale Olimpice ș.a.), și ~ *cu vocație particulară*, deschise către anumite categorii de organizații sportive naționale sau de persoane fizice. Se au în vedere ~ create pe criterii de ordin *geografic* (Asociația Balcanică de Judo, Comitetul Internațional al Jocurilor Mediteraneene, Organizația Sportivă a Americii Centrale și a Mării Caraibelor ș.a.), *etnic* (Uniunea Mondială Macabi – a populației de etnie evreiască), *lingvistic* (Comitetul Internațional al Jocurilor Francofoniei ș.a.), *confesional* (Federația Sportivă Internațională de Învățământ Catolic, Federația Sportivă a Jocurilor Solidarității Islamice), pe criteriul *legăturilor istorice tradiționale* (Federația Jocurilor Commonwealth) ș.a. În anul 2009, organizațiile sportive din România erau afiliate la 236 de OSI, din care la 115 organizații sportive mondiale și la 74 de organizații sportive europene. (Surse principale: Grigore Geamănu, *Drept internațional public*, B., 1983; *Charte olympique*, Lausanne, 2007; V.N. Platonov, S.I. Guskov, *Olimpiiskii sport*, Kiev, 1994; C. Matache, *Prezențe românești în organizațiile sportive internaționale*, B., 2006).

#### **ORGANIZAȚII SPORTIVE NAȚIONALE org.**

Persoane juridice de drept public sau privat care, potrivit actului de înființare sau statutului, pot organiza, participa sau, după caz, finanța acțiuni sportive.

**ORIENTARE TURISTICĂ tr.** Ramură sportivă care însumează forme competiționale de practicare a turismului individual, pe echipe sau în ștafetă,

constând din găsirea, într-un timp cât mai scurt și pe un traseu necunoscut, a unor puncte marcate pe teren, pe hartă, alegând traseele cele mai convenționale. Primul concurs de ~ a avut loc în Norvegia, în 1892, sportul respectiv cunoscând o evidentă dezvoltare după cel de-al doilea război mondial. ~ se poate desfășura pe mai multe etape, pe zi și pe noapte, pe timp de vară și iarnă (pe schimburi). Termenul a fost înlocuit cu cel de ~ sportivă.

**ORIFICIU AL PARAȘUTEI par.** Deschizătură de formă circulară, situată în partea superioară a parașutei, care permite scurgerea unei cantități de aer necesare menținerii stabilității ei.

**ORTOSTATISM m.b.** Poziție verticală a corpului uman, în care acesta se sprijină în mod egal pe ambele picioare. Posibilitatea de menținere a acestei poziții se dobândește treptat, după naștere, în primii doi ani de viață. ~ a determinat importante modificări ale formei, ale structurii și ale funcțiilor corpului specifice speciei umane (curburile coloanei vertebrale, caracteristicile toracelui și ale bazinului, ale membrelor superioare și inferioare, ale motricității etc.). Trecerea din clinostatism în ~ impune intrarea în acțiune a mecanismului de reglare a funcțiilor influențate de noile condiții. Promptitudinea și amploarea modificărilor cardiovasculare produse de ~ sunt studiate în cadrul examenului medico-sportiv pentru că furnizează informații utile pentru aprecierea stării funcționale a sistemului nervos vegetativ și a evoluției acesteia sub influența procesului de antrenament.

**OSAE a.m., jd.** A imobiliza, a fixa.

**OSAE KOMI a.m., jd.** Imobilizare.

**OSAE KOMI TOKETA a.m., jd.** Imobilizare întreruptă.

**OSATURĂ s.n.** Parte care asigură rezistența unei ambarcațiuni, formată din piese așezate în lungul corpului (~ longitudinală) și transversal pe corp (~ transversală).

**OTOSHI a.m., jd. 1.** Căzut, răsturnat. 2. Răsturnare.

**OUTDOOR atl., h.i., nat., tir, tir arc** Competiție sau concurs în aer liber, organizat după regulamente

specifice, formulate de către federațiile internaționale de specialitate.

**OUTSIDER (hip)** – termen prin care sunt numiți caii cu șanse reduse de a câștiga cursa. Termenul este folosit și în sens general pentru alte domenii.

**OXER căl.** Obstacol vertical și larg construit din bare de lemn, din porți sau cu bulfins apropiate, în general de înălțim diferite, care reclamă o prelungire a fazei de zbor a calului în timpul săriturii.

# P

**PACHET rg.** Grupare în scop tactic a celor 8 jucători înaintași care acționează omogen, legat mai ales în grămadă ordonată.

**PADELARE s.n.** Vâslire cu ajutorul padelei, specifică caiacului. Se consideră o lovitură completă când pala stângă și cea dreaptă execută o trecere prin apă, revenind la poziția inițială.

**PADELĂ s.n.** Vâslă cu două pale pe care sportivul o folosește alternativ pe ambele borduri ale kaiacului pentru a-i imprima deplasarea și pentru a-i asigura echilibrul. ~ nu are dispozitiv de fixare și de aceea se poartă și se manevrează cu ajutorul brațelor, nefiind permisă fixarea ei pe nici un bord. Este confecționată din lemn, fiind prevăzută la ambele capete cu câte o pală. Cele două pale sunt dispuse helicoidal la un unghi aproximativ de 90° una față de cealaltă (în cruce). Nu sunt prevăzute norme de construcție.

**PADOC căl.** Teren pe care se face încălzirea cailor, înainte de participarea la diferite probe.

**PAGAIE s.n.** Vâslă cu o singură pală pe care sportivul o manevrează cu ajutorul brațelor, pe lângă bordul canoei, pentru a asigura înaintarea și direcția ei. ~ nu are dispozitiv de fixare. Este confecționată din lemn sau din materiale composite, fiind prevăzută la capătul care intră în apă cu o pală. Bastonul cilindric cu diametrul de 28-30 mm are la capăt un mâner așezat transversal, necesar manevrării. Nu are forme și dimensiuni standardizate.

**PAGAIERE s.n.** Vâslire cu ajutorul pagaiei.

**PAIOL s.n.** Panou așezat pe fundul unei ambarcațiuni, servind de podea. Se poate detașa pentru curățirea ambarcațiunii.

**PALĂ s.n.** Extremitate a ramei, a vâslei, a padelei sau a pagaiei, de forme diferite, pe care sportivul o introduce în apă, pentru aplicarea forței necesare deplasării ambarcațiunii.

**PALESTRĂ ist.** Parte componentă a gimnaziului antic, de formă pătrată, cu o latură de 96 m, adică jumătate de stadiu (192 m), împrejmuită cu zid și acoperită cu un strat de nisip, pe care tinerii practicau exerciții fizice în aer liber, lupte, pugilat, jocuri cu mingea.

**PALETĂ I. t.m.** Obiect confecționat de obicei din placaj de formă rotundă, prevăzut cu un mâner, acoperit pe o parte sau pe ambele părți, cu cauciuc zimțat sau cu burete, cu o grosime de 2-4 mm cu care jucătorul lovește mingea. **II. tir** Dispozitiv (tijă-mâner cu disc ca diametru de 3 cm) pentru anunțarea rezultatului la probele de pistol la 25 m. Se semnalizează cu culoarea roșie a unei fețe a discului valoarea 10, iar cu alb celelalte valori sub 10 puncte. **III. tir arc** ~ *de degete* Accesoriu, de regulă din piele, care protejează degetele care trag de coardă și care asigură o declanșare uniformă.

**PALIER av., pl. 1.** Traietorie a zborului unei aéro-



nave pe o pantă de urcare în unghi mic, până la înălțimea de cca 25 m. 2. Zbor al aeronavei pe o traiectorie paralelă cu solul, la înălțime mică, cca 1 m.

**PALMARES gen.** Totalitate a victoriilor obținute de un sportiv.

**PALMIERE gim.** Apărători folosite pentru protecția palmelor în exercițiile efectuate la bară fixă, la inele și la paralele inegale. ~ sunt confecționate din piele crem, reprezentând o fâșie lată de aproximativ 5 cm, cu găuri la un capăt prin care sunt trecute degetul inelar și cel mijlociu, la celălalt capăt având o bandă care, cu un dispozitiv tot din piele cu catarame, este prinsă de încheietura mâinii.

**PALONIER I. s.n.** Suport sub formă de încălțăminte fixat pe traverse, care permite așezarea și fixarea labei picioarelor într-o ambarcațiune. Poate fi fix, mobil, reglabil. **II. av.** Pârghie prevăzută la extremități cu câte o pedală acționată cu picioarele, folosind la dirijarea unei nave.

**PANĂ alp.** Dispozitiv de asigurare confecționat din lemn, din material plastic sau din metal, prevăzut cu un orificiu cu buclă prin care se trece carabiniera și utilizat pentru fixare în fisurile mai largi din stâncă. După utilizare se recuperează.

**PANCRAȚIU ol.** Probă introdusă în programul JO antice la cea de a 33-a ediție, constând în combinarea luptei cu pugilatul. Întrecerea la ~ tolera orice gen de lovitură și de priză, motiv pentru care desfășurarea lui provoca accidente grave.

**PANGLICĂ gim. 1.** Probă specifică gimnasticii ritmice sportive feminine care folosește ca elemente tehnice balansări (elan), *circumducții* mici, mijlocii și mari în toate cele trei planuri, *opturi mici*, mijlocii și

mari în toate planurile, paralele verticale și orizontale executate pe sol sau suspendate, *spirale și șerpui* verticale sau orizontale executate pe sol sau suspendate, la diferite înălțimi față de sol, *desprinderi, lansări* ale ~ în totalitatea ei și lansări bumerang (cu întoarcere). 2. Obiect special confecționat, format din trei părți: bagheta (bățul) din lemn sau din alt material asemănător, de formă cilindrică, lungă de 50-60 cm; ~, o fâșie îngustă din satin sau din alt material asemănător, lungă de 5 m pentru junioare și 6 m pentru senioare, lată de 4-6 cm, cu o greutate de 35 g și atașul, un dispozitiv special atașat la un capăt al panglicii, care permite învârtirea panglicii în mișcare.

**PANOU I. bb.** Tăblie dreptunghiulară confecționată din lemn sau din material transparent, cu lungimea de 180 cm, înălțimea de 105 cm și grosimea de 3 cm, pe care este montat inelul coșului în care se introduce mingea di aruncare. ~ este fixat vertical cu marginea inferioară la o înălțime de 275 cm de sol și susținut de suporturi sau prin diferite sisteme, care permit o proiecție de 50-120 cm în interiorul terenului. Un teren de baschet are două ~. **II. par.** Porțiune din calota parașutei delimitată de două suspante. **III. tir** Cadru de formă dreptunghiulară sau pătrată acoperit cu o pânză groasă, bine întinsă, sau cu un carton pe care se fixează ținta. **IV. s.n.** Planșă din lemn care se așază pe fundul ambarcațiunii, formând podeaua pentru protecția cocii.

**PANTALON tir** Echipament auxiliar pentru trăgătorii pușcași, confecționat conform regulamentului Federației Internaționale de Tir Sportiv (ISSF).

**PANTĂ I. av., pl.** Unghi (traiectorie) față de sol sub care urcă sau coboară un planor sau un avion **II. schi, s.a.** Porțiune superioară a trambulinei pentru sărituri, care servește la obținerea vitezei necesare executării săriturii. **III. schi fond, alpin** Plan ascendent sau descendent, care se găsește în structura (traseul) de concurs, în conformitate cu regulamentele competiționale.

**PANTOF CU CUIE atl.** Încălțăminte confecționată după anumite baremuri prevăzute de regulamentul concursurilor de atletism, folosită în probele de atletism, cu excepția alergărilor pe șosea, maraton și marș, pe pingeaua și tocul căreia sunt fixate cuie de oțel cu vârful orientat în afară, pentru a asigura o bună aderență pe sol pentru evitarea alunecării și pentru protecția picioarelor. Numărul maxim al cuielor este limitat la șase pe pingeaua propriu-zisă și la două pe toc, cu excepția săriturii în înălțime și a aruncării suliței, unde este autorizat un număr de maxim patru cuie în toc. Lungimea cuielor, partea care depășește pingeaua sau tocul, la probele care se desfășoară pe pistă sintetică, nu trebuie să treacă de 9 mm, cu excepția săriturii în înălțime și a aruncării suliței, unde poate fi de maxim 12 mm, iar la probele care se desfășoară pe pistă cu zgură, lungimea lor poate fi până la 25 mm. Grosimea maximă a pingelei sau a tocului este de 13 mm, excepție făcând grosimea tocului la săritura în lungime, la triplusalt și la marș, care poate depăși cu 13 mm pe cea a pingelei. Concurenții nu pot folosi vreun resort sau vreun dispozitiv, de orice natură ar fi ele, al cărui efect ar constitui un ajutor suplimentar prin mărirea grosimii pingelei sau a tocului în raport cu dimensiunile precizate.

**PAPUC s.n.** Ambarcațiune monotip cu motor, destinată exclusiv concursurilor de viteză, dispunând de un singur cocpit pentru timonier.

**PARABAL tir** Panou de o structură specială, plasat în fața liniei de tragere la o distanță de cca 3-5 m, astfel încât să se păstreze vizibilitatea țintelor și a numerotării acestora, dar care să închidă posibilitatea scăpării unui foc tras accidental în afara spațiului poligonului unde se desfășoară tragerea.

**PARADĂ I. scr.** Acțiune defensivă executată cu arma pentru a împiedica atacul adversarului. ♦ ~ *de asigurare* Acțiune defensivă care constă din parăzi succesive (drepte, circulare, semicirculare), execu-

tate cu scopul de a preveni transformarea amenințărilor cu arma în atacuri reale. ♦ ~ *dreapta* Acțiune defensivă prin care pumnul înarmat se deplasează din poziția inițială în linie dreaptă. Există opt parăzi drepte, care coincid cu pozițiile brațului înarmat. Denumirea este cea latină: prima, secunda, terța etc. ♦ ~ *circulară* (contra de ~) Acțiune defensivă prin care vârful lamei apărătorului descrie aproape un cerc. Acțiune defensivă, denumire dată poziției din care a plecat și a ajuns pumnul înarmat: contra de sixtă, contra de cvartă etc. ♦ ~ *semicirculară* Acțiune defensivă în care vârful lamei apărătorului descrie un semicerc în plan vertical și oblic (de ex.: din sixtă în septimă, din secundă în cvartă etc.) ♦ ~ *cu bătaie pe lamă* Acțiune defensivă executată cu o bătaie energetică pe prima parte a lamei atacantului, pentru a o îndepărta și a lovi cu riposta în linia dreaptă descoperită. Când ~ se efectuează cu o bătaie mai scurtă (seacă) și mai puțin energetică, ea provoacă adversarului o reacție de răspuns, tot cu bătaie (de tac la tac) la care apărătorul ripostează, de obicei, cu degajament (lovitură sau fentă). ♦ ~ *cu cedare* Acțiune defensivă prin care apărătorul opune rezistență cu partea puternică a lamei sale în partea finală a atacului, deplasând lama atacantului dintr-o linie superioară într-una inferioară sau invers. ♦ ~ *prin împingere* Acțiune defensivă prin care lama atacantului este împinsă în linie dreaptă, în afara suprafeței valabile a apărătorului. ♦ ~ *cu opoziție* Acțiune defensivă prin care apărătorul întâmpină lama atacantului, opunându-i rezistență și, totodată, închizându-i linia pentru finalizarea atacului. ♦ ~ *cu retragere* (ruperea distanței) Evitare a atacului printr-o retragere cu pas (salt) înapoi sau cu alergare. ♦ ~ *cu eschivă* Evitare a atacului prin adoptarea simultană a ~ cu brațul înarmat și a uneia din cele trei poziții de eschivă: joasă (passata sotto, eficientă împotriva adversarilor înalți cu ținerea lamei vertical, cu vârful în sus), laterală (înquartata, însoțită de opoziție) și cu sustragerea corpului (folosită mai mult de trăgătorii înalți împotriva celor scunzi, tot cu opoziție). ♦ ~ *cu apropiere* Acțiune defensivă executată cu deplasarea corpului înainte, însoțită de închiderea liniei cu arma în momentul final al atacului, pentru a-l evita. ♦ ~

*volantă* (zburătoare) Acțiune defensivă de contra-timp executată pe contra- atacul adversarului, fiind caracteristică atacantului. **II. șah** Manevră constând în mutarea unei piese în scopul apărării ei sau a alteia. ~ poate fi primară, secundară sau terțiară. **III. box** Procedeu întrebuintat în timpul luptei contra loviturilor directe, constând în înlăturarea lor cu podul palmei sau cu antebrațul (fie spre interior, fie spre exterior).

**PARALELE EGALE gim.** Probă specifică gimnasticii artistice masculine. Se pot efectua mișcări din sprijin, din sprijin pe brațe, în atârnat. Barele paralele sunt din lemn de formă ovală, cu lungimea de 3,50 m, sprijinite pe patru picioare metalice, reglabile, cu înălțimea de concurs de 1,75-1,80 m. Barele depășesc postamentul la cele două capete cu câte 60 cm. Distanța dintre cele două bare este de 42-52 cm și grosimea lor de 4-4,5 cm.

**PARALELE INEGALE gim.** Probă specifică gimnasticii artistice feminine. Aparatul este compus din două bare rotunde de lemn, paralele, lungi de câte 2,40 m cu grosimea de 4 cm. Înălțimea barei înalte este de 2,40 m, iar a celei joase de 1,60 m. Barele sunt ancorate. Ancorajul lateral este de 4 m, iar cel frontal de 5,50 m. Deschiderea dintre bare este de maxim 160 cm și de minim 90 cm. Construcția aparatului permite executarea unei mari varietăți de elemente cu mare amplitudine, asemănătoare cu cele de la bară fixă.

**PARAOLIMPIADĂ ol. JO** organizate pentru persoane cu nevoi speciale (handicapații fizic), ce se desfășoară după un regulament propriu. ~ se desfășoară în orașul olimpic, după o săptămână de la terminarea JO obișnuite.

**PARAMETRI AI EFORTULUI m.b.** Caracteristici cantitative ale efortului, care determină influența acestuia asupra organismului. În activitatea sportivă,

volumul, intensitatea, durata, densitatea și complexitatea sunt considerate principalii ~. Prevederile regulamentare și cerințele specifice dau un aspect particular ~ în fiecare ramură sportivă. Cunoașterea exactă a ~ competiționali este indispensabilă pentru fixarea obiectivelor pregătirii fizice și pentru alegerea metodelor care asigură realizarea acestora.

**PARASIMPATIC m.b.** Componentă a sistemului nervos vegetativ, care are partea centrală situată în nucleii ~ din trunchiul cerebral și măduva sacrată. Periferic, ~ are fibre și ganglioni nervoși situați în vecinătatea organelor pe care le inervează sau chiar în pereții acestora (plexuri intramurale). Cele mai importante ramuri ale ~ cranian formează nervul vag (pneumogastric), care are acțiuni inhibitoare asupra inimii (produce bradicardie), iar pe tubul digestiv este excitant al motilității și al secreției. În măduva sacrată își au originea nervii pelvieni, care inervează ~ viscerale din bazin și din organele genitale.

**PARASIMPATICOTONIE m.b.** Stare funcțională a sistemului nervos vegetativ caracterizată prin predominanța tonusului sistemului parasimpatic asupra tonusului sistemului simpatic. Poate fi congenitală sau dobândită din cauze patologice sau ca proces de adaptare la anumite solicitări. ~ fiziologică asigură condiții economice de funcționare a unor organe importante inervate de sistemul nervos vegetativ. Adaptarea la antrenamentul fizic a acestor organe se manifestă prin ~ în stare de repaus și reinstalarea ei mai rapidă după terminarea efortului. Acest aspect apare cu evidență în activitatea inimii. Sub influența ~ (nervul vag), frecvența cardiacă în repaus se situează sub limita inferioară a cifrelor considerate normale pentru populația sănătoasă de aceeași vârstă și de același sex și, după terminarea efortului, frecvența cardiacă revine la cifrele de repaus într-un timp mai scurt decât la neantrenați. produsă de cauze patologice necesită investigații medicale de specialitate și contraindică efortul fizic până la precizarea diagnosticului.

**PARAȘUTĂ par.** Dispozitiv în formă de umbrelă sau de dreptunghi, cu suprafață mare, cu care se lansează o greutate sau o persoană din avion, prin care se reduce viteza de cădere. Este compusă dintr-o cupolă de mătăs (voalură), asamblată din panouri triunghiulare delimitate de suspante și dintr-un sistem de centuri care susțin obiectul parașutat. ♦ ~ obișnuită este alcătuită din 20-28 de panouri, iar ♦ ~ specială din aproape 100 de panouri. Ambele genuri de ~ pot fi dirijate de către parașutist către o țintă anumită prin intermediul unui sistem de corzi.

**PARAȘUTISM par.** Ramură aparținând aviației sportive, care constă din lansarea cu parașuta. ♦ ~ de competiție Ramură sportivă care se desfășoară pe mai multe probe: salturi de la diferite înălțimi cu aterizare la punct fix, salturi cu deschideri imediate, salturi cu deschideri întârziate și cu evoluții ale parașutistului cu parașuta închis până la o anumită înălțime, salturi individuale sau salturi în grup.

**PARATĂ scr.** Păreră în legătură cu acordarea unei lovituri, exprimată de arbitrii de colț.

**PARATHORMON m.b.** Hormon secretat de glandele paratiroide, cu rol important în metabolismul fosfocalcic. ~ crește eliminarea fosfaților prin urină și mobilizează calciul din oase. În cazuri patologice, excesul de ~ determină demineralizarea accentuată a oaselor și prin aceasta creșterea riscului de producere a fracturilor spontane. Cantitatea de ~ secretată este controlată prin feedback umoral de către hipotalamus și este funcție de nivelul calcemiei (normal 10 mmg %) și fosfatemiei (normal 3 mmg %).

**PARAVAN bb., hb.** Acțiune tactică prin care un atacant, plasându-se între un coechipier, de obicei posesor al mingii, și apărătorul acestuia, aflați la rândul lor în deplasare sau în momente fixe de joc, urmărește eliberarea lui de marcajul apărătorului respectiv.

**PARĂMĂ s.n.** Frânghie sau cablu special rezistent și elastic, întrebuințată la bordul ambarcațiunii pentru manevre curente: legare, ancorare, remorcare etc. Poate fi confecționată din produse vegetale (câneapă, manilă, bumbac, in iută), din metal (oțel, zinc, aramă, bronz, fosforos), din material sintetic (nilon, relon). ~ poate fi simplă, împletită și răsucită.

**PARC ÎNCHIS auto.** Zonă strict delimitată, interzisă oricărei persoane în afara oficialilor concursului. În ~ est interzisă orice fel de reparație. Drumul parcurs între linia de sosire și ~ are și el regim de ~.

**PARCURS I. atl., căl., ci., p.v., schi** Itinerar prestabilit pe care trebuie să-l urmeze sportivii înscriși în concurs. ~ este marcat pe teren prin diferite mijloace: numere, fanioane, indicatoare etc. **II. s.n.** ~ al palei Drum străbătut de pală în ciclul de lovitură, constând din patru faze: *atacul apei, trecerea prin apă, degajarea și revenirea.* **III. auto., moto.** Traseu urmat de concurenți.

**PARTE DE JOC rg.** Suprafață de joc, care în jocul de rugby are două părți: închisă și deschisă. Partea închisă reprezintă suprafața de teren mai îngustă în raport cu locul de desfășurare a fazei statice sau a aglomerării, iar partea deschisă suprafața de teren mai lată.

**PARTENER gen. 1.** Persoană sau echipă cu care un sportiv sau o echipă se asociază pentru a susține o întrecere sportivă. **2.** Termen care, din punct de vedere al filozofiei olimpice, ar trebui să-l înlocuiască pe cel de adversar.

**PARTIDĂ box, j.s., lp., pp.** Concurs între sportivi sau între echipe, desfășurat după regulile prevăzute în regulament și încheiat cu un rezultat definitiv.

**PAS I. b.m.** Componentă structurală a mersului și a alergării, reprezentând unitatea de mișcare sau unitatea ciclică a acestor modalități de locomoție, realizată prin trecerea unui picior înaintea celuilalt, în vederea deplasării corpului dintr-un loc în altul (v. mers și alergare). ♦ ~ *dublu* Totalitate a mișcărilor care se efectuează între două sprijine succesive ale aceluiași picior. În biomecanică, este considerat unitate funcțională de mișcare în mers și în alergare. ♦ ~ *simplu* Totalitate a mișcărilor cuprinse între două sprijine succesive și simetrice existente pe picioare opuse pe sol. Lungimea ~ reprezintă distanța dintre două sprijine (urme) succesive pe sol pe picioare opuse, depinde de lungimea membrelor inferioare, mobilitatea coxofemurală și forța de impulsie. Frecvența ~ este dată de numărul de ~ (cicluri) executate într-o unitate de timp. Sin.: fuleu. **II. e.f.s.** ♦ ~ *alergător* și ♦ ~ *de marș* Comenzi pregătitoare ale profesorului, în urma cărora elevii aflați într-o poziție sau într-un regim de lucru oarecare, trec, neîntârziat, în regimul comandat (alergare sau mers). Sunt folosite frecvent în lecțiile de educație fizică. **III. atl., gim.** ♦ ~ *încrucișat* (V. alergare cu pași încrucișați). ♦ ~ *sărit* (V. alergare cu pași săriți). **IV. atl.** ♦ ~ *săltat* 1. Componentă structurală a probei de triplusalt (prima săritură în ordine cronologică), caracterizată prin bătaie pe un picior și aterizare pe același picior. 2. Exercițiu folosit în antrenament cu scopul dezvoltării forței și a detentei în picioare. ♦ ~ *sărit* 1. Componentă structurală a probei de triplusalt (săritura a doua) caracterizată prin bătaie pe un picior și aterizare pe celălalt. 2. Exercițiu folosit în antrenament cu scopul dezvoltării forței și a detentei în picioare. **V. bb., gim., hb.** ~ adăugat Componentă structurală dintr-un anumit mod de deplasare, care constă în realizarea unei pașiri pe piciorul anterior aflat pe direcția de deplasare, celălalt alăturându-se fără a-l depăși prin încrucișare ca în alergarea normală. Deplasarea se poate face în diferite direcții (înainte, lateral, înapoi etc.). Î baschet și handbal, este socotit procedeu tehnic folosit de jucătorul aflat în apărare, care permite apropierea rapidă și prudentă de adversar sau retragerea în apărare. **VI. p.v.** ♦ ~ *pe linie de dreapta* Mișcare ciclică simetrică efectuată prin împingere în gheață cu marginea interioară a

lamei patinei. ♦ ~ pe turnantă Mișcare ciclică asimetrică efectuată spre stânga, constând în împingerea în gheață cu marginea interioară a patinei din piciorul drept și cu marginea exterioară a lamei patinei din piciorul stâng, fapt ce determină un ~ încrucișat. **VII. scr.** ~ înainte Element de tehnică, prin care piciorul din față execută o deplasare înainte din poziție de gardă, la distanța unei lungimi de talpă, urmată imediat de aducerea piciorului din spate la o distanță egală. ♦ ~ *încrucișat* Element folosit la începutul asaltului pentru câștigarea terenului, executat prin deplasarea piciorului stâng înaintea dreptului, păstrând vârful spre stânga, dreptul ducându-se normal înainte la aceeași distanță. ♦ ~ și *fandare* Element de tehnică combinată, ce se execută inițial prin pas înainte, după care se fandează. Sin.: ~ și *fandare (în călărie)*. **VIII. căl.** Componentă structurală a mersului la cal, în care picioarele calului se succed unul după altul în patru timpi, bine marcați și menținuți tot timpul. ♦ ~ *obișnuit* Mers hotărât, regulat și întins, fără să fie împins la maxim de extensie. ♦ ~ *îngrămădit* Mers hotărât înainte, rămânând perfect „în mână”, grumazul se ridică și se rotunjește, capul ia o direcție care se apropie de verticală. ♦ ~ *alungit* (mărit) Mers al calului care acoperă cât mai mult teren posibil, fără a se precipita și fără a strica regularitatea bătăilor. ♦ ~ *liber* Mers de repaus în care alungirea completă a dârlogilor lasă absolut liber grumazul calului. **IX. ci., moto.** (V. călcătură).

**PASAJ I. s.n. 1.** Culoar interior oferit de un concurent în cursă unui adversar care dorește să-l depășească. 2. Solicitare verbală a unui concurent care dorește să depășească adversarul ajuns din urmă, în cursă, neacordarea ~ se penalizează conform prevederilor regulamentului. **II. căl.** Trap scurtat, îngrămădit, cadențat cu frecvență mare, caracterizat printr-o îndoire accentuată a genunchilor și a jareților, precum și printr-o mișcare plină de grație

**PASĂ I. bb., hb.** Element tehnic care constă în aruncarea mingii cu mâna către un coechipier și în prinderea ei de către acesta. Pasarea mingii se poate



face cu o mână sau cu două mâini, de pe loc, din alergare, din săritură cu pași încrucișați, cu pas adăugat, cu pas săltat. Procedeele tehnice pentru realizarea ~ (aruncării) mingii sunt: ~ *zvârlită* (pe deasupra umărului, lateral pe lângă șold, pe lângă șold, pe la spate), ~ *lansată* (pe lângă șold, prin lateral, înapoi pe lângă șold), ~ *prin împingere*, ~ *prin lovirea cu palma*. Mai sunt unele forme speciale de pasare care au căpătat o structură bine determinată: ~ *din pronație*, ~ *laterală* din articulația pumnului, ~ *înapoi* de deasupra umărului, ~ *înapoi* mâna continuând mișcarea de aruncare înainte, ~ *cu pământul*, ~ *cu două mâini de deasupra capului*, ~ *prin lateral pe lângă umăr*, ~ *de la piept*, ~ *de la șold*. **II. fb.** Element tehnic care constă în lovirea mingii cu piciorul în scopul transmiterii ei, cu precizie și oportunitate, unui coechipier. ~ se clasifică după o serie de criterii cum sunt: distanța, direcția, tăria, modul de execuție etc. **III. rg.** Principal procedeu tehnic ofensiv în rugby. Se poate executa atât cu mâna (numai înapoi), cât și cu piciorul (și înapoi și înainte, dar numai unui partener pornit din urma celui ce a șutat). Constituie modalitatea principală de colaborare între parteneri și procedeu de bază în realizarea construcțiilor ofensive. Variantele pasei cu mâna sunt: ~ *pe loc*, ~ *din plonjon*, ~ *din alergare*; variantele pasei cu piciorul: *lovitură de picior de urmărit* (suivre), *de deplasare a jocului* (replay) și *pe jos*. Nivelul execuțiilor acestui procedeu dă măsura valorică a unei echipe și îi asigură premisele tehnice ale desfășurării unui joc spectaculos și eficace. ♦ ~ *înainte* Trimitere a balonului de către purtătorul de balon spre un partener aflat mai aproape de terenul de țintă advers decât acesta. **IV. vb.** Transmitere a mingii de la un coechipier la altul, cu mâna sau, frecvent, cu ambele mâini și, rareori, cu orice parte a corpului, conform regulamentului de volei.

**PAȘI I. bb.** Abatere comisă de jucătorul care, primind mingea din deplasare, efectuează mai mult de doi pași simpli (v. pas simplu) sau care, primind mingea pe loc, efectuează mai mult de un pas (pivot), înainte de a pasa, de a dribla sau de a arunca la coș, se sancționează prin acordarea mingii jucă-

torilor echipei adverse. **II. hb.** Abatere comisă de un jucător care execută mai mult de trei pași fără a lovi mingea de sol sau care, după ce s-a oprit din dribling, se deplasează cu mingea în mână. ♦ ~ *pivotului* Acțiune tehnică specifică postului pe care o utilizează jucătorul pivot când se află în posesia mingii sau când urmează, în mod iminent, să o primească, prin care se demarcă, folosind patru pași care îl ajută să se îndepărteze de adversar sau să aducă mingea într-o asemenea poziție, încât apărătorul direct să nu mai poată interveni, în mod regulamentar, spre a împiedica aruncarea la poartă. Termenul nu are circulație decât în țara noastră.

**PAT I. șah** Situație în care un jucător, fără a fi în poziție de șah, nu mai poate face nici o mișcare. ~ are valoare de remiză. **II. tir** ♦ ~ *al puștii* Parte a puștii, în care se prinde partea ei metalică (țeava și camera închizătorului). Poate fi: melaminată, plastică sau lemnoasă, din aluminiu. ~ prezintă următoarele accesorii: baza, talpa metalică reglabilă în toate direcțiile, obrăzar, crosă, uluc. ♦ ~ *de tragere* Accesoriu folosit pe unele poligoane ca loc de tragere pentru pozițiile culcat și în genunchi, la proba de pușcă, în vederea respectării înălțimii țintei față de locul de tragere, așa cum este reglementată de regulamentul Federației Internaționale de Tir Sportiv (ISSF).

**PATARAȚINĂ s.n.** Cablu care fixează suplimentar catargul de borduri, spre pupă, de regulă, ~ este manevrabilă.

**PATINAJ s.i.** Disciplină sportivă diversificată în mai multe forme, în funcție de structura suprafeței pe care se deplasează patinatori (gheață, asfalt), prin obiectivele de concurs reglementate riguros ca durată, distanță și elementele tehnice executate și de instrumentul de alunecare (patine metalice, patine pe rotile, patine pe role). Prima formă de ~ este cea determinată istoricește de ~ pe gheață, mai întâi naturală și apoi artificială, care în timp s-a diferen-



fiat în două ramuri distincte: ~ artistic și ~ viteză. ♦ ~ *artistic* Ramură sportivă introdusă pentru prima oară la JO care s-au desfășurat în 1924 la Chamonix (Franța), considerate a fi prima ediție a JO de iarnă. Această ramură constă, pe fondul deplasării pe gheață, în efectuarea unor mișcări naturale (alergări, sărituri), întoarceri, rotiri, răsuciri, piruete, deplasări cu fața, cu spatele în diverse direcții însoțite de gestica rafinată a brațelor și a capului și o mlădiere a corpului în diferite planuri, sugerate de o muzică adecvată. ~ *artistic internațional* își desfășoară concursul la patru ramuri (~ individual, ~ perechi, dans pe gheață, ~ în grup). ♦ ~ *individual* constă din: program scurt (cu elemente impuse, prin executarea a opt elemente impuse cu pași de legătură) și *program liber* (executarea unor elemente liber alese într-o perioadă de timp precizată, pe o muzică aleasă de patinator). Programul liber constă dintr-un program bine echilibrat de elemente de figuri libere, ca sărituri, piruete, pași și alte elemente de legătură, executate cât mai puțin timp posibil pe ambele picioare, în armonie cu muzica aleasă de concurentul respectiv (mai puțin muzica vocală, care nu este permisă). La seniori, un program bine echilibrat va conține: *sărituri* – numărul săriturilor duble sau al diferitelor sărituri triple nu este limitat, fiind lăsat la latitudinea concurentului, dar programul trebuie să includă cel puțin o combinație de sărituri sau o secvență de sărituri (numărul săriturilor cuprinse este la alegere), care pot fi repetate, în combinații sau secvențe de sărituri, numai două sărituri triple diferite, la alegerea concurentului; piruete – un minim de patru piruete de tipuri diferite, dintre care una trebuie să fie o combinație de piruete, iar una o piruetă sărită cu zbor; pași – la masculin, două secvențe de pași de tipuri diferite (de ex.: în linie dreaptă, în cerc, în serpentină etc.), utilizând întreaga suprafață a gheții; la feminin – o secvență de pași (de ex.: în linie dreaptă, în cerc, în serpentină etc.), utilizând întreaga suprafață a gheții și o secvență de spirale (una sau mai multe) și/sau elemente specifice figurilor libere, cum ar fi întoarceri, arabescuri și monduri, utilizând întreaga suprafață a gheții. Concurentul are libertatea completă în alegerea elementelor de figuri libere, care, însumate, vor

alcătui programul. Prevederi ale regulamentului internațional din 1996 precizează posibilitatea organizării unor concursuri la care să fie inclus și programul interpretativ – ca o a doua parte, combinat cu programul scurt sau programul liber, în competiții internaționale de seniori, sau ca a treia parte, în toate competițiile internaționale de seniori și juniori. ♦ ~ *perechi* (o pereche este compusă dintr-o patinatoare și un patinator) constă din: *program scurt*, cu elemente impuse, și *program liber*. Un program bun conține elemente de patinaj individual executate simultan fie simetric (în oglindă), fie paralel (în umbră), precum și elemente tipice de patinaj perechi ca: piruete în perechi, spirale, ridicări, sărituri asistate de partener etc., legate în mod armonios prin pași și prin alte elemente, executate într-un anumit interval de timp, pe o muzică aleasă de perechea de concurenți, cu atenție deosebită acordată coregrafiei, sincronizării partenerilor, expresivității, interpretării muzicii și gradului de complexitate a lucrului picioarelor, cu o varietate a pozițiilor partenerilor, folosind prize de dans. ♦ ~ în grup constă din *patru patinatori* care execută numai program liber. *Grupul de patru* este format din două patinatoare și doi patinatori. ~ *sincron* este executat de echipe de precizie care sunt formate din 12-20 de patinatori (masculin, feminin sau mixt: 16-20 la seniori, 12-20 la juniori – patinează pe muzică instrumentală). ~ *sincron* conține: program scurt (elemente impuse prin executarea de cercuri, linii, grupări, intersectări și rotări), durata de 2,40' sau mai puțin și program liber (executarea unor elemente liber alese într-o perioadă de timp precizată, pe o muzică aleasă de echipă). Programul trebuie să fie bine echilibrat cu o varietate de cercuri, linii, grupări, intersectări, rotări în ambele sensuri. Trebuie să existe un echilibru între utilizarea acestor modificări de formații. Sunt interzise ridicările, săriturile, intersectările în sens invers, îngenunchierile sau plonjoanele pe gheață. Durata este de 4,30' la seniori și 4' la juniori. ♦ ~ *echipe de precizie* (12-20 de patinatori): *program scurt* (cu elemente impuse) și *program liber* (cu executarea unor elemente liber alese într-o perioadă de timp precizată, pe o muzică aleasă de echipă). Competi-

țiile internaționale pentru echipe de patinaj de precizie se organizează fie pentru juniori (12-20 de patinatori), fie pentru seniori (12-24 de patinatori), femei și bărbați. Spre deosebire de patinajul individual sau perechi, obiectivul acestora este de a evolua ca un întreg. La Campionatele ISU (*International Skating Union* = Federația Internațională de Patinaj), JO de iarnă și la competițiile internaționale, vestimentația concurenților trebuie să fie modestă, demnă și adecvată competiției sportive, și nu cu un design teatral și încărcat. Totuși, vestimentația poate reflecta caracterul muzicii alese. Durata programului scurt, la individual, la perechi și la ~ de precizie, atât la juniori, cât și la seniori, este de 2' și 40". Durata programului liber, la seniori, pentru masculin, perechi și dans, este de 4,30' și la feminin de 4', iar la juniori, pentru masculin, perechi și dans de 4' și la feminin de 3,30'. Concurerului îi este permis să-și încheie programul în cadrul a 10" plus sau minus față de timpul impus. Arbitrajul este un proces în cursul căruia arbitrul apreciază evoluția unui concurent. Arbitrul folosește scala de note pentru a determina calitatea evoluției (arbitraj absolut), comparând în același timp calitatea evoluției cu cea a celorlalți concurenți (arbitraj relativ). Notele sunt acordate de la 0 = nepatinat, până la 6 = perfect și fără greșală. Pentru valori intermediare, este permisă folosirea zecimalelor (de ex.: 1.2; 3.8; 5.9). La programele scurte de la individual și de la perechi, se acordă două note: prima pentru *elementele impuse*, iar ce de-a doua pentru *prezentarea programului*. Se iau în considerare, pentru *elementele impuse*, următoarele: sărituri (înălțimea, lungimea, tehnica și acuratețea desprinderii și a aterizării), combinația de sărituri (perfecta execuție a celor două sărituri, corelată cu dificultatea lor), ridicările (viteza, înălțimea, rotația continuă, ușurința desprinderii și a aterizării, buna acoperire a suprafeței gheții, poziția în aer a partenerii), spiralele morții, piruetele (siguranța, rotirea controlată, numărul de rotații în poziția cerută, viteza de rotație, centrarea), secvențele de pași în spirale (dificultatea pașilor executați, elanul, ținuta și cursivitatea mișcării, în concordanță cu caracterul și ritmul muzicii). Pentru notarea prezentării, vor fi luate în considera-

ție: alcătuirea armonioasă a programului ca întreg, în concordanță cu muzica aleasă, dificultatea pașilor de legătură, viteza, utilizarea suprafeței gheții, ușurința și siguranța mișcărilor în ritm cu muzica, ținuta și stilul, originalitatea, exprimarea caracterului muzicii, sincronizarea partenerilor. Pentru programul liber la individual și la perechi, se acordă două note: prima pentru *meritul tehnic* (se iau în considerare dificultatea execuției – părțile care nu au fost executate nu vor fi notate – varietatea, acuratețea și siguranța) și a doua pentru prezentare (alcătuirea armonioasă a programului ca întreg și adaptarea acestuia la muzica aleasă, viteza, utilizarea suprafeței, ușurința și siguranța mișcărilor în ritmul muzicii, ținuta și stilul, originalitatea, exprimarea caracterului muzicii și sincronizarea la perechi). ♦ În *dansul pe gheață*, cuplurile de dans pe gheață se prezintă în concurs cu trei probe: *dansurile obligatorii* (impuse), *dansul original* (dans realizat după o schemă originală) și *dansul liber* ales. *Dansurile impuse* implică patinarea conform unor modele de dans prestabilite, pe muzică, într-un ritm și cu un tempo stabilit. Modelul unui dans este proiectarea (reprezentarea) dansului pe gheață. Diagrama unui dans cuprinde toate informațiile necesare execuției unui model complet al dansului (model impus, model opțional, marginea de execuție a arcurilor). *Dansul original* (pe o schemă originală) constă în transpunerea pe gheață a muzicii, prin pași de dans care să reprezinte caracterul ei. *Dansul liber* constă în patinarea de către cuplu a unui program creativ, cu pași de dans și cu mișcări exprimând caracterul muzicii (tipul) alese și care poate exprima un concept, o temă, o poveste sau o idee. Prima notă se acordă pentru *compoziții* (originalitatea și varietatea pașilor, dar și a mișcărilor grele, execuția întoarcerilor și a diferitelor momente, acuratețea și cursivitatea mișcărilor, amplitudinea executării arcurilor, ușurința alunecării, plasarea dansului pe suprafața gheții, predominanța execuțiilor de dans comparativ cu momentele de perechi, execuția arcurilor fermă și patinată cu sincronizare și cursivitate). A doua notă se acordă pentru prezentare (alegerea corectă a muzicii, cât și cronometrarea ei, interpretarea și expresivitatea ei,

legătură între stilul muzicii și execuția pașilor pentru a desemna ritmul, interpretarea muzicii și a temei). La campionatele oficiale de seniori, se execută două dansuri obligatorii, un dans original și un program de dans liber. Rezultatele de la CM care precedă JO constituie calificarea primilor 24 de patinatori pentru JO, următorii 6 patinatori calificându-se în urma participării la un concurs internațional stabilit de ISU. La CE, în cazul a mai mult de 30 de participanți, se organizează concursul de calificări cu două grupe A și B, care execută programul liber în urma căruia din fiecare grupă iau startul, pentru prima probă a concursului oficial, primii 15 clasaiți din fiecare grupă. Doar primii 24 clasaiți execută și programul liber în concursul oficial. **NOUL SISTEMUL ISU DE ARBITRAJ în patinajul artistic** - Din anul 2002, după Jocurile Olimpice de iarnă de la Salt Lake City/SUA, s-a ajuns la concluzia că "bătrânul și tradiționalul sistem 6.0" este depășit și se impune implementarea unuia nou. O echipă numeroasă de specialiști informaticieni și experți în patinaj au lucrat timp de doi ani la alcătuirea a ceea ce la început s-a numit "noul sistem de arbitraj". Între timp s-a folosit o combinație, nu foarte fericită, între sistemul "6,0" (în sensul că se acordau note, ca și înainte), și ceea ce avea să devină noul sistem, sub aspectul anonimității numelui arbitrilor și al locului aleatoriu pe care aceștia îl ocupau. Aceasta a fost perioada "sistemului interimar", de arbitraj. O dată cu sezonul 2004/2005, a început folosirea doar a noului sistem, devenit ulterior, după mai multe testări, sistemul ISU de arbitraj. Pentru patinajul artistic, individual, perechi, dans pe gheață și patinaj sincron, UNIUNEA INTERNAȚIONALĂ DE PATINAJ (ISU) a elaborat o scală de valori pentru fiecare element în parte care intră în compoziția concursurilor de patinaj artistic, adică în programul scurt, programul liber, dansurile obligatorii, dansul original, dansul liber, pentru patinatorii la probele individuale, perechi, dans și sincron. Fiecare patinator, pereche, cuplu de dans, echipa de sincron vor prezenta un formular oficial în care vor indica "conținutul tehnic planificat al programului", incluzând elementele care vor fi executate pe durata programului. Competițiile de patinaj artistic sunt asigurate de următorii oficiali:

- ✓ arbitri de note, selectați de pe listele de arbitri, publicate anual de către ISU;
- ✓ un arbitru principal, ales de pe listele cu arbitri principali, publicate anual de către ISU. Arbitrul principal răspunde de juriul de arbitri și supraveghează desfășurarea competiției pe baza regulilor și regulamentelor ISU în vigoare;
- ✓ arbitri de note și arbitrul principal vor sta la mantinelă, într-un spațiu special amenajat, fiind echipați cu un ecran digital, pe care vor marca gradele de execuție (GOE) acordate pentru elementele tehnice (-3 pentru greșeli grave sau căzături, -2 pentru greșeli mai puțin grave, -1 pentru greșeli minore, 0 - este valoarea de bază a unui element, +3 pentru un element executat excepțional, +2 pentru un element executat foarte bine, +1 pentru un element bine executat) și pentru acordarea "notelor" pentru cele 5 componente care alcătuiesc "Prezentarea" sau latura artistică a unui program; Deasupra juriului de note se află, pe un podium special, "juriul tehnic" alcătuit dintr-un controlor tehnic, un specialist tehnic și un specialist tehnic adjunct, dotați cu căști și mini-microfoane, pentru a putea comunica între ei, precum și cu ecrane digitale foarte complexe, pentru a stabili cu maximum de precizie posibilă, nivelul elementului. Sunt 4 niveluri pe care sportivii le pot atinge la piruete, combinații de piruete și pași de legătură în funcție de caracteristicile stabilite de comitetul tehnic ISU. Cu cât un element va conține mai multe caracteristici, cu atât va fi acordate mai multe puncte, scopul final al fiecărui sportiv. De specificat că atât arbitrii de note cât și juriul tehnic au posibilitatea să revadă pe ecranele lor oricare dintre elementele programelor, cu deosebirea că juriul tehnic le poate vizualiza și cu încetinitorul, pentru a depista orice eroare. Pentru Campionatele ISU (Campionatele Europene și Mondiale de junior și seniori, Campionatele celor 4 Continente – doar al țărilor non-europene) și Jocurile Olimpice de Iarnă, pentru Grand Prix-urile de junior și seniori și pentru competițiile de calificare pentru Jocurile Olimpice de Iarnă, un computer sigilat va alege aleatoriu pe cei 7 din 9 arbitri ale căror "note" vor stabili rezultatul, deși toți cei 9 arbitri vor oficia. La Campionatele ISU, va fi numită

de către ISU, o Comisie de evaluare (OAC) a modului în care au oficiat arbitrii. Această Comisie va fi formată dintr-un număr de arbitri principali ISU și arbitri de note ISU, de diferite naționalități, care vor examina anomaliile evidente în arbitraj și le va raporta Comitetului Tehnic și Secretariatului/Directoratului Sporturilor ISU. ♦ ~ *viteză* Ramură sportivă în care ISU organizează concursuri internaționale de juniori și seniori, Cupa Mondială, CE, CM și JO. Concursurile internaționale și oficiale sunt organizate pe următoarele distanțe: 500 m, 1 000 m, 1 500 m (numite distanțe scurte) 3 000 m, 5 000 m, 10 000 m (numite distanțe lungi). Distanțele pentru CE și CM sunt următoarele pentru femei: 500 m, 1 500 m, 3 000 m și 5 000 m; iar pentru bărbați sunt: 500 m, 1 500 m, 5 000 m și 10 000 m. Aceste campionate se organizează pe durata a două sau trei zile de concurs. În CM de sprint, bărbații și femeile aleargă 500 m și 1 000 m în prima și în a doua zi. În CE: I-a zi – 500 m și 5 000 m (bărbați), 500 m (femei); a II-a zi – 1 500 m (bărbați), 1 500 m și 3 000 m (femei); a III-a zi – 10 000 m (bărbați); 5 000 m (femei). CM se desfășoară pe durata a două zile. Bărbații în prima zi aleargă 500 m și 5 000 m, iar femeile 500 m și 3 000 m, iar în a doua zi bărbații 1 500 m și 10 000 m, iar femeile 1 500 m și 5 000 m. ~n fiecare an se organizează CM pe probe, conform programului olimpic. La poliathlon sprint, se patinează în prima zi 500 m și 1 000 m și în a doua zi 500 m și 1 000 m (dar se schimbă culoarele). În campionatele mondiale pe probe, concursul se desfășoară pe durata a trei zile: I zi se aleargă 500 m (femei) și 5 000 m (bărbați) + 500 m (femei) și 3 000 m (femei) – se cumulează rezultatul de la cele două curse de 500 m; a II-a zi se aleargă 500 m (bărbați) și 1 000 m (femei) + 500 m (bărbați) și 1 500 m (bărbați) + 5 000 m (femei); a III-a zi se aleargă 1 000 m (bărbați), 1 500 m (femei) și 10 000 m (bărbați). În Cupa Mondială, de regulă se organizează concursuri separate pentru sprint sau poliathlon, la sprint se aleargă în două zile câte 500 m și 1 000 m (se cumulează rezultatele). În alte etape de Cupă Mondială se aleargă 1 500 m (femei; bărbați) și 3 000 m sau 5 000 m (femei) ori 5 000 m sau 10 000 m (bărbați). Se calculează clasamentul (prin aduna-

reapunctelor realizate). Este desemnat câștigătorul pe probe la 500 m, la 1 000 m, la 1 500 m; la femei pentru 3 000 m și pentru 5 000 m, iar la bărbați pentru 5 000 m și pentru 10 000 m (de regulă se organizează mai multe concursuri decât cele de la care se cumulează punctele realizate). În Cupa Mondială, se acordă titlul de campion pe probe. JO de iarnă se desfășoară conform modelului CM pe probe, dar conform programului olimpic. ♦ *Short track* înseamnă ~ *viteză* (este ~ *viteză* pe pista redusă). Concursurile se desfășoară pe patinoarul artificial cu dimensiunea de 30 m/60 m. Lungimea pistei de alergare este de 111,12 m. Probele se desfășoară pe serii, semifinale și finale. În probele de 500 m, finaliștii nu pot depăși 4 concurenți. Distanțele sunt la probele scurte – 500 m (femei), 1 000 m (bărbați) și la probele lungi – 1 500 m (femei) și 3 000 m (bărbați). Echipamentul este diferit și este compus din: patine tip short track (mai înalte și cu lama deplasabilă în plan orizontal); costum tip salopetă; materiale de protecție personală (genunchiere, cotiere, mănuși, cască). Pentru desfășurarea competițiilor este strict obligatorie capitonarea mantinelor cu saltele de protecție (dimensiuni de 2 m x 1 m x 0,15 m). Se desfășoară CE, CM, campionate pe echipe și Cupe Mondiale la seniori (pe durata a trei zile), iar pentru juniori CE și CM (pe durata a două zile). În cadrul JO, concursul se desfășoară după modelul CM pe probe, dar conform programului olimpic. Pentru spectaculozitate, la JO, concursul se organizează la 500 m și 1 000 m atât la individual, cât și pe echipe. ♦ ~ *pe rotile* Formă de practicare a patinajului efectuat pe sol, pe terenuri special amenajate. Activitatea competițională este organizată și coordonată de Comitetul European pentru Patinaj pe Role (CERS) atât pentru ~ artistic, ~ *viteză*, cât și pentru hochei. Sunt organizate concursuri internaționale, Cupe Mondiale, CE și CM.

**PATINĂ h.g., p.a., p.v.** Lamă metalică prevăzută cu un dispozitiv de fixare pe talpa gheții, pentru a asigura alunecarea pe gheață. Este de diferite tipuri, în funcție de probele la care se utilizează: ♦ ~ *pentru*

*patinaj artistic* are vârful îndoit, prevăzut cu zimți și cu un șanț longitudinal; ♦ ~ *pentru patinaj viteză* este mai lungă decât talpa ghetelor și mai îngustă; ♦ ~ *pentru hochei* are lama ascuțită și vârful rotunjit. La patinaj artistic, ~ de la probele de dans sunt cu coada mai scurtă, doar până la nivelul tocului ghetei, pentru a facilita întoarcerile și trecerile dintr-o muchie într-alta. La patinaj viteză, ~ pentru patinajul viteză pe pistă lungă (400 m) are lamele mai lungi decât ghetetele, rotunjite ușor la vârful, fixate pe ghetete în două puncte fixe (acum doar pentru începători). În ultimii ani, patinatorii se pregătesc și concurează cu patine cu clape, care sunt fixate pe gheață într-un singur punct fix spre partea din față a patinei, prevăzută cu un arc, iar în spate, pe tocul ghetei, se află fixat un pivot, acesta fiind locul în care revine patina după împingere. Aceste lame s-au perfecționat și și-au dovedit utilitatea în anii 1995-1996, fiind avizate de federația internațională, ele oferind posibilitatea îmbunătățirii recordurilor pe probe. ♦ ~ *de short track* pentru concursurile pe pista redusă este diferită: lamele sunt mai rotunjite la vârful și la coada patinei, cu o rază de 10 mm, sunt mai înalte, curbura lor este mai mare, iar suportul dintre gheață și patină este mai înalt.

**PATINOAR t.m.s.** Spațiu natural sau construit, acoperit cu gheață, pe care se poate patina sau se poate juca hochei.

**PATRULATER org.** Competiție la un sport sau la o disciplină sportivă între patru echipe reprezentative sau de club.

**PAUZĂ I. box, j.s., lp.** Interval de timp care separă reprizele întrecerii, acordat sportivilor pentru odihnă. Durata ~ este diferită: 10' pentru majoritatea jocurilor sportive, 2' la polo, 1' la box și lupte. La rugby, ~ nu este mai mare de 10', timp în care echipele și arbitrii rămân pe teren. Nimeni nu poate pătrunde pe teren în afară de medicul echipelor și numai cu aprobarea arbitrilor. **II. e.f.s.** ~ de educație fizică Formă de organizare a practicării execuțiilor

de educație fizică situată în timpul zilei de școală în una din recreații, cu scop de odihnă activă și chiar de perfecționare a anumitor deprinderi motorii specifice unor ramuri sportive.

**PĂIANJEN fb.** Spațiu situat la vârful unghiului format de bara orizontală și cea verticală a porții, în general greu de apărut de portar.

**PĂRĂSIRE A SALTELEI lp.** Ieșire de pe saltea a unui sau a ambilor luptători în timpul luptei, ca urmare a evitării ei sau a încheierii unei acțiuni dincolo de perimetrul regulamentar al saltelei. ~ poate fi voluntară, prin evitarea de către luptător a unor prize sau a unei acțiuni, și se sancționează cu avertisment sau așezare la parter. În situații în care lupta se încheie cu un rezultat egal, avertismentul pentru ~ este mai valoros decât sancționarea pentru pasivitatea luptătorului. ~ poate avea loc inevitabil în timpul sau la încheierea execuției procedurilor tehnice, care se finalizează în zona de protecție, motiv pentru care nu se acordă puncte sau sancțiuni. Dacă sportivul se accidentează sau apar discuții de arbitraj, sportivul nu poate părăsi saltea, rămânând în incinta spațiului de luptă până când vine medicul sau arbitrul care dă semnalul de continuare a luptei.

**PĂRȚI ALE LECȚIEI ped.** Unități structurale metodice ale lecției stabilite pe baza unor criterii de ordin fiziologic și psiho-pedagogic. De regulă, lecția de educație fizică și de antrenament prezintă o structură cadru formată din trei părți: *pregătitoare* (de pregătire funcțională a organismului pentru efort), *fundamentală* (în care se realizează temele și se stabilește un nivel crescut al efortului) și *de încheiere* (de revenire a funcțiilor organismului), în interiorul cărora se disting momente, secvențe strict dependente de temele și obiectivele lecției.

**PĂTRAT. șah** Adeseori, în finalul unei partide de șah, regele se vede confruntat direct cu pionul liber



al adversarului, care amenință cu transformarea sa. Pentru a-și conduce regele în mod eficient, jucătorul trebuie să cunoască *regula patratului*. Este o regulă de calcul simplificat, într-un final de rege și pion contra rege (când pionul în înaintarea sa, nu este susținut de rege) conform căreia dacă regele părții mai slabe se află în ~ atunci el ajunge pionul, iar dacă nu se află și nici nu intră în ~ nu poate ajunge pionul care astfel se transformă. Adică: pătratul imaginar de pe tabla de șah, având latura egală cu numărul câmpurilor pe care le are de parcurs un pion spre transformare, în interiorul căruia trebuie să intre regele advers pentru a împiedica transformarea pionului în figură. În diagrama alăturată se poate constata: 1. Dacă regale alb este la mutare și intră în ~, ajunge pionul și-l poate captura; 2. Dacă pionul negru este la mutare, atunci regele alb nu mai poate intra în ~ pionului și acesta are cale liberă la transformare.

**PĂTRUNDERE j.s.** Acțiune tactică individuală prin care atacantul fără minge se eliberează de apărător și se îndreaptă în viteză spre poartă sau spre coșul advers, pentru a primi mingea și a înscrie puncte.

**PĂRTIE I. bob, sanie** Pistă de gheață naturală sau artificială cu lungimea minimă de 1 200 m, cu panta medie de minim 8%, iar porțiunea de pantă cea mai rapidă de maxim 15%. La ~ înghețată artificială, lungimea minimă acceptată este de cel puțin 1 200 m și maximă de 1 300 m pentru bărbați, iar la femei, simplu, dublu și juniori, lungimea minimă este de 800 m și maximă de 1 050 m, dintre care 1 100 m trebuie să fie în coborâre și să poată permite evoluția ambelor tipuri de boburi. Profilul ~ și al virajelor trebuie adaptat vitezei. Raza virajului se calculează astfel încât, în decursul unei perioade de 3", să nu se poată depăși o forță centrifugă de 4 G. Partea cea mai ridicată a virajului se construiește cu un profil curbat din afară spre interior, fără a fi însă o cornișă, iar profilul virajului se realizează de așa manieră încât să împiedice bobul să iasă din pârtie. O ~

modernă are 13-15 viraje. Porțiunile de linii drepte ale ~, în secțiune transversală, prezintă un plan absolut orizontal care nu depășește lățimea de 140 cm din mantinelă în mantinelă, iar înălțimea mantinei este de 50 cm. *Zona de lansare* (porțiunea dintre pragul de start și primul cronometraj) are o lungime de 15 m și o înclinație de 2 %. Pragul este confecționat dintr-o scândură de lemn fixată în gheață, cu o lungime minimă de 150 cm și o înălțime de 5 cm deasupra gheții. Porțiunea de frânare de după linia de sosire este astfel concepută, încât bobul să se poată opri chiar dacă nu se utilizează frânele. **II. schi** Pistă de zăpadă naturală sau artificială, ~ de concurs pentru *probele de coborâre* trebuie să aibă în jur de 3 000 m lungime, o diferență de nivel între 800- 1 000 m pentru bărbați și o lungime de 2 000 m cu o diferență de nivel între 500-800 m pentru femei. ~ trebuie să conțină pasaje de coborâre directă (schus), viraje în mare viteză, treceri denivelări de teren, schimbări de pantă etc. Numărul de porți și disponerea lor este în funcție de traseu, ele trebuind să asigure orientarea, alegerea traseului optim și controlul vitezei. ~ trebuie să fie perfect amenajată, iar porțiunile dificile să aibă instalate plase de protecție în caz de cădere a concurentului. Pentru probele *Super G* (Super uriaș), ~ are o diferență de nivel de 600-700 m, numărul de porți este aproximativ 35 (bărbați) și o diferență de nivel de 550-600 m, cu minim 30 de porți (femei). Pentru probele de slalom, ~ are o diferență de nivel de 220 m pentru bărbați și 200 m pentru femei, cu o pantă înclinată de 20-27°, iar numărul de porți este de la 55 la 75 Ø 3 (bărbați) și de la 45 la 65 Ø 3 (femei). Pentru probele de *slalom uriaș*, ~ are lungimea de 1 600-2 000 m (bărbați) și 1 300-1 500 m (femei), cu diferență de nivel de 450-500 m (bărbați) și 350-400 m (femei). Traseul este marcat prin porți de slalom de 4-8 m, distanțate la cel puțin 5 m una de alta.

**PE LOCURI! atl.** A doua comandă a starterului adresată alergătorilor, în urma căreia concurenții la probele de semifond, de fond și de marș sunt obligați să se apropie de linia de start fără să o calce,



luând neîntârziat poziția specifică startului înalt (v. start din picioare), în care vor rămâne câteva clipe nemișcați, până la pocnetul pistolului. Concurenții la probele de viteză și de garduri se vor așeza în blocurile de start într-o anumită poziție (v. start de jos), așteptând nemișcați următoarea comandă a starterului.

**PEDALARE ci.** Deplasare cu bicicleta prin acționarea pedalelor și a pedaliierului.

**PEDALIER ci.** Ansamblu al sistemului de punere în mișcare a lanțului bicicletei, care cuprinde cutia pedaliier, plăcile mari dințate (angrenajele), manivelele și pedalele.

**PEDOTRIB ist.** Maestru și, în același timp, responsabil al palestreilor, care se ocupa de predarea exercițiilor gimnastice și atletice. El provenea din rândul foștilor atleți.

**PEEL-OFF rg.** Circulație a jucătorilor participanți în aliniamentul marginii.

**PELUZĂ t.m.s.** Porțiune a tribunei care se află pe laturile mici ale stadionului. În general ~ are formă de semicerc și se găsește în spatele porților terenului de joc.

**PELVIMETRIE m.b.** Metodă de măsurare a dimensiunilor bazinului, utilizată cu precădere în obstetrică și în ginecologie. Examenul antropometric făcut la sportivi dă prioritate dimensiunii transversale a bazinului, care se măsoară prin diametrul bitrohanterian (distanța dintre punctele cele mai proeminente ale celor două trohantere). Această dimensiune informează asupra: creșterii în lățime a bazinului, armoniei dezvoltării fizice prin indicele care corelează lățimea umerilor cu lățimea bazinului

(diametrul biacromial – diametrul bitrohanterian) și a tipului constituțional (masculin când acest indice are valoare pozitivă, feminin când diferența dintre cele două diametre are valoare negativă).

**PENALIZARE j.s.** Sancțiune dictată de arbitru împotriva sportivului sau a echipei care comite abateri de la regulamentele de concurs.

**PENALTI I. fb.** Lovitură liberă de la 11 m acordată echipei care atacă, atunci când echipa care se apără împiedică un jucător advers să acționeze în spațiul de 16 m dinaintea porții, în situație favorabilă de a marca un gol. În cazul acordării de ~, portarul este singurul jucător al echipei penalizate care poate să apere lovitura. Sin.: *lovitură de pedeapsă de la 11 m*. **II. h.i.** Lovitură de pedeapsă executată în semicercul de pedeapsă, printr-un angajament între 2 adversari, de la distanța de 2,75 m, în timp ce ceilalți sportivi se află la 22,90 m de locul respectiv.

**PENTASALT gen.** Exercițiu folosit pentru dezvoltarea forței și a detentei în picioare, constând din executarea a cinci pași săriți succesivi foarte lungi. ~ face parte din grupa exercițiilor denumită pluri-salturi. ♦ ~ *cu elan* Exerciții în care cei cinci pași săriți sunt precedați de un elan, ce constă dintr-o alergare accelerată scurtă (5-9 pași). ♦ ~ *fără elan* Exerciții cu plecare de pe loc, din stând pe ambele picioare (identică săriturii în lungime fără elan). ~ fără elan este deseori folosit în antrenamentul atleților și ca probă de control pentru dezvoltarea forței și a detentei, iar ~ cu elan este folosit cu precădere de către triplusaltiști și de către săritorii în lungime.

**PENTATLON I. ol.** Probă combinată care a apărut pentru prima dată la a XVIII-a olimpiadă antică (708 î.Hr.), formată din 5 probe desfășurate în următoarea succesiune: săritura în lungime cu elan, alergarea de viteză (o stadie – cca 192 m), aruncarea discului, aruncarea suliței și lupta în doi. Nu se

cunoaște cu exactitate modul în care se decidea învingătorul. Sin.: *pentatlon antic*. **II. atl.** Probă combinată rezervată junioarelor II, care se desfășoară pe stadion, pe parcursul a două zile consecutive, formată din următoarele probe simple: prima zi – 100 m garduri, săritura în înălțime și aruncarea greutății, iar a doua zi – săritura în lungime și 800 m; probă combinată pentru junioare III și juniori II formată din: 80 m garduri (fete) și 90 m garduri (băieți), aruncarea greutății (3 kg fete și 4 kg băieți), săritura în înălțime, săritura în lungime și 800 m (fete) și 1 500 m (băieți). ~ are aceleași reguli de concurs și de alcătuire a clasamentului final, ca și heptatlonul, cu excepția tabelelor de punctaj, care diferă. **III. sp.** ~ *modern* Ramură sportivă combinată din cinci ramuri sportive: *călărie* – pe teren variat, pe distanța de 5 000 m; *scrimă* – probă de spadă; *tir* – probă de pistol viteză cu 20 de focuri; înot – probă pe 300 m, cros – pe distanța de 4 000 m. Rezultatele acestor probe se transformă după un sistem anumit în puncte și, din adăugarea lor, se obține valoarea globală a sportivului în concursul respectiv.

**PEPINIERĂ SPORTIVĂ gen.** Secții de copii și de juniori, școli și cluburi sportive de elevi în care se pregătesc viitorii sportivi de performanță.

**PERCUTOR tir** Piesă de formă cilindrică situată în corpul închizătorului unei arme, care prin vârful ei lovește fundul cartușului (capsa), declanșând explozia încărcăturii.

**PERCUȚIE rg.** Procedeu tehnic ce constă în contactul premeditat și pregătit al purtătorului de balon cu un apărător din fața sa, care-i barează astfel drumul spre terenul de țintă advers. Se execută în cazurile când pasa cu mâna sau cu piciorul nu este posibilă (din lipsă de parteneri) sau a devenit tardivă și nefavorabilă. ~ are ca scop aglomerarea și fixarea adversarilor spre a-i împiedica să-și exercite acțiunea lor defensivă asupra liniilor dinapoi. Se execută cu

umărul și cu brațul fără balon, urmând un gest de îndepărtare a apărătorului din contactul cu apărătorii.

**PERDEA rg.** Nivel organizatoric în cadrul mișcării generale a jucătorilor. ~ sunt ofensive și defensive.

**PERFECȚIUNE FIZICĂ gen.** Ideal către care tindem și pe care îl regăsim și în antichitatea elenă. De altfel, acest termen exprimă și esența educației fizice și sportului: *perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motorii*. Sintagma ~ generalizează reprezentările despre măsura optimă a dezvoltării fizice armonioase și a capacității motorii a omului, ca expresii ale unei sănătăți robuste.

**PERFORMANȚĂ gen.** Valoare a rezultatului obținut de un sportiv sau de o echipă, măsurată în timp, spațiu sau, în mod convențional, prin puncte. Sin.: *rezultat sportiv*.

**PERIMETRU TORACIC m.b.** Dimensiune antropometrică prin care se studiază grosimea toracelui. Se măsoară în cm, banda metrică fiind trecută la bărbați sub vârful omoplaților și la baza apendicelui xifoid, iar la femei tot sub vârful omoplaților, dar în față, la nivelul articulației coastei a IV-a cu sternul. Măsurarea se face în repaus respirator (sfârșitul unei expirații normale) și la sfârșitul inspirației și expirației maxime. Diferența dintre aceste ultime valori poartă numele de elasticitate toracică. ~ informează direct despre grosimea și mobilitatea cutiei toracice și indirect despre mărimea plămânilor. Valoarea ~ este utilă și pentru aprecierea armoniei dezvoltării fizice prin formula care pune în corelație creșterea în grosime a toracelui cu creșterea în lungime a corpului (v. indicele Erisman).

**PERIOADĂ DE ANTRENAMENT met.** Unitate structurală a planificării și a programării pregătirii

sportivilor, a echipelor și a echipajelor care, în funcție de obiective, de mijloace și de metode, au profiluri și denumiri diferite: ~ *pregătitoare*, *precompetițională*, *competițională* și *de tranziție*. Legătura cauzală între obiectivele și efectele lor asigură unitatea acumulărilor în plan fizic, tehnic, tactic, teoretic și psihologic, de care au nevoie sportivii în vederea obținerii formei sportive în competițiile naționale și internaționale ale ciclului anual. Ciclul anual are, pentru multe ramuri sportive, caracterul de monociclu specific sporturilor nautice (canotaj și kaiac-canoe). În cazul în care planificarea din sporturile, îndeosebi individuale (halteră, box, lupte, scrimă, judo etc.), are două vârfuri sportive într-un ciclu anual, reprezentate de CE în lunile aprilie, mai și CM în lunile septembrie, noiembrie, planul anual are profil de biciclu, bazat pe succesiunea a două monocicluri, cu câte două perioade pregătitoare, competiționale și de tranziție, însă mai scurte ca durată. Caracteristicile ~ diferă în funcție de obiectivele ei. ♦ ~ *pregătitoare* Interval care deschide ciclul anual de antrenament și, în general, are o durată de 3-4 luni, situată la începutul anului calendaristic, în perioada de iarnă. Ea asigură pregătirea fizică multilaterală pentru ramurile sportive bazate pe o energogeneză mixtă a efortului (aerobă și anaerobă), proprie jocurilor sportive, și pe cea specifică (fizică) a sporturilor individuale. De cele mai multe ori, la nivel de mare performanță, ~ pregătitoare se desfășoară la munte, la altitudine medie, schiul, alergările, gimnastica și halterele constituind ramurile sportive care furnizează inventarul mijloacelor folosite. ♦ ~ *competițională* Interval al planificării dedicat pregătirii și participării la concursurile oficiale, cu o durată care variază între 3-6 luni, în funcție de profilul ciclului anual – monociclu și biciclu. Mijloacele și metodele de ordin fizic și mai ales tehnico-tactic sunt preponderent folosite, direcționate spre specificul concursului și al tipului de efort cerut tradițional. Și în anii '50 - '70, ~ competițională debuta cu o ~ *precompetițională*, cu durata medie de o lună, în care se planificau concursuri de casă, amicale, probe de control pentru a evidenția și a evalua

nivelul de pregătire al sportivilor pentru sezonul concursurilor oficiale. ♦ ~ *de tranziție* Interval de 4-6 săptămâni planificat pentru scoaterea lentă și dirijată a sportivilor din forma sportivă, pentru refacerea naturală și artificială a potențialului lor energetic și, eventual, pentru recuperarea cerută de traumatismele, de sechelele și de deficiențele sau de defectiunile anatomo-funcționale pe care sportivii le resimt în urma participării la calendarul competițional. În teoria antrenamentului din deceniile trecute, delimitarea ~ a constituit o legitate riguroasă a planificării, încât a generat chiar și principiul specific antrenamentului denumit principiul *periodizării* (ulterior al ciclicității). Ca urmare a înmulțirii exponențiale a calendarului competițional organizat în săli corespunzătoare, în timp de iarnă, ~ a pierdut din însemnătate, rolul său fiind preluat de planul de *etapă* (pe o lună) și de ciclul săptămânal.

**PERIODONIKES ol.** Titlul suprem ce se dădea învingătorilor în cele patru agone: JO, Pytice, Nemeice și Istmice.

**PERIOST m.b.** Membrană conjunctiv-fibroasă de culoare albicioasă care acoperă osul la exterior. ~ este alcătuit din două straturi: unul extern, denumit ~ fibros, format din țesut conjunctiv, și celălalt intern constituit din mai multe straturi de celule mezenchimale din care se diferențiază osteoblastele, celulele care produc țesutul osos (perioست osteogen). Funcția osteogenă a acestui strat este prezentă pe toată perioada vârstei de creștere (perioست osteogen activ), asigurând creșterea în grosime a osului. La adult, funcția osteogenică a ~ încetează (~ osteogen inactiv). Ea este reluată, în anumite situații speciale, ca de exemplu în cazul fracturilor, când ~ formează calusul care asigură sudarea fragmentelor osului fracturat.

**PERIOSTITĂ m.b.** Inflamație septică sau aseptică a perioستului. În educație fizică și sport, se produce

o formă particulară de ~ aseptică datorită solicitării excesive a inserțiilor musculare. ♦ ~ *tibială* Inflamație tipică observată la alergători și săritori. ♦ ~ *aseptică* Inflamație care se tratează prin repaos, cu medicație antiinflamatorie și, în unele cazuri, prin roentgenterapie.

**PERMIS tir** Autorizație eliberată de către organele competente, pentru dreptul de a deține o armă de foc (calibru 5,6 mm și mai mare).

**PERNĂ tir arc** Element destinat a reține săgețile trase, pe suprafața căruia se aplică ținta. Dimensiunile acestuia sunt de 125x125 cm sau de 130x130 cm pentru proba olimpică. Sin.: *panou*.

**PERPETUUM MOBILE șah** Problemă cu o cheie reversibilă.

**PESCAJ s.n.** Adâncime cu care o ambarcațiune se cufundă în apă în raport cu greutatea proprie și a încărcăturii. ~ se măsoară pe linia verticală de la linia de plutire la partea cea mai de jos a chilei. ~ poate fi de provă, de pupă, mediu sau maxim. Depășirea ~ maxim (adică a liniei de plutire) periclitează stabilitatea și înaintarea ambarcațiunii.

**PETRISAJ m.b.** Manevră de masaj constând din: apăsări, stoarceri, frecări, ridicări, deplasări și apucări executate în forme asemănătoare celor folosite la frământatul aluatului. Se execută cu o singură mână sau alternativ cu ambele mâini. Manevrele sunt adaptate la forma regiunilor corporale și la mărimea maselor musculare. ~ acționează cu precădere asupra musculaturii. Stimulează atât mușchi striati, cât și pe cei netezi, acționând asupra lor, direct sau indirect, prin excitarea nervilor motori corespunzători. ~ influențează pozitiv pregătirea mușchilor pentru efort și refacerea acestora după solicitări intense.

**PIAFFÉ căl.** Pasaj pe loc (trap îngrămădit executat pe loc) în care calul nu are voie să înainteze, să se retragă sau să meargă lateral cu nici o parte a corpului (umerisau crupă) și nici cu tot corpul. Corpul calului se ridică și se lasă într-o mișcare suplă și armonioasă, fără balansarea nici a părții dinainte, nici a părții dinapoi.

**PIC s.n.** Bară așezată oblic pe catargul iahtului în partea de sus și dinspre pupă, având capătul inferior prins de aceasta, iar cel superior susținut de o balanșină, pe care se arborează pavilionul național.

**PICAJ p.a., av., pl.** Pantă de coborâre foarte accentuată, al cărei unghi depinde de viteza, greutatea și caracteristicile de construcție ale avionului sau planorului.

**PICIOARE tir** Poziție de tragere cu pușca, reglementată de Federația Internațională de Tir Sportiv (ISSF).

**PICIOARELE MESEI sk.** Făcute din metal tubular sau pătrat, dar care nu trebuie să depășească 5,1 cm în diametru sau latura

**PICIOR DE BĂTAIE atl., gim., s.a.** Picior care, în faza premergătoare desprinderii într-o săritură (v. bătaie), printr-o acțiune foarte energetică de sus în jos, execută o presiune (bătaie), puternică pe sol, cu scopul măririi eficienței forței de impulsie a musculaturii extensoare, care se manifestă ca o forță de reacție a presiunii pe sol, orientată de jos în sus, în vederea autoproiecției corpului în aer, în funcție de interesul săritorului, pe o traiectorie cât mai înaltă sau cât mai lungă. Sin.: *picior de impulsie*.

**PICIOR DE ELEFANT alp.** Sac de dormit, scurt, matlasat, folosit mai ales pentru bivouacurile în perete.

**PICIOR PLAT m.b.** Diformitate a segmentului distal al membrului inferior (picior) constând din prăbușirea parțială sau totală a bolții plantare. Apare din cauze diferite: congenitale, dereglări ale perioadei de creștere intensă (adolescență), rahitism, obezitate (supraîncărcarea boltei plantare), traumatisme la nivelul piciorului etc. ♦ ~ *funcțional* Diformitate în care bolta plantară revine momentan la normal, fie în mod spontan când nu mai suportă greutatea corpului, fie pasiv prin intervenția personalului de specialitate. ♦ ~ *fix* sau *rigid* Diformitate în care prăbușirea boltei plantare nu mai poate fi corectată nici în mod pasiv. Forma funcțională se datorează scăderii tonusului mușchilor care mențin bolta plantară (tibialul posterior, lungul flexor al degetelor, lungul peronier, mușchii scurți plantari). Durerile care însoțesc, de regulă, această formă de ~ se datorează suprasolicitării ligamentelor articulațiilor piciorului și a excitării consecutive a formațiilor senzitive de la nivelul acestor articulații. ~ funcțional beneficiază de tratament ortopedic (susținătoare plantare, încălțăminte ortopedică, gimnastică medicală). ~ *fix* este determinat de spasmul permanent al mușchilor care susțin bolta plantară sau de anchiloze ale articulațiilor piciorului, consecutive proceselor inflamatorii de la nivelul acestor articulații. Tratamentul ~ *fix* este ortopedic și chirurgical. Prăbușirea boltei plantare se asociază de cele mai multe ori cu devieri în supinație sau pronție ale piciorului și ale membrului inferior. ~ determină tulburări de diferite grade ale funcției complexe îndeplinite de bolta plantară în statica și locomoția umană. ~ este compatibil cu practicarea unor discipline sportive (de ex.: natația), dar constituie contraindicație pentru cele care solicită bolta plantară.

**PICTOGRAMELE OLIMPICE ol.** Reprezentări grafice stilizate ale sporturilor olimpice, conținând silueta unui sportiv într-o acțiune specifică sportului sau disciplinei respective, elemente caracteristice ale materialelor de concurs specifice, iar în unele cazuri – detalii sugestive ale bazelor sportive. ~ constituie repere indispensabile la JO, fiind folosite

pentru identificarea sporturilor și disciplinelor olimpice, a bazelor care găzduiesc întrecerile olimpice respective, pentru orientarea participanților, în documentele oficiale ale COJO, în publicitatea olimpică, în mass-media, în marketingul olimpic, în alte forme de comunicare vizuală ~ diferă de la o ediție la alta a JO, fiind produse oficiale proprii ale fiecărui COJO, care se realizează cu consultarea prealabilă a FI. După unele indicii, pentru prima dată ~ au fost folosite la JO Berlin – 1936, acestea reprezentând elemente ale materialelor de concurs și ale bazelor sportive, cu menționarea scrisă a sportului respectiv. La edițiile ulterioare ale JO ~ nu au mai conținut denumirea sporturilor. În paralel cu elaborarea ~ pentru JO din anul 2008, COJO – Beijing a creat, în premieră, pictograme și pentru Jocurile Paralimpice care au avut loc în același an la Beijing, pe bazele olimpice existente. Urmând modelul JO, și alte mari competiții internaționale folosesc pictogramele proprii: JMU, Jocurile Mondiale Militare, Jocurile Asiatice, Jocurile Africane, Jocurile Panamericane, Festivalul Olimpic al Tineretului European, Jocurile Mediteraneene ș.a.

**PIÈCE TOUCHÉE, PIÈCE JOUÉE șah.** Expresie din limba franceză în traducere **PIESĂ ATINSĂ, PIESĂ JUCATĂ.** În conformitate cu prevederile regulamentare o piesă atinsă în mod obligatoriu trebuie jucată pe un câmp la alegerea jucătorului care a atins piesa. Dacă piesa atinsă nu poate fi jucată pe niciun câmp posibil sau nu poate captura nicio piesă a adversarului, nu se aplică nicio sancțiune. Dacă un jucător își anunță intenția spunând *j'adoube* sau *aranjez* poate să aranjeze una sau mai multe piese pe câmpurile lor.

**PIEDICĂ lp.** Interpunere a unui picior în direcția de deplasare a unuia sau a ambelor picioare ale adversarului, cu scopul de a-l dezechilibra.

**PIEPTAR tir arc** Accesoriu din piele sau plastic, cu rolul de a evita agățarea îmbrăcăminte la declan-



șare, de către coarda în mișcare. ~ este folosit mai ales de către trăgătorii la care, în poziția de ancorare, pieptul este atins de coardă.

**PIERDERE A SERVICIULUI vb.** Sancțiune dată de arbitru unei echipe care cedează mingea adversarului spre a o repune în joc, fără realizarea unui punct. La volei, echipa care câștigă serviciul, câștigă în același timp și un punct.

**PIERDERE A UNUI PUNCT t.c., t.m.** Situație în care mingea este trimisă în afara terenului de joc sau în plasă, când este lovită de două ori cu racheta, când se atinge plasa cu racheta sau cu o parte a corpului, înainte ca mingea să cadă de două ori pe sol, când mingea atinge de două ori solul în terenul propriu și la dublă greșeală. ~ se acordă și în tenisul de masă, în aceleași condiții, cu excepția dublei greșeli.

**PINTEN I. căl.** Obiect din metal în formă de potcoavă, prevăzut cu o tijă și o rotiță dințată, pe care călăreții îl prind la călcâiul cizmelor, pentru a impulsiona calul în deplasare. **II. alp.** Proeminență stâncoasă în formă de colț, care consolidează baza sistemului de prindere, agățare sau de rulare.

**PIOLET alp.** Instrument indispensabil în ascensiunile de iarnă, pe pante înclinate de gheață sau pe zăpadă întărită. ~ asigură sprijinul și înaintarea alpinistului și frânează alunecarea în cazul unei căderi, are forma unui târnăcop, fiind în prezent confecționat în întregime din aliaje metalice ușoare.

**PION șah** Piesă de șah, în număr de 8 pentru fiecare jucător, în poziția inițială fiind așezați pe linia a 2-a pentru alb și pe linia a 7-a pentru negru. ~ mută numai înainte, în față, pe coloană, de obicei numai câte un câmp. Din poziția inițială are dreptul să mute două câmpuri deodată, cu condiția ca pătrățelele respective să nu fie ocupate de o piesă proprie

sau a adersarului. Tot înainte dar în lateral poate să mute atunci când capturează o piesă a adversarului. Un ~ care controlează un câmp peste care a trecut un ~ al adversarului, prin avansarea a două câmpuri din poziția inițială, poate captura ~ advers ca și cum acela ar fi fost mutat numai cu un singur câmp. (este vorba de capturarea v. "en passant"). Când ~ ajunge pe ultima linie, este obligatoriu să fie înlocuit cu o altă piesă de aceeași culoare, ca parte integrantă a aceleiași mutări, fără să se țină cont că alte asemenea piese se mai află pe tabla de șah. Această înlocuire a unui ~ cu o altă piesă se numește *transformare*. În cartea sa *L'analyse du jeu des échecs*, marele șahist francez F. Philidor (1726-1795) afirma că *pionii sunt sufletul unei partidei de șah*, dorind să sublinieze faptul că ~, cea mai mică unitate de luptă de pe tabla de șah, pe scara valorilor absolute, poate avea în anumite faze ale desfășurării partidei un rol foarte important, de multe ori chiar decisive prin contribuția pe care o poate aduce la realizarea scopurilor strategice pe care le urmărește fiecare jucător. ~ încă de la începutul partidei, în cooperare cu alte piese controlează centrul tablei de șah. Trebuie subliniat că pătrățelele controlate de ~ sunt cele mai puternice și importante câmpuri. De aceea, ~ trebuie mutați cu mare precauție, deoarece înaintarea lor fără un scop anume, atrage după sine formarea de câmpuri și complexe de câmpuri iremedial slăbite în jurul lor și slăbirea a ~inșiși. Structurile de ~ slăbite sunt foarte vulnerabile fiind supuse atacului concentrat al pieselor adverse. Trebuie să se aibă în vedere faptul că, ~ odată împinși, nu se mai pot întoarce pentru a repara o structură de pioni slăbită, spre deosebire de figuri care își mai pot îmbunătăți raza lor de acțiune. Arta de a muta un ~ face parte din înțelegerea corectă a legilor șahului. De aceea, copiii și tinerii începători, care studiază jocul de șah, în mod organizat, cu profesor-antrenor, din primele lecții învață jocul ~, finalurile de pioni, arta de a muta un ~. Există în finalurile de partide un număr foarte mare de poziții în care un singur ~ în plus sau bine plasat decide soarta partidei. În teoria și practica jocului de șah există mai multe feluri de ~: blocat, candidat, care are tendința de a deveni liber, fixat; izolat, înapoiat, legat, liber, liber



apărat, liber depărtat, liber legat, otrăvit (care duce la pierderi importante de material), atârnați etc.

**PIRUETĂ I. atl., gim., p.a.** Rotire a corpului, de regulă de 360°, în jurul axei sale verticale, executată printr-o mare varietate de procedee tehnice, cu sprijin pe un singur picior, pe două picioare simultan sau alternativ, pe vârful piciorului sau al patinei, pe pingea sau pe talpa patinei, pe unul sau ambele călcâie, pe unul sau pe ambii genunchi etc., pe loc sau cu deplasare, cu contact permanent pe sol sau pe gheață, cu întrerupere provocată de o săritură. În gimnastica ritmică și în patinajul artistic există o mare varietate de ~. Gradul de dificultate tehnică a ~ este criteriu de evaluare a exercițiului constând, printre altele, în suprafața de sprijin cât mai mică și în amplitudinea rotirii cât mai mare. În atletism, este mijlocul tehnic de executare a elanului la toate aruncările din cerc, având ca scop realizarea unei cât mai mari viteze circulare (periferice) a obiectului de aruncat. La aruncare discului și a greutății, datorită formei obiectelor, se execută o singură ~ de 360°, caracterizată prin întreruperea contactului cu solul o dată cu executarea unei sărituri razante spre partea anterioară a cercului de pe un picior pe celălalt, iar la aruncarea ciocanului se execută trei sau patru ~ legate, relativ identice ca formă, cu contact permanent cu solul, fiecare constând dintr-o alternanță de sprijin dublu cu sprijin simplu (pe un singur picior). În patinajul artistic, se folosește elanul de intrare ajutat de mișcări ale brațelor și piciorului de elan. ♦ ~ *sus* Rotire executată din stând pe unul sau ambele picioare. ♦ ~ *jos* este efectuată în ghemuit pe un picior. ♦ ~ *în cumpănă* Rotire executată în sprijin pe un picior, celălalt (piciorul de elan) întins la orizontală în prelungirea trunchiului. ♦ ~ *în extensie* Rotire executată cu corpul îndoit în lateral sau lăsat pe spate ♦ ~ *cu săritură* Rotire efectuată în cumpănă sau jos. **II. căl.** Mișcare de dresaj la galop cu întoarcere de 360° pe picioarele din spate ale calului.

**PISTĂ I. gen.** Teren delimitat, special construit sau amenajat după anumite norme pe care se desfășoară

întreceri sportive oficiale; forma, suprafața, lungimea, profilul, structura și alte caracteristici ale ~ diferă de la o disciplină la alta, în funcție de prevederile regulamentare ale fiecăreia. **II. atl.** ♦ ~ *de alergări* Teren special amenajat pe care se desfășoară toate probele de alergări și de marș, cu excepția celor mai lungi de 10 000 m și a crosurilor. ~ poate fi din zgură, materiale sintetice (tartan, coritan), parchet, scândură de esență tare sau alte materiale compacte care asigură o suprafață orizontală, netedă și stabilă (se admite o înclinare maximă de 1:1 000 în sensul alergării și 1:100 transversal pe direcția alergării). ~ standardizată pentru competițiile oficiale internaționale este formată din două segmente (fâșii) drepte și paralele, denumite linii drepte, ale căror extremități din aceeași parte sunt racordate tangențial, prin arcuri de cerc, așa-numitele turnante, formând ~ cu circuit închis. După formă, se cunosc trei tipuri de turnante: semicirculare (cele mai frecvent întâlnite), în mâner de coș, ovale prelungite. Cel puțin una din liniile drepte va fi prelungită fie în unul, fie în ambele sensuri, până la cel puțin 120 m, devenind astfel o pistă deschisă la una sau la ambele extremități (pentru probele de 100 m și 110 m garduri se poate construi ~ deschisă de sine stătătoare, nelegată de pista circulară, regulamentul permițând omologarea performanțelor). Unitatea de măsură a ~ este culoarul (~ individuală) de alergare. Lungimea ~ cu circuit închis, oficializată pe plan internațional, este de 400 m, corespunzătoare lungimii primului culoar măsurat la 0,30 m de la bordura interioară, iar lățimea ~ este de minim 8 culoare (un culoar este lat de 1,22 – 1,25 m). În funcție de condițiile materiale, există ~ de dimensiuni mai mici (150-200-250 m) pentru antrenamente și concursuri locale. ~ cu circuit închis cuprinde între două linii drepte un teren central omogen, cu dimensiuni standardizate, pentru jocul de fotbal și de rugby, pe care se desfășoară și diverse festivități sportive, artistice etc., reprezentând totodată teren de cădere (recepție) la aruncarea discului, a suliței și a ciocanului. ♦ ~ *de elan*: ♦ ~ *pentru săritura în lungime, triplusalt și săritura cu prăjina* Fâșie de teren special amenajat de forma unui culoar, din zgură, din material sintetic etc., cu suprafața orizon-

tală netedă și stabilă, cu lungime minimă de 40 m și lățime de 1,25 m. Pe ea este instalat, la 3-5 m de zona de aterizare, un prag pentru bătaia (desprinderea) la săritura în lungime, la 9-11 m pentru triplu-salt. La capătul terminal al ~, se află cutia (lădița) de sprijin pentru săritura cu prăjina. Pentru *săritura în înălțime*, ~ are formă unui sector de cerc sau de semicerc, cu raza de minim 20 m, centrul fiind la mijlocul laturii lungi a sectorului de aterizare, întreaga suprafață fiind orizontală, netedă și stabilă, din zgură, din material sintetic etc. ♦ ~ *pentru aruncarea sulitei* Fâșie de teren orizontală, fără denivelări, acoperită cu zgură sau cu material sintetic de tipul tartanului, lungă de minim 35 m, lată de 4 m, delimitată pe laturile lungi de două benzi paralele, de culoare albă, late de 5 cm, iar în partea finală, la capătul dinspre zona de aruncare, de un prag curbat sub forma unui arc de cerc, cu raza de curbura de 8 m și lungimea respectivă a corzii pragului, egală cu lățimea pistei (4 m). **III. hip.** ~ *de trap* Teren în general de formă ovală, special amenajat, unde se desfășoară alergările de trap. **IV. s.n.** Suprafață delimitată de balize pe apă, împărțită în culoare, pe care ambarcațiunile trebuie să o parcurgă conform regulamentului de concurs. ♦ ~ *la canotaj* Suprafață cu 6 culoare, iar distanța este de 2000 m pentru probele masculine. ♦ ~ *la kaiac-canoa* Suprafață cu 9 culoare, iar distanțele sunt de 200, 500, 1000, pentru probele de viteză și cu două turnante la traseul de 10 000 m pentru cursele de fond. **V. p.v.** Traseu oval de gheață de diferite dimensiuni, ~ standard are 400 m și 2 culoare cu o rază de 26 m (culoarul interior) și 30 m (culoarul exterior). Patinatorii schimbă culoarele la linia de încrucișare situată pe linia dreaptă opusă, acoperind astfel un circuit de exact 400 m. Linia dreaptă care unește cele două turnante are 111,43 m, lățimea culoarelor variază de la 5 la 4 m. **VI. cg.** ~ de concurs Suprafață în lungime de 44,5 m care are o zonă de lansare de 10,6 m în care este instalat blocul de start. O linie de joc delimitează în față zona, o a doua zonă, în care evoluează măturătorii, are o lungime de 21,95 m, fiind și ea delimitată de o linie de joc. Urmează a treia zonă, numită aria de joc, în care este situată așa-numita casă, linia de T și linia

din spate (lungimea 6,40 m + 1,83 m). Zona a patra, în lungime de 3,05 m, începe de la ultima linie de marcaj până la capătul ~.

**PISTOL tir 1.** Armă utilizată în probele de tir, de dimensiuni diferite, specificate pentru fiecare probă în parte, care se mănuieste în tragerea de concurs cu o singură mână. ~ poate fi: cu aer comprimat sau de foc (automat, semi-automat și foc cu foc). 2. Ramură sportivă a tirului, ce cuprinde în programul olimpic 3 probe pentru bărbați și 2 probe pentru femei

**PITON alp.** Dispozitiv de asigurare confecționat din metal, care se bate în stâncă, având forme diferite și lungimea de 10-15 cm, prevăzut cu un orificiu și un inel în care se prinde carabiniera.

**PITONARE alp.** Acțiune de batere în stâncă a pitoanelor în timpul unei escalade (ascensiuni).

**PITURARE s.n.** Vopsire a ambarcațiunii pentru protecția corpului ei împotriva acțiunii dăunătoare a agenților corosivi: umiditate, uscăciune, variații de temperatură, scoici, alge, ciuperci etc.

**PIVOT bas.** Jucător care în faza de apărare se deplasează sub propriul panou și urmărește ca jucătorii din echipa adversă, aflați în atac, să nu se apropie de suprafața de sub panou. În situația când un adversar intră sub panou și se pregătește să introducă mingea în coș, să facă tot posibilul pentru a-l deposeda de mingie (a-i *fura* mingea) sau mâna sa să se interpună, folosind așa zisul *capac*. De obicei ~ este ales dintre cei mai înalți jucători. **han.** Jucător în ofensivă care se deplasează pe semicercul porții adverse, în special în partea centrală, așteptând să primească o pasă decisivă și prin plonjon să tragă la poartă. ~ este cu atât mai eficient cu cât posedă o viteză de reacție deosebită și o tehnică de prinderea a mingiei desăvârșită. ~ nu trebuie să fie dintre cei

mai înalți jucători, ci de talie mijlocie, să se deplaseze foarte rapid, să se strecoare cu abilitate printre jucătorii înalți ai echipei adverse aflați în apărare. șah Figură care ocupă un câmp înaintat fortificat pe o coloană deschisă sau semideschisă în tabăra adversarului, în jurul căreia gravitează întreaga construcție strategică a partidei. ~ este de obicei o figură ușoară, mai ales un cal, sprijinită de pioni dar și de alte figuri și constituie o bază (trambulină) pentru declanșarea unui atac sau pentru a provoca slăbiciuni în poziția adversarului ce pot fi speculate în jocul ulterior. Practica a demonstrat că cel mai bun ~ pe coloanele centrale este calul, iar pe cele marginale este turnul. În lupta contra pivotului se recomandă o mare grijă în supravegherea câmpurilor din propriul lagăr, în special cele centrale, prin construirea unei structuri puternice de pioni, care să controleze câmpurile pe care se pot instala ~.

**PIVOTARE bb., hb.** Element tehnic efectuat în general de jucătorul aflat în posesia mingii, prin care încearcă să protejeze mingea de acțiunea adversarului, interpunându-și corpul între acesta și minge, având în permanență unul și același picior în contact direct cu suprafața solului, celălalt picior deplasându-se în orice direcție.

**PLACAJ rg.** Elemen tehnico-tactic specific jocului de rugby, care constă în oprirea jucătorului purtător de balon, ce înaintează spre terenul de țintă, prin apucarea printr-un gest elementar de oricare parte a corpului (în afară de gât și de cap). Corect și eficace placajul se execută cu partea superioară a corpului (trunchiul, umerii, brațele) celui ce plachează, asupra părții inferioare (abdomen, centura pelviană, picioare) a celui placat. Scopul este, pe lângă oprirea adversarului din cursa sa, împiedicarea pasei sau a șutului care ar urma (neutralizarea balonului). Variantele placajului sunt: placajul din față, din spate și din lateral.

**PLAFON av.** Înălțime la care poate zbura un avion, stabilită de regulile de circulație aeriană. ♦ ~ *maxim*

Cea mai mare altitudine la care poate zbura un avion, ca rezultat al calităților aerodinamice și al puterii motorului său.

**PLAN I. gen., gim.** Suprafață imaginară care secționează corpul omenesc. În principiu pot exista o infinitate de ~ imaginare. ~n practică, se folosesc numai trei ~, fiecare orientat pe direcțiile fundamentale ale spațiului: ~ *frontal*, paralel cu fruntea, ~ *sagital*, cu direcție anteroposterioară, și ~ *transversal* (perpendicular pe ~ precedent). Toate planurile fundamentale trec prin centrul general de greutate al corpului. ~ servesc în anatomie pentru precizarea pozițiilor segmentelor sau ale organelor în spațiu, precum și a mișcărilor. Astfel, orice mișcare de rotație se face în jurul unui ax și în cadrul unui ~. Totdeauna axul și ~ sunt perpendiculare. (De ex.: mișcarea de flexie a coapsei se face în jurul unui ax transversal și în ~ sagital, iar mișcarea de abducție se face în jurul unui ax sagital și în ~ frontal). **II. av., pl.** Aripă, organ principal de sustentare (portanță). **III. met.** Document de planificare a activității de educație fizică și sport. ♦ ~ *de antrenament* Document de planificare în care sunt prevăzute și eșalonate obiectivele, mijloacele și formele de pregătire a sportivilor. ♦ ~ *de perspectivă* Document de planificare cu funcție de prognoză, alcătuit pentru un sportiv sau pentru un grup de sportivi, pe perioadă mai lungă de timp, de regulă 2-4 ani (interval olimpic sau între două ediții ale CM). Elementele componente ale ~ sunt: obiectivele intermediare și finale de pregătire și ale performanței, calendarul competițional intern și internațional, formele și locul pregătirii sportivilor, unitățile organizatorice care vor asigura pregătirea sportivilor, lotul de sportivi incluși în pregătire, data probelor de control și graficul ipotetic al formei sportive. ♦ ~ *pe etape* Document de planificare pentru perioade de timp mai scurte, de regulă între 3-5 săptămâni, prin conținutul căruia se realizează treptat obiectivele ~ de pregătire anual. ~ reprezintă un document curent, operativ cuprinzând: obiectivele intermediare, principalele grupe de exerciții, probele și normele de control, ciclurile săptămânale de lecții, acțiunile

cultural-educative, aprecieri referitoare la îndeplinirea obiectivelor. **IV. j.s.** ♦ ~ *tactic* Modalitate de folosire a tacticii cu aplicabilitate limitată la un singur meci, cu o echipă sau cu un singur adversar (în cazul jocurilor sportive individuale), ca urmare a stabilirii anumitor ipoteze despre modul în care va acționa adversarul și în care se fixează sarcini speciale pentru un jucător și alte măsuri de anihilare a adversarului și de valorificare a forțelor proprii (echipei). ♦ ~ *anual* Document de planificare cu dublă funcție: curentă și de perspectivă, alcătuit pe durata unui an de pregătire și care cuprinde următoarele componente: obiectivele anuale de instruire și de performanță, calendarul competițional, precizarea nivelului indicilor formei sportive, etapele de pregătire, probele și normele de control. ♦ ~ *tematic anual* Document de planificare anuală a procesului de educație fizică elaborat de profesor pentru fiecare clasă, constând din eșalonarea ciclurilor tematice ale modelului de educație fizică. ♦ ~ *calendaristic* Document de planificare derivat din planul tematic anual, alcătuit de profesor pe perioada unui semestru, constând în selectarea principalelor elemente din programă și în eșalonarea lor sub formă de cicluri tematice de lecții de-a lungul perioadei respective de timp. Este însoțit de o anexă care cuprinde principalele sisteme de acționare pentru fiecare componentă tematică a modelului de educație fizică și dozarea riguroasă a acestora sub aspectul efortului fizic. În elaborarea ~ *calendaristic* se ține seama de: ~ de învățământ, ~ anual, structura anului școlar, condițiile geografice, climaterice și materiale. ♦ ~ *de învățământ* Document elaborat de Ministerul Educației și Cercetării (MEC), care cuprinde obiectivele de învățământ predate la o clasă sau la un grup de pregătire, numărul de ore, precum și structura anului școlar. ♦ ~ *de lecție* Document alcătuit de profesor, care stabilește sarcinile instructiv-educative, cadrul organizatoric, mijloacele și dinamica efortului unei lecții. șah, plan de joc. Ansamblul operațiilor strategice succesive executate într-un anumit moment al partidei, după o concepție ce decurge din cerințele obiective ale poziției sau, altfel spus, pe baza aprecierii concrete a situației de pe tabla de șah la un moment dat. După ce jucătorul a

pus diagnosticul poziției el trece la elaborarea planului strategic de joc. Operația de a alege ~ este deosebit de dificilă și de mare răspundere. Necesită cunoștințe vaste de strategie și tactică a jocului de șah, pe lângă talent, fantezie și calcul exact al mutărilor. După ce ~ a fost conceput și verificat, el trebuie transpus în practică secvență cu secvență, ținând cont, evident, de replicile adversarului, care la rândul său urmărește și el planul său.

**PLANIFICARE met.** Activitate de programare, organizare, coordonare și conducere a activității de educație fizică și sport pe bază de plan. ♦ ~ *a antrenamentului* Prevedere și repartizare în timp a mijloacelor și a procedeelelor metodice, ce urmează a fi aplicate pentru a obține o valoare ridicată a pregătirii sportivilor, în vederea unor concursuri prestabilite. ~ reprezintă un sistem de perioade și de etape, care se înlănțuiesc cauzal, pentru a determina mărirea capacității de efort fizic și psihic a sportivilor și perfecționarea lor tehnico-tactică. În funcție de dimensiunea intervalului de pregătire a obiectivelor și a mijloacelor folosite, se pot elabora mai multe feluri de ~: operativă, curentă și de perspectivă. ♦ ~ *a procesului instructiv-educativ* Operație didactico-metodică cu funcție de prognoză, prin care se stabilesc corelativ obiectivele, mijloacele, metodele și formele de organizare, în funcție de particularitățile individului sau ale colectivului respectiv și ale caracteristicilor mediului geografic și fizic. ♦ ~ *operativă* Document rezultat din planul curent, care nominalizează și datează microciclurile săptămânale și îndeosebi planurile de lecție ce urmează a fi realizate în cadrul acestora. ~ prevede până la detalii mijloacele și metodică folosirii lor, fapt pentru care are o importanță maximă pentru pregătirea sportivilor. ♦ ~ *curentă* Document de planificare, limitat la un sezon sau la un ciclu anual, a mijloacelor diferențiate pe factori de antrenament și a procedeelelor metodice repartizate pe perioade și pe etape, a datelor probelor de control și a calendarului sportiv intern și internațional, a profilului și a numărului microciclurilor săptămânale. ♦ ~ *de perspectivă* Document de planificare a obiectivelor de pregătire

și de concurs pe o durată minimă de doi ani și în medie pe patru ani, cât durează intervalul dintre două ediții ale JO. O astfel de ~ prevede liniile orientative ale pregătirii, ale gradării eforturilor și ale calendarului sportiv, ale creșterii valorice a sportivului, ale clasificării lui, ale individualizării pregătirii și, eventual, ale specializării pentru o probă, un post în echipă etc.

**PLANOR pl.** Aeronavă care se menține sau se deplasează prin aer, deși este mai grea decât acesta, datorită formei sale aerodinamice, care îi micșorează suprafața frontală, și a planurilor (aripilor), folosind straturile de aer ca sprijin pentru portanță și echilibrare. Planarea se desfășoară în urma lansării aeronavei cu ajutorul autosorului sau prin remorcarea de către un avion.

**PLANORISM pl.** Ramură sportivă care se desfășoară pe avioane fără motor, în scopul formării piloților pentru zborul cu motor sau ca sport în cazurile în care se efectuează zboruri de performanță ca: zboruri de distanță cu țeluri fixe, zboruri de distanță cu țeluri fixe și reîntoarcere la bază, zboruri de distanță în circuite triunghiulare, zboruri de distanță în care se ia în considerație viteza, zborul cu câștig de înălțime, zboruri de durată.

**PLANȘĂ DE PLASTILINĂ atl.** Instalație specială folosită la concursurile de săritură în lungime și de triplusalt, care constă dintr-o placă (planșă) din lemn, cu o lățime de 98-102 mm și o lungime de 1,21-1,23 m, acoperită cu plastilină sau cu alt material asemănător, care se montează într-o adâncitură pe marginea pragului de bătaie, cea mai apropiată de zona de aterizare (groapa cu nisip), pe linia pragului (v. linia pragului). ~ montată în acel loc constituie un mijloc eficient de apreciere exactă a acelor sărituri executate neregulamentar, așa-zise sărituri depășite, datorită faptului că plastilina pune în evidență, prin urma lăsată, orice atingere făcută de talpa piciorului de bătaie în

zona care depășește linia pragului. Suprafața plastilinei este netedă și se ridică față de nivelul pragului de bătaie într-un unghi de 30° în direcția săriturii, până la înălțimea maximă de 7 mm față de marginea pragului.

**PLANȘĂ METALICĂ scr.** Loc de desfășurare a asalturilor oficiale. Are o lungime de 14 m și o lățime de 1,5-2 m și, când se folosește podiumul, o înălțime de 0,5 m. ~ trebuie să fie plană, orizontală și cu lumina repartizată egal, pentru a nu dezavantaja pe nici unul din trăgători. Sunt trasate foarte vizibil cinci linii: una mediană, câte una de fiecare parte a liniei mediane, la distanță de 2 m, numită linia de punere în gardă și două linii de fund, trasate la o distanță de 7 m de linia mediană. Planșele sunt valabile pentru toate probele.

**PLASAMENT j.s.** Acțiune tactică individuală care constă din situarea cât mai rațională a unui jucător în teren, pentru a favoriza întreprinderea unei acțiuni eficiente în atac sau în apărare.

**PLASMĂ m.b.** partea lichida a sângelui.

**PLASĂ j.s., atl.** Împletitură de sfoară de dimensiuni diferite, utilizată în scopul divizării terenului de joc în două suprafețe egale (volei, tenis), precum și pentru oprirea mingilor care pătrund în poartă (fotbal, handbal, polo). ~ suspendată în sala de atletism este folosită pentru a opri obiectele de aruncare (disc, greutate, sulică etc.).

**PLASĂ DE MAT șah** Restrângerea sistematică spațiului liber al regelui advers până ce este închis cu desăvârșire și făcut mat. De exemplu: în finalul elementar de rege și turn contra rege, partea cu turn obligă regele advers să ajungă la marginea tablei, prin cooperarea regelui cu propriul turn și apoi îl aduce în colțul tablei unde îl face mat.



**PLASTRON scr.** Echipament special al antrenorului de scrimă, în formă de pieptar confecționat din piele sau din pânză tare, căptușită, ce servește la amortizarea loviturilor în timpul lecțiilor cu elevii.

**PLATFORMĂ I. rg.** Sistem de legare a jucătorilor la aglomerări (regrupări). **II. alp.** ~ *de regrupare* Formă de relief a cărei suprafață și înclinație permite staționarea și regruparea alpiniștilor aflați în ascensiunea unui traseu.

**PLATOU DE CONCURS ht.** Spațiu confecționat din bare metalice, acoperit de o podea având suprafața de 10x10 m și înălțime de 0,8-1 m și pe care se fixează un podium de lemn.

**PLAY-OFF vb.** Sistem competițional prin care echipele joacă în faze eliminatorii. Cea mai bună echipă merge mai departe.

**PLAY-OUT vb.** Sistem competițional prin care echipele învinse vor retrograda într-un eșalon inferior.

**PLEX NERVOS m.b.** Componentă a sistemului nervos periferic, alcătuită din neuroni și din prelungirile acestora care se leagă între ele formând o rețea nesistemată (de ex.: plex cervical, axilar, lombosacrat). ~ reprezintă o stație intermediară pe căile de control ale sistemului nervos asupra organelor interne și asupra vaselor sanguine. Originea pluri-neuronală a prelungirilor crește eficiența acțiunii sistemului nervos asupra organelor aflate sub influența ~. *Lovitura la ~*, denumire utilizată în box pentru loviturile date în regiunea abdominală, unde se află ~ solar. Excitarea mecanică a acestui ~ determină, în mod reflex, tulburări cardiorespiratorii importante. Mișcărilor respiratorii sunt blocate și presiunea intratoracică se mărește. Scad astfel condițiile de oxigenare a sângelui și se stânjenește

circulația de întoarcere a acestuia către inimă. Concomitent, se produc răirea, slăbirea și chiar încetarea temporară a contracțiilor cardiace. Ca urmare, aprovizionarea cu sânge acru devine insuficientă. În funcție de hipoxia cerebrală, se instalează tulburări ale motricității care scad capacitatea de luptă a boxerului. Când inima se oprește, hipoxia este accentuată, boxerul își pierde cunoștința, se prăbușește la podea și, de regulă, este declarat învins prin KO. În cele mai multe cazuri, tulburările descrise dispar spontan la scurtă vreme după primirea loviturilor la ~.

**PLIERE par.** Ordonare a panourilor parașutei în vederea împachetării ei.

**PLIOMETRIE mc.** grupe de exerciții care leagă forța de obiectivul mișcării, acțiune ce produce tipul de mișcare exploziv-reactiv. Termenul este folosit cu referire la exercițiile cu sărituri, dar ~ include toate clasele de exerciții care uzează de reflexul de întindere pentru a provoca o reacție explozivă.

**PLONJON I. vb.** Procedeu de lansare a corpului în plan orizontal, înainte, lateral sau spre spate pentru a se ajunge cu mâinile la mingiile care zboară departe de jucători. **II. fb.** Procedeu specific portarilor, utilizându-se de obicei numai lateral și înainte, pentru a ajunge și a opri sau pentru a respinge mingiile care se îndreaptă spre spațiul porții. **III. hb.** Procedeu tehnic de aruncare a mingii la poartă, prin înaintarea corpului în aer, deasupra spațiului delimitat de semicercul de 6 m, cu scopul apropiării de linia acestuia.

**PLURISALT atl.** Exercițiu folosit pentru dezvoltarea detentei în picioare, constând din succesiunea mai multor sărituri lungi executate de pe un picior pe celălalt (pași săriți). Aplicarea ~ cu îngreuiere sau în plan înclinat ascendent duce în principal la dezvoltarea forței picioarelor.



**PLUTIRE nat.** Capacitate a corpului de a se menține la suprafața apei (~ la suprafață) sau la o anumită adâncime (~ în imersiune) în poziție orizontală (ventrală sau dorsală), ghemuită („dopul”) sau verticală. ♦ ~ *liberă* sau pasivă Capacitate a corpului de a se menține la suprafața apei sau la o anumită adâncime, în pozițiile menționate, fără nici o mișcare, folosită sub diferite exerciții pentru acomodarea cu apa. ♦ ~ *activă* sau *dinamică* Capacitate a corpului de a aluneca pe suprafața apei cu ajutorul mișcărilor de brațe și de picioare care produc plutirea de înaintare. ♦ ~ *orizontală* Poziție de bază pentru formarea deprinderilor de a înota și pentru însușirea procedeelor tehnice de înot crawl, bras, fluture (din poziția ventrală) și spate (din poziție dorsală), coordonate cu momentele de inspirație, apnee și expirație. Unghiul de incidență între suprafața apei și corp se modifică în funcție de procedeul de înot, viteză, eficiența tehnicii, particularitățile individuale (aspectul somatic), densitatea apei și cerințele regulamentului de concurs. ~ cât mai aproape de orizontală și poziția cât mai corectă a corpului din punct de vedere hidrodinamic determină scăderea rezistenței la înaintare și permite o execuție mai eficientă a procedeelor tehnice cu efecte asupra profunzimii mișcărilor de vâslire și de creștere a propulsiei. Sin.: *flotabilitate* (raportul dintre volumul părții nescufundate și volumul total al unui corp plutitor).

**PLUTON atl., ci.** Grup omogen de sportivi care se află într-o anumită poziție pe parcursul unei curse.

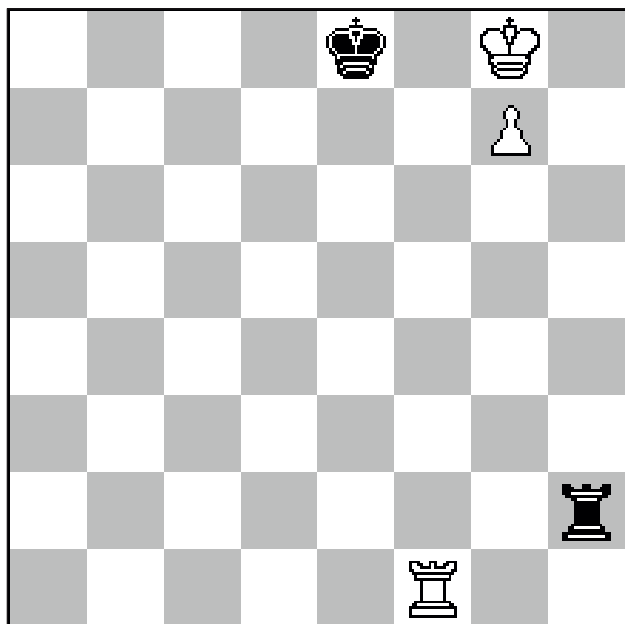
**POANTĂ șah** O mutare foarte fină, bine ascunsă în intențiile viitoare, considerată de adversar, la efectuarea ei, ca o mutare nevinovată și care de fapt este începutul unei combinații cu efect ... întârziat.

**POARTĂ I. schi** Spațiu delimitat de două sau de patru fanioane, care indică traseul în probele de schi alpin, prin care concurentul trebuie să treacă în mod

obligatoriu. Poate fi dispusă: orizontal, vertical, oblic și în combinație. **II. fb.** Cadru vertical de formă dreptunghiulară, așezat la mijlocul fiecărei linii de poartă, alcătuit din doi stâlpi verticali, situați la distanțe egale de steagurile de colț, la o depărtare de 7,32 m unul de celălalt (distanța interioară) și uniți printr-o bară orizontală a cărei margine inferioară trebuie să se afle la 2,44 m de pământ. Stâlpii verticali și bara transversală pot fi confecționați din lemn, din metal sau din alt material aprobat de International Board. Grosimea acestora nu trebuie să depășească 12 cm, iar formele lor poate fi pătrată, dreptunghiulară, semicirculară sau eliptică. Dislocarea sau ruperea barei transversale, dintr-o cauză oarecare, impune oprirea jocului, care trebuie să fie socotit ca terminat, afară de cazul când ea a fost înlocuită sau reparată și nu mai prezintă niciun pericol pentru jucători. Nu poate fi înlocuită cu o sfoară sau frânghie. **III. j.s.** În handbal, 3 m x 2 m; în hochei pe gheață 1,83 m x 1,22 m; în polo 3 m x 0,9 m.

**POD I. lp.** Procedeu tehnic prin care luptătorul stă cu spatele orientat spre saltea în sprijin pe tălpi și cap, trunchiul și gâtul aflându-se în extensie. **II. gim.** Exercițiu acrobatic în care corpul este arcurat în extensie, iar sprijinul se face pe palme și tălpi. Intrarea în ~ se face fie din poziția stând, fie din poziția stând pe mâni, executându-se o puternică extensie a trunchiului. **III. șah** Procedeu tehnic și manevră forțată de câștig din unele finaluri de rege, turn și pion contra rege și turn. Procedeul constă în acoperirea șahurilor, date de partea în apărare, cu turnul, după care transformarea pionului nu mai poate fi oprită. Este necesar ca acest procedeu să fie bine însușit, deoarece există poziții în care el reprezintă unica modalitate de câștig. Metoda de câștig cu ajutorul pionului a fost demonstrată pentru prima dată de renumitul *Lucena* în tratatul său *Arta șahului*, apărut în anul 1497. În poziția din diagrama de mai jos, el demonstrează că singura modalitate de câștig cu ajutorul podului este următoarea: 1....Th3 2.Tf4 Th1 3.Te4+ Rd7 4.Rf7 Tf1+ 5.Rg6 Tg1 6. Rf6 Tf1+ 7.Rg5 Tg1+ 8.Tg4 Acum,

construirea podului s-a terminat și pionul se transformă în damă.



**PODIUM j.s.** Platformă de dimensiuni diferite, în funcție de regulamentul jocului sportiv, confecționată din lemn și situată la o înălțime superioară aceleia a terenului pe care este instalată. ♦ ~ *de premiere* Instalație construită în general din lemn, având trei trepte, cea din mijloc mai înaltă (locul I), iar celelalte două pe același nivel (locurile II și III), folosită pentru premierea primilor clasati în întrecerile sportive oficiale.

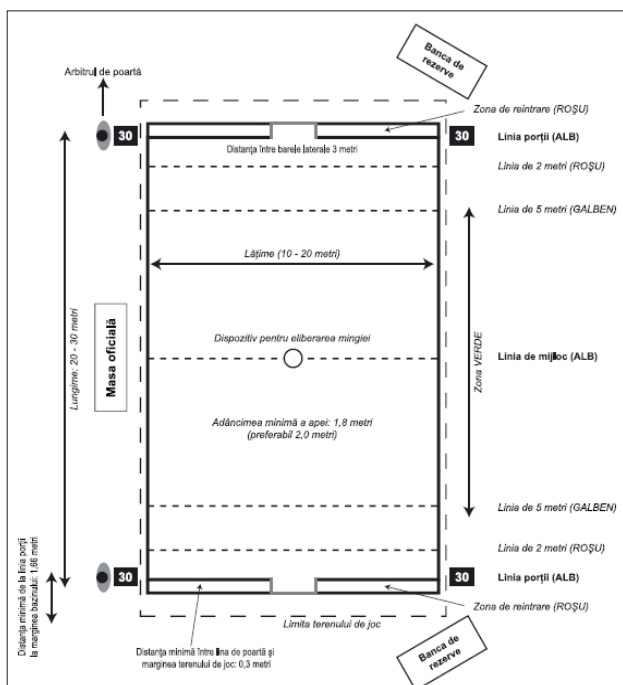
**POLIATLON atl.** Ansamblu de probe atletice clasice, al cărui număr și succesiune sunt precizate prin regulament. ~ oficializate în competițiile internaționale sunt: heptatlonul (pentru femei) și decatlonul (pentru bărbați). ~ aplicat în țara noastră, pentru diferite grupe de vârstă de copii și juniori mici, are următoarele probe: triatlonul, tetratlonul, pentatlonul, hexatlonul și octatlonul. Pentru întocmirea clasamentului la ~, se folosesc tabele speciale de punctaj, cu ajutorul cărora performanțele realizate în fiecare probă sunt transformate în puncte.

**POLIGON DE TRAGERE tir** Construcție special amenajată, prevăzută cu unul sau mai multe standuri de tragere, care prin instalațiile sale corespunde necesităților tehnice specifice fiecărei probe, asigurându-se, totodată, toate măsurile de protecție și securitate.

**POLISPORTIV gen.** Persoană care cunoaște și practică, de regulă sistematic, mai multe sporturi.

**POLO j.s.** Ramură a natației și a disciplinei jocuri sportive, desfășurată pe apă între două echipe formate din câte 7 jucători (6 de câmp și 1 portar) și mai mult de 6 rezerve care pot fi folosite ca înlocuitori. Prin diferite procedee tehnice efectuate înotând, urmăresc să introducă mingea în poarta adversă. Un atac durează 35", timp în care echipa este obligată să tragă la poartă. Meciul se întinde pe perioada a 4 reprize a câte 8 minute fiecare. Există o pauză de 5 minute la jumătatea meciului și câte o pauză de 2 minute între celelalte reprize. Procedeele tehnico-tactice de bază sunt conducerea mingii sau driblingul, care se realizează de jucător înotând, de obicei prin stilul craul, într-o poziție specifică, *pasarea, prinderea și aruncarea* mingii spre poartă. Jocul începe prin plasarea jucătorilor pe linia de fund a bazinului (linia porții), la un interval de 1 m între ei, în așteptarea semnalului sonor al arbitrilor, când poloistul cel mai rapid al fiecărei echipe sprintează pentru a ajunge la mingea lansată în apă de arbitru, pe linia centrului suprafeței de joc. Echipa care, prin sportivul său, intră în posesia mingii, are dreptul de a juca în continuare. După înscrierea unui gol, jucătorii celor două echipe se vor posta în spatele liniei de centru, mingea fiind repusă în joc de către unul dintre componenții echipei care a primit gol, printr-o pasă trimisă unui coechipier. Echipamentul este compus din slip și supraslip, iar pentru identificare, jucătorii celor două echipe poartă căști (bonete) de culoare albă, respectiv albastră, cu excepția portarilor care poartă cască de culoare roșie, numerotate de la 1 (portarul) la 13. Mingea de cauciuc sau de plastic are circumferința de 68-71 cm, iar greutatea de 400-

450 g, presiunea de 0,9-0,97 atm. Lungimea bazinului variază între 20-30 m, iar lăţimea între 10-20 m. Adâncimea apei nu trebuie să fie mai mică de 1,80 m. Dimensiunea porţii este de 3 m lungime şi 0,90 m lăţime. Pe ambele părţi ale bazinului sunt asigurate următoarele marcaje distinctive: culoarea albă - linia de poartă şi linia de mijloc a terenului; culoarea roşie - 2 m de la linia de poartă; culoare galbenă - 5 m de la linia de poartă. Arbitrajul este asigurat de 2 arbitri aşezaţi pe ambele laturi ale bazinului, care conduc jocul, şi de arbitrii cronometrori şi de poartă. Ca în orice joc sportiv, există faza de atac şi apărare, acţiunea tactică a contraatacului şi aruncările libere (cornerul şi lovitura de pedeapsă de la 5 m). Din 1984, jocul se practică şi de către femei, în general într-un bazin mai mic (25/17m) faţă de cel pentru bărbaţi, circumferinţa mingii cuprinsă între 68-71 cm, iar presiunea de 0,83-0,90 atm. Celelalte caracteristici (durata şi regulile) sunt aceleaşi ca la ~ masculin. Jocul de ~ pentru femei a fost admis în programul JO din 2000. Planul şi marcajele terenului de joc la polo pe apă sunt marcate în schiţa alăturată.



Planul şi marcajele terenului de joc la polo pe apă conform Regulamentului FINA

**POLOVELO ci.** Sport colectiv pe echipe de câte 5 ciclişti, care constă în introducerea unei mingi cu ajutorul unui ciocan de lemn într-o poartă cu dimensiunile de 5 m/2,75 m.

**POMOU scr.** Şurub care fixează lama în mâner.

**PONTON s.n. 1.** Platformă fixată la mal sau ancorată în larg care serveşte la acostarea ambarcaţiunilor. **2.** Pod plutitor improvizat, a cărui platformă este susţinută pe bărci sau pe vase legate între ele.

**POPICE pp.** Joc sportiv care constă în doborârea cu ajutorul unei bile lansate de un jucător a unui număr cât mai mare de ~, care conform regulamentului sunt în număr de 9, fixate în lăcaşuri proprii, dispuse în formă de romb, cu vârful spre locul de lansare. Jocul se desfăşoară pe o pistă confecţionată din material plastic, în lungime de 20,75 m şi cu lăţimea de 1,50 m, iar în spaţiul de „explozie” (de impact al bilei cu ~) este de 1,70 m. Spaţiul de elan al sportivului pentru lansarea bilei este de 5,50 m lungime şi de 0,35 m lăţime, confecţionat din placaj (tegotit) şi acoperit de un strat de linoleum de o grosime de maxim 5 mm. Obiectul de joc este bila, de formă sferică, alcătuită din material plastic, cu diametrul de 0,16 m şi cu greutatea de 2,800 kg. Popicul este de formă cilindrică, alcătuit din material plastic cu înălţimea de 0,40 m, grosimea de 0,10 m şi greutatea de 1,30 kg. După căderea ~, ele sunt ridicate automat printr-o instalaţie mecanică auxiliară. Întrecerea jocului de ~ se desfăşoară în baza regulamentului pe probe: individual, perechi, echipe (formate din 6 jucători), masculin şi feminin. Probele se compun din două manşe pentru jocurile de ~ feminin: plin şi izolat. Pentru jocul de ~ masculin sunt patru manşe: plin şi izolat. O manşă se compune din 25 lansări la plin şi 25 la izolat. Rezultatul final se stabileşte în funcţie de numărul popicelor doborâte, fiecare popic doborât având valoarea unui punct. Elementele tehnice ale jocului de ~ sunt: preluarea bilei, poziţia fundamentală (de

start), priza, vizarea obiectivului, elanul, lansarea bilei și oprirea.

**PORTANT s.n.** Instalație formată din bare de metal sau din materiale compozite, fixată pe bordurile bărcii, la extremitatea căreia se prind furcheții, asigurând astfel distanța optimă de fixare a vâslelor și a ramelor de concurs față de axul bărcii.

**PORTAR fb., hb., h.g., polo** Jucător specializat care are dreptul să oprească înscrierea unui punct, prinzând sau lovind cu orice parte a corpului mingea care se îndreaptă spre spațiul porții respective.

**PORTAVOCE org.** Pâlnie prin care se amplifică intensitatea unor comunicări sau a unei comenzi pe un traseu de antrenament sau de concurs de către antrenori oficiali sau de către cârmaci.

**PORTDRAPEL org.** Sportiv de mare performanță din delegația olimpică, de regulă campion olimpic, însărcinat de CNO să poarte drapelul țării sale la ceremonia de deschidere a JO.

**PORTIC gim.** Instalație compusă dintr-un cadru, pe care sunt atârinate mai multe aparate de gimnastică (frânghie, scară fixă, inele, prăjină, trapez, bară fixă etc.), plasată în aer liber, la care se pot executa exerciții de cățărare, tracțiune, escaladare, urcare și coborâre prin diferite procedee.

**PORTSUSPANTĂ par.** Chingă de legătură dintre sistemul de suspensie (hamul parașutei) și suspanțele parașutei.

**POST j.s.** Funcție cu sarcini tactice speciale repartizată fiecărui jucător în dispozitivul de atac și de apărare al echipei.

**POTCOAVĂ s.n.** Piesă metalică mobilă care servește la fixarea parâmelor făcând parte din ustensiile de bord ale unei ambarcațiuni cu vele sau cu motor.

**POTENȚIAL MOTRIC m.b.** Totalitate a mișcărilor care pot fi executate de un individ. ~ depinde de capacitatea funcțională înnăscută a sistemului nervos central și de condițiile de viață ale fiecărui subiect. Procesul de instruire și de antrenament mărește mult ~ prin creșterea numărului deprinderilor motrice și a depozitelor de substanțe energetice necesare pentru efectuarea mișcărilor.

**POTENȚIAL DE ACȚIUNE m.b.** activitate electrică pe care o dezvoltă o celula musculară sau nervoasă în cursul efortului sau al depolarizării.

**POTOU hip.** Linie de sosire în cursele de plat și de steeple-chase.

**POWER-TRAINING ht.** Metodă de dezvoltare a calităților fizice pentru dezvoltarea forței în regim de viteză.

**POWER-VALVE auto.** Orice sistem manual, electric, hidraulic sau orice alt mijloc care modifică ciclul normal al sistemului de eșapare a gazelor sau al cursului normal al gazelor de eșapament pe traseul dintre piston și punctul de ieșire a gazelor în atmosferă, când motorul este în funcțiune.

**POZIȚIE I. gen.** Stare de echilibru a corpului omenesc, caracterizată prin diferite relații între părțile și segmentele sale, bazată totdeauna pe echilibrul dintre forțele interne și externe. ~ se apreciază în funcție de sprijinul corpului sau al segmentelor sale și de raportul lor față de centrul general de greutate. Există un număr infinit de ~,

dintre care cele mai importante sunt: ♦ ~ *fundamentală*, din care se efectuează eficient acțiunile motorii specifice procedeelor tehnice ale diferitelor ramuri și probe sportive (de ex.: ~ fundamentală în box este ~ de gardă, în schi ~ de alunecare, în tir ~ *de tragere* ~ culcat, pe genunchi, în picioare, în jocuri sportive ~ *în apărare* etc.), dar și ♦ ~ *derivate*, care provin din ~ fundamentală, realizate prin modificarea situației segmentelor. ♦ ~ *tranzitorii* sunt numeroase în dinamica actului motor, fiind situate între ~ fundamentale și cele derivate. **II. scr.** Situație a armei în raport cu propria suprafață valabilă a scrimerului. Pentru a facilita diferențierea lor, fiecare ~ a fost numerotată de la 1-8 în termeni latini: prima, secunda, terța, cvarta, cvinta, sexta, septima și octava. Fiecărei linii a suprafeței valabile îi corespund două ~ ale mâinii: în pronație și supinație. În timpul luptei, ~ și schimbările lor se folosesc ca acțiuni pregătitoare. ~ dau și denumirea parăzilor aflate în locul lor. ♦ ~ *de gardă* Stare derivată din poziția inițială, iar când este corectă permite scrimerului să fie oricând pregătit pentru a acționa eficient în luptă. Din această ~, deplasările se fac mult mai ușor, mai rapid. De aceea este foarte important ca în etapele de instruire să se acorde o foarte mare importanță învățării ~ de gardă. **III. gim.** ~ *fundamentală* Postură a corpului stabilită în mod convențional, luându-se drept criteriu natura reazemului corpului față de sol sau față de aparat, în scopul ușurării descrierii terminologice și a predării diferitelor exerciții. În gimnastică, s-au stabilit următoarele ~ fundamentale: stând, așezat, culcat, sprijin și atârnat. ♦ ~ *inițială* Postură a corpului din care se începe o mișcare (poate fi o ~ fundamentală sau o ~ derivată), Sin.: ~ *de plecare*. ♦ ~ *derivată* Postură a corpului provenită dintr-o ~ fundamentală realizată prin modificarea ~ segmentelor corpului. ♦ ~ *finală* Postură a corpului în care se termină o mișcare (~ poate fi o ~ fundamentală sau o ~ derivată). **IV. rg.** ~ *fundamentală* Postură specifică prin care jucătorul de rugby își optimizează faza de start a oricărei acțiuni motrice. Această postură este caracteristică acțiunilor de atac și acțiunilor de apărare. **V. tir** ~ *de tragere* Poziție reglementată de regulamente pentru fiecare probă în parte. **VI. șah** Disponibilitatea pieselor

pe tabla de șah înainte de începerea partidei și în orice moment al desfășurării ei. ~ este elementul decisiv în aprecierea unei situații concrete ivite pe tabla de șah. În aprecierea ~ intervin și trebuie luate în calcul cele trei elemente fundamentale ale jocului de șah – materialul, timpul și spațiul, care au rolul lor bine determinat în economia jocului, de care jucătorul trebuie să țină cont în aprecierea sa. Este foarte ușor de apreciat ~ după materialul existent pe tablă. Un pion, o figură sau o calitate în plus sau în minus se văd de la distanță. Spațiul se percepe și se apreciază cu dificultate. Cel mai greu se evaluează timpul, care spre finalul partidei, capătă o importanță covârșitoare, uneori decisivă. Capablanca, unul dintre cei mai puternici jucători din toate timpurile, afirma: *Un jucător poate fi inferior partenerului său din punct de vedere material și totuși să dispună de o poziție câștigată. El poate fi inferior partenerului din punct de vedere al timpului și totuși să aibă o poziție câștigată. În sfârșit el poate fi inferior în privința spațiului și să aibă o ~ câștigată. Mai mult el poate fi inferior la toate cele trei elemente deodată și totuși să dispună de o poziție câștigată. Aceasta nu înseamnă că poți subaprecia unul din cele trei elemente, dar rolul decisiv îl are elementul numit ~.* Estimarea corectă a unei poziții reprezintă o încercare de a îmbina, într-un tot unitar, mai multe judecăți apreciative, de mare finețe. Ce spune fostul campion mondial Anatoli Karpov: *Se pune întrebarea. În ce mod ne putem reprezenta gândirea curentă a jucătorului de șah în timpul partidei? Iată ești în fața unei ~ pe care n-o cunoști. Ce trebuie să întreprinzi din capul locului? Mai întâi trebuie să estimezi corect ~. determinând răspunsul la întrebarea care din părțile în dispută stă mai bine. În continuare trebuie să cauți a concepe anumite planuri de joc posibile, din care alegi pe cel pe care îl consideri optim. Îl fundamentezi tehnic și-l consolidezi prin calculul concret al variantelor. În final, comparând variantele, vei lua decizia de a accepta sau de a respinge planul pe care l-ai considerat a fi "optim".* Deci, în alegerea planului de joc, la o ~ anume, se pleacă de la cerințele tactico-strategice ale acestei ~ și nu dela elemente dispartate, private mecanicist, dogmatic ♦ ~ **neregulamentare**. 1. dacă



pe parcursul unei partide se constată că poziția inițială a pieselor a fost incorectă, partida va fi anulată și se va juca o partidă nouă; 2. Dacă, pe parcursul unei partide se observă că singura neregulă a fost așezarea tablei de șah altfel decât prevede regulamentul, partida va continua, dar poziția la care s-a ajuns trebuie transferată pe o tablă așezată regulamentar; 3. Dacă partida a început cu culorile inversate, disputa va continua, în afara cazului când arbitrul nu hotărăște altfel; 4. Dacă un jucător deranjează una sau mai multe piese, el va aranja corect poziția, pe timpul său; 5. Dacă pe parcursul unei partide, se observă că s-a făcut o mutare neregulamentară, inclusiv transformarea pionului sau capturarea regelui advers, va fi reconstituită poziția dinaintea neregulii. Dacă același jucător comite o a doua mutare neregulamentară, va fi penalizat cu 2 minute. Dacă se întâmplă și a treia oară la același jucător, acestuia i se va da partidă pierdută. ♦ ~ **tipice** sunt ~ cu anumite structuri de pioni și așezări de figuri având caracteristici comune și asupra cărora teoria și practica au tras anumite concluzii, stabilind cu destul de mare precizie modul cum trebuie continuat jocul, adică ce plan de joc se potrivește cel mai bine.

**PRAF DE MAGNEZIU gim.** Carbonat de magneziu sub formă de praf, ce se folosește în gimnastică pentru a se pune pe palme, cu scopul de a asigura o priză mai bună, dar și o protejare a palmelor în timpul lucrului pe aparat. O altă calitate a ~ este aceea că absoarbe transpirația din palme.

**PRAG I. alp.** Formă de relief asemănătoare unei trepte. **II. atl.** ~ de aruncare Instalație specială care marchează terminarea pistei de elan la aruncarea sulitei și a mingii de oină. Este construit dintr-o fâșie (bandă) subțire de lemn sau din alt material asemănător, lată de 7 cm, de forma unui arc de cerc, având raza de curbură a marginii dinspre zona de elan de 8 m, lungimea, respectiv coarda ~, egală cu lățimea pistei de elan, respectiv 4 m. Fața superioară a ~, vopsită în alb, trebuie să se afle la nivelul pistei

de elan. Aruncarea se execută din spatele liniei ~ (v. linie), o eventuală atingere a suprafeței lui de către atlet considerându-se aruncare nereușită (depășită). **III. atl.** ~ *de bătaie* Instalație specială care marchează locul de desprindere la săritura în lungime și la triplusalt. Este construit din lemn sau din alt material asemănător, de forma unei scânduri groase (blană), cu lungimea de 121-123 cm, lățime de 98-102 mm și grosimea de 10 cm, îngropat în pista de elan, la 2-4 m de marginea cea mai apropiată a gropii de nisip la săritura în lungime și la 11-13 m la triplusalt, în așa fel încât fața lui superioară să se găsească la același nivel cu pista de elan și cu suprafața orizontală a nisipului. Pentru a fi vizibilă, fața superioară a ~ este vopsită în alb, așezarea (contactul) piciorului de bătaie peste linia ~ (v. picior de bătaie) este considerată săritură nereușită (depășită).

**PRAXIOLOGIE t.** Știință a acțiunii eficiente care își propune analiza științifică a structurii activității umane și a căilor de creștere a performanțelor indivizilor. În sport, aplicarea ~ se traduce prin măsurile de formare- educare a sportivului și de organizare judicioasă a influențelor stimulatoare a capacităților acestuia: pregătire multilaterală, motivație, sentimente sociale puternice, condiții de antrenament și de concurs, toate coordonate într-un sistem unitar de acțiuni care vizează obținerea performanței maxime.

**PRĂJINĂ I. atl.** Construcție specială de forma unei tije tubulare de lemn, de metal, de fibre sintetice sau din orice alt material, cu lungimea și diametrul variabile, cu ajutorul căreia atleții execută sărituri în înălțime în cadrul probei de săritură cu ~. Începând din secolului trecut, când săritura cu ~ a apărut ca probă oficială la concursurile de atletism, și până în zilele noastre, s-au folosit succesiv ~ construite din lemn de esență tare, din bambus, din metale ușoare, în special din aluminiu și, în ultimele trei decenii, din fibre sintetice (polimeri sintetici). ~ din fibre sintetice este



superioară celorlalte tipuri, în special datorită gradului mare de elasticitate, proprietate care, folosită rațional, prin îndoirea și apoi prin dezdoirea ei, acționează asupra corpului săritorului ca o catapultă, proiectându-l peste ștachetă la momentul oportun. Conform regulamentului, în concurs fiecare atlet sare cu ~ proprie. ~ din fibre sintetice sunt construite cu dimensiuni diferite (lungime, indicele de elasticitate etc.), atletul folosind acel tip care corespunde unor particularități individuale de ordin antropometric (talie, greutate, lungimea brațelor etc.) și de ordin motor (viteza în elan, înălțimea prizei pe ~ etc.). **II. gim.** Aparat pentru exerciții de cățărare, confecționat din lemn, având la capăt un dispozitiv de prindere în tavan sau de portic, lungimea ~ fiind de 4-5 m, iar diametrul de 50 mm.

**PRECIZIE tir** Fază în cadrul probei pistol femei.

**PREGĂTIRE FIZICĂ met.** 1. Nivel al dezvoltării posibilităților fizice și motorii ale individului atins în procesul repetării sistematice a exercițiului fizic. 2. Componentă a antrenamentului sportiv, constând din dezvoltarea calităților motorii, a indicilor morfofuncționali ai organismului și a stăpânirii unui sistem larg și variat de deprinderi și de priceperi motorii. În antrenamentul sportiv, ~ are două aspecte principale. ♦ ~ *generală și multilaterală* Proces orientat spre asigurarea unei baze largi, multilaterale a indicilor morfofuncționali, a calităților motorii, a priceperilor și a deprinderilor de mișcare, care asigură premisele ~ specifice și ale pregătirii tehnice, tactice, psihice etc. ♦ ~ *specifică* Proces de dezvoltare selectivă a indicilor morfofuncționali ai organismului și a calităților motorii în concordanță cu caracteristicile efortului specific fiecărei ramuri sau probe sportive și cu cerințele performanței sportive.

**PREGĂTIRE INTELLECTUALĂ psih.** Proces educațional de dezvoltare și de perfecționare a funcțiilor și a calităților intelectuale care sunt soli-

cite în activitatea sportivă, permițându-i sportivului un comportament eficient.

### **PREGĂTIRE PSIHICĂ GENERALĂ psih.**

Acțiune educațională de bază, de dezvoltare și de perfecționare a funcțiilor psihice și a caracteristicilor personalității sportivului pentru a-i asigura maxim de eficacitate în activitatea sportivă. ♦ ~ *pentru concurs* Totalitate a acțiunilor prin care se realizează adaptarea deplină a sportivului la condițiile concrete ale luptei sportive. Ca obiective, urmărește asigurarea informațiilor despre concurs, despre condiții și despre adversar, stabilirea unui plan cât mai realist, asigurarea unui bun echilibru afectiv și a lucidității gândirii pentru rezolvarea rațională a problemelor. Mecanismul constă din formarea unor atitudini specifice înainte de concurs (dispunere, anticipare, modelare mentală, angrenare perceptivo- motorie ș.a.), iar mijloacele constau din obținerea unor informații exacte despre adversar și despre condiții, modelarea concursului, formarea motivelor superioare ale participării în concurs, reglarea anticipativă a stărilor psihice din imediata apropiere a concursului.

**PREGĂTIRE TACTICĂ met. 1.** Componentă a antrenamentului sportiv care desemnează procesul formării priceperilor, privind modalitățile cele mai eficiente de pregătire și de desfășurare a acțiunilor de atac și de apărare specifice anumitor probe și ramuri sportive, în concordanță cu anumite concepții tactice. 2. Tehnica în condiții de întrecere.

**PREGĂTIRE TEHNICĂ met.** Componentă a antrenamentului sportiv care indică procesul orientat spre însușirea și perfecționarea până la virtuozitate a totalității elementelor și procedeele tehnice care asigură posibilitatea practicării unei probe sau a unei ramuri sportive, în concordanță cu prevederile regulamentului.

**PREGĂTIRE VOLITIVĂ psih.** Proces educațional care dezvoltă și perfecționează la sportiv capacitatea

de reglare conștientă a actelor și capacitatea de efort în învingerea dificultăților din activitatea specifică.

**PRELUARE I. vb.** Procedeu tehnic de lovire a mingii puse în joc prin serviciul sau prin atacul efectuat de adversar. **II. fb.** Procedeu tehnic prin care jucătorul intervine pe traiectoria mingii, pentru a o reține sub controlul propriu și pentru a executa, în continuare, diferite acțiuni de joc.

**PRELUNGIRE bb., fb., h.g.** Timp de joc suplimentar acordat în cazul unui scor egal după consumarea timpului de joc regulamentar, în vederea desemnării echipei învingătoare. ~ în baschet este de câte 5' repriza (atâtea reprize până ce scorul se diferențiază). ~ în fotbal este de 2 reprize a câte 15', fiecare cu o pauză de 1' între reprize (se folosește numai în competițiile cu caracter eliminativ). Dacă și după cele două perioade de ~, scorul rămâne în continuare egal, se procedează la executarea loviturilor de departajare de la 11 m. Dacă însă pe timpul prelungirilor, una dintre echipe marchează un gol (denumit „golul de aur”), aceasta este declarată învingătoare și partida se încheie. ~ în hochei pe gheață este de 2 reprize a 5'. Dacă scorul se menține egal se execută câte 5 lovituri de penalizare. Jucătorul conduce pucul de la centrul terenului și trage la poartă de la o distanță convenabilă, singur cu portarul în față.

**PRESIUNE scr.** Acțiune pregătitoare mai mult sau mai puțin energetică, executată pe lama adversarului, cu scopul de a deschide un drum liber spre locul de lovire. Când ~ este mai puțin energetică, adversarul este tentat să răspundă tot cu ~, fapt care favorizează executarea unui atac cu degajament, cu coupé, cu fentă cu degajamente etc.

**PRICEPERE MOTRICĂ gen.** Ansamblu de competențe materializat în comportamente motrice eficiente, ca rezultat al aptitudinilor și deprinderilor

motrice învățate. Priceperea motrică sunt componente ale conduitei voluntare deoarece implică sistemul de relații dintre obiectivele motrice, cunoștințe, componentele modelului de execuție și condițiile în care se desfășoară acțiunile. Se cunosc două tipuri de priceperi motrice:

- priceperi motrice elementare care se pun în valoare în prima fază (primele încercări în învățarea unor mișcări noi) ca predeprindere ce are la bază aptitudinile, experiența motrică, capacitatea de a realiza legături noi între deprinderile însușite anterior și de transfer.

- priceperi motrice superioare care se manifestă după formarea (automatizarea) deprinderilor evidențiindu-se prin aplicarea cu eficiență în situații nestereotipe (variate). Priceperile superioare valorifică întreg ansamblul de cunoștințe, imagini mentale, deprinderi și capacități, selecționate și combinate pentru rezolvarea unor situații în continuă schimbare. Priceperea motrică poate fi considerată model operațional elaborat ad-hoc ce reclamă decizie în alegerea alternativei originale și eficiente pentru o situație de învățare sau competițională.

**PRIM AJUTOR MEDICAL m.b.** Intervenție rapidă și calificată efectuată în caz de accident sau de îmbolnăvire subită, cu scopul de a înlătura cauzele, de a alina suferințele și de a preveni complicațiile. Nespecialiștii, care doresc să intervină, trebuie să respecte cea dintâi regulă a ~ („mai înainte de toate să nu faci rău”). Felul în care este formulată această veche regulă urmărește să atragă atenția asupra faptului că priceperea cu care se intervine are prioritate față de dorința firească de a ajuta cât mai mult pe cel în suferință. În activitatea sportivă, competițională, ~ este asigurat de personal calificat, dotat cu instrumente și cu medicamente adecvate specificului fiecărei discipline sportive și cu mijloace care permit transportarea suferindului, în timpul cel mai scurt, la instituțiile medicale de profil.

**PRIMITOR atl.** Component al echipei de ștafetă căruia urmează să i se transmită bățul de ștafetă.

**PRINCIPII ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV met.** Totalitate a legilor și a noțiunilor de bază, izvorâte din complexitatea alcătuirii și desfășurării antrenamentului sportiv, el fiind deopotrivă pedagogic prin structura și profilul său didactic, biologic prin efectele obiective în planul dezvoltării morfofuncționale a organismului sportivilor, psihologic prin implicațiile subiective de ordin caracterial, emoțional, moral și motivațional ale personalității sportivului, sociologic prin raporturile și modul său de integrare în societate, igienic prin condițiile specifice de alimentație, de odihnă și ale regimului de viață, etic prin idealurile de fairplay, de participare onestă la concurs și de respectare a adversarului. Dar înainte de toate, antrenamentul sportiv este un proces didactic de predare-însușire care se bazează pe două categorii de principii generale și specifice. ♦ ~ *generale* Ansamblu de legi și de noțiuni de bază care se regăsesc în orice proces didactic, indiferent de profilul acestuia, purtând o denumire care le dezvăluie sensul și operativitatea: al participării conștiente, al intuiției, al sistematizării, al accesibilității și al durabilității. În teoria cu privire la principiile didactice, numărul și diversitatea lor a cunoscut o largă și pasionantă discuție. Cele de mai sus sunt cele mai durabile și profund structurate în esența procesului pedagogic, încât au devenit clasice. ♦ ~ *specifice* Ansamblu de legi și de noțiuni de bază care acționează preponderent în formarea sportivului de performanță, fiind indispensabile consacrării sale. Aceste ~ specifice nu le exclud pe cele generale, dar reprezintă resortul principal al performanței. Ele sunt mai mult de esență biologică pentru că determină o metodologie necesară obiectiv îmbunătățirii proceselor funcționale de adaptare la eforturile sporite ale antrenamentului modern. Denumirea acestor ~ specifice a fost modificată în urma informațiilor de esență morfologică, fiziologică și biochimică, pe care observația și cercetarea științifică le-au furnizat. În ultimii ani, operează următoarele ~ specifice: principiul continuității, principiul solicitărilor optime și al creșterii în trepte a eforturilor, principiul priorității efortului specific competițional, principiul individualizării. ◇ Principiul continuității constă în mărirea frecvenței

rețelei de concursuri în plan național și mai ales în plan internațional, în construirea de baze sportive acoperite care permite calendarului internațional să acopere practic atât lunile de vară, cât și pe cele de iarnă. A impus programarea modelelor de antrenament de-a lungul anului. Creșterea numărului de zile, de cicluri săptămânale, de lecții de antrenament în planul anual, asigurarea unei succesiuni neîntrerupte a acestora, pentru acumularea de efecte bio-psiho-pedagogice în planul dezvoltării calităților motrice și în perfecționarea procedurilor tehnico-tactice, indispensabile obținerii unei performanțe înalte și repetate în acest interval, a impus necesitatea pregătirii permanente aproape în tot anul calendaristic. Explicația fiziologică a acestei continuități este dată de caracterul fazic al exercițiilor fizice, care sunt mijloace selecționate ale antrenamentului, fapt ce arată că, pe urmele lăsate de fiecare exercițiu precedent, se va stratifica exercițiul următor. Caracterul temporar al legăturilor reflex condiționate poate fi asigurat în anumite condiții externe și interne. Ele se stabilizează, se automatizează și se perfecționează numai dacă aceste condiții se repetă. În acest fel, se produc reacții de adaptare a organelor și a sistemelor interesate în efortul specific. Perfecționările morfofuncționale proprii activităților sportivilor actuali nu constituie un bun câștigat odată pentru totdeauna, ele fiind modificări reversibile. În absența excitațiilor care au determinat și au întreținut perfecționările respective, organele și sistemele se adaptează la noile condiții, capacitatea funcțională reducându-se la nivelul solicitării mai scăzute. De aceea, este nevoie ca solicitările să aibă o anumită frecvență pe fond de continuitate cu respectarea riguroasă a alternanței efortului, a oboselii și a odihnei, însoțită de o anumită schimbare a excitațiilor (a structurii și a treptelor solicitării) care să evite instalarea unui platou de adaptare, a unei obișnuințe care să nu mai poată provoca starea de supercompensație. ◇ *Principiul individualizării* face parte din categoria principiilor specifice antrenamentului sportiv modern, alături de cel al specificității, al continuității, al solicitărilor optime și al creșterii în trepte a eforturilor. Des invocat în teoria antrena-

mentului și puțin valorificat în practica acestuia, el caută ca modelarea și programarea sportivului, mai ales a celui care practică un joc sportiv, să se facă în baza cunoașterii aprofundate a potențialului de concurs, reliefat atât prin evidențierea nivelului calităților motrice, al posesiei procedeele tehnico-tactice, prin care s-a remarcat în competiții, prin trăsăturile sale de caracter și prin responsabilitatea angajării în concurs, dar și prin reținerea neajunsurilor sale în aceste planuri ca și în cele funcționale de care este perfect conștient. Cu ajutorul acestui principiu, procesul didactic al perfecționării sportive trebuie să elaboreze modelul și programarea antrenamentelor, în vederea măririi eficacității potențialului real, dar și în direcția estompării sau a eliminării insuficiențelor repetate. Pentru aplicarea acestui principiu, este nevoie de recoltarea a cât mai multor informații de natură biologică, biomecanică, fiziologică, despre comportament și despre randamentul în concurs, pentru selectarea mijloacelor și a metodelor care să-i sporească valoarea în concurs. Antrenamentele trebuie grevate pe aceste caracteristici, adecvate concursului, adversarului și în care multe aspecte trebuie diferențiate în pregătirea lui față de procesul pedagogic aplicat celorlalți sportivi. Nu urmărește pregătirea izolată a sportivilor, ci doar diferențiată, adecvată și oportună, în concordanță cu caracteristicile sale și cu nevoile obiective și subiective ale postului său ocupat în sistemul și în concepția de joc a echipei. ♦ *Principiul priorității efortului specific competițional* se referă la faptul că reacțiile de adaptare la diferite exerciții mai au încă o caracteristică principală și anume specificitatea lor. Răspunsul organismului sportivului nu este același la toate solicitările antrenamentului. În funcție de particularitățile fiecărui excitant, unele organe și sisteme sunt solicitate mai mult, altele mai puțin. Aceste relații și efecte fac ca perfecționările și adăugirile de potențial ale fazei de supercompensație consecutivă solicitării să fie mai ample în organele care au fost mai puternic solicitate. Faptul că gradul de perfecționare morfofuncțională a organismului condiționează nivelul performanțelor sportive și că aceste perfecționări depind de tipul de efort depus în antrenamente duce

la concluzia și la soluția metodologică că obținerea celor mai înalte performanțe este posibilă numai dacă solicitările din antrenamente respectă specificul efortului competițional. De asemenea, în alegerea mijloacelor de antrenament trebuie să se țină seama de necesitatea dezvoltării mecanismelor de eliberare a energiei în condițiile efortului competițional. Aceste explicații fiziologice au demonstrat că *principiul multilateralității*, care a dominat metodologia antrenamentelor în deceniile '30-'70, constituie o eroare fundamentală pentru aplicarea lui în toate ramurile sportive. El rămâne util în pregătirea sportivilor în jocurile sportive caracterizate printr-o energogeneză mixtă a eforturilor. În prezent, sportivii de performanță din ramurile sportive bazate pe efort aerob sau efort anaerob nu trebuie pregătiți multilateral nici în privința dezvoltării calităților motrice și nici în mărirea capacității de efort necesară concursului. Aceasta înseamnă că dezvoltarea multilaterală, conform principiului respectiv, nu este o condiție a obținerii performanțelor ridicate în sporturile al căror efort competițional necesită o singură cale de eliberare a energiei, iar din punct de vedere motric, rezultatele au ca factor limitativ o singură calitate fizică. În asemenea situații, pregătirea fizică multilaterală este contraindicată. ♦ *Principiul solicitărilor optime și al creșterii* în trepte a eforturilor a fost demonstrat de cercetările științifice fiziologice și biochimice care au dovedit că dezvoltarea calităților motrice, prin intermediul exercițiilor, constituie un caz tipic de adaptare a organismului la o forță mai mare de excitație (un efort crescut în antrenament). Se cunoaște că între intensitatea excitației (desolicitare) și mărirea reacției (răspunsul organismului) există o strânsă corelație. O excitație slabă rămâne fără răspuns sau provoacă o reacție mică. Pe măsură ce crește însă intensitatea excitației, se mărește corespunzător și amplitudinea reacției. Așadar, unui excitant de intensitate medie îi corespunde o reacție medie, iar unui excitant puternic (un antrenament intens) îi corespunde o reacție puternică. Această concordanță este valabilă însă numai până la o anumită limită, dincolo de care chiar cea mai mică mărire a intensității excitantului (efortului), nu

numai că nu provoacă creșterea, ci, dimpotrivă, duce la slăbirea reacției. Explicația fenomenului constă în aceea că mărirea intensității excitantului, dincolo de limită, provoacă un proces de excitație atât de puternic, încât acesta se transformă într-unul diametral opus, de inhibiție, cunoscut ca „inhibiție supraliminară” (inhibiție de protecție) sau, în fine, ca o stare de *pessimum* (de rău, de disconfort). Transformarea excitației (efortului) în inhibiție poate avea loc mai cu seamă atunci când excitantul (intensitatea efortului) crește dintr-o dată dincolo de limita de toleranță, de acceptare. Dar important de știut este că limita fiziologică, dincolo de care excitantul provoacă apariția procesului de inhibiție, nu rămâne constantă, invariabilă. Ea poate fi depășită și mutată cât mai sus. De aceea, organismul sportivului, care se adaptează în mod progresiv la excitanți din ce în ce mai puternici, poate să suporte prin repetare, o excitație care anterior acționa foarte puternic (neobișnuit), astfel încât excitanții antrenamentului, care provocau mai înainte apariția inhibiției de protecție, devin accesibili. Pe temeiul acestei legi fiziologice de adaptare, indicatorii programării antrenamentului (complexitatea excitațiilor, volumul, durata și intensitatea efortului) cresc în trepte și devin optimi prin repetare, trebuind să evite platoul de adaptare sau apariția și instalarea fenomenului de obișnuință care duc la stagnarea sau chiar la involuția performanțelor.

**PRINDERE A APEI s.n.** Fază a unui ciclu de vâslit, prin care sportivul introduce pala în apă.

**PRINDERE A BALONULUI ÎN ZBOR rg.** Procedeu folosit mai ales în jocul fundașului care constă în prinderea balonului venit direct de la adversar, cel mai adesea dintr-o lovitură de picior de urmărit sau care vizează trimiterea balonului în margine. Se execută prin amortizarea căderii balonului, apoi aducerea lui la piept și acoperirea cu brațele. Procedeu deosebit de important pentru obținerea baloanelor necesare declanșării contraatacului.

**PRINDERE A MINGII j.s.** Element tehnic prin care jucătorul intră în posesia mingii transmise de un coechipier sau interceptată de la un adversar. Se poate face cu două mâini și cu o mână, de pe loc, din alergare, din săritură: în dreptul pieptului, la piept, din lateral, deasupra capului, cu și fără săritură, joase, care ating pământul sau ricoșează din pământ, rostogolite, oprirea (stoparea) cu două mâini și reprinderea lor după ce ating pământul, prin amortizarea deasupra umărului, amortizare laterală cu o mână la piept. ~ la fotbal este îngăduită numai portarului.

**PRINZĂTOR rg.** Jucător din compartimentul de înaintare, specializat în prinderea balonului repus din margine.

**PRIZĂ I. atl.** Element din tehnica aruncărilor, constând din mai multe variante de ținere a obiectului de aruncat, cu o mână sau cu ambele. Modul de ținere este dictat de eficiența aruncării și de unele prevederi ale regulamentului probei respective. **II. lp.** Element tehnic de apucare cu mâinile a adversarului. **III. par.** Intrare a parașutistului la punct fix sub 50 m înălțime. ♦ ~ *de aterizare* Aprecieri a înălțimii ultimului viraj al turului de pistă, în așa fel încât aterizarea să se facă la locul dorit. **IV. pl., av.** Înălțime de la care se așază aeronava în zbor pe direcția locului de aterizare, ținându-se cont de înălțime, de distanță și de structura aeronavei. **V. rg.** ~ *la balon* Dexteritate de care dă dovadă un jucător de rugby în prinderea, pasarea, purtarea, culegerea sau culcarea balonului. **VI. j.s.** ~ *la minge* Procedeu de apucare și de menținere a mingii cu degetele și palmele, care favorizează manevrarea ei în continuare, cu scopul realizării diverselor acțiuni de joc. **VII. t.c.** ~ *rachetei* Procedeu de apucare și de ținere a rachetei, care favorizează lovirea mingii din toate pozițiile, fără a fi necesară schimbarea modului în care ea a fost apucată și ținută inițial. **VIII. t.m.** ♦ ~ *a paletei* (**V. ~ rachetei**). ♦ ~ *europenă* Modalitate de ținere a paletei cu suprafețele de joc sprijinite între degetul mare și degetul arătător, celelalte trei



degete aflându-se în jurul mânerului paletii. Este ~ caracteristică tehnicii europene de joc, fiind utilizată de marea majoritate a jucătorilor din Europa. ♦ ~ *toc* Modalitate de a ține paleta cu degetul mare și degetul arătător în jurul mânerului paletii la baza acesteia, celelalte trei degete fiind sprijinite pe suprafața paletii cu care nu se lovește mingea. Este ~ caracteristică tehnicii asiatice, fiind utilizată de majoritatea jucătorilor din țările Asiei. **IX. scr.** ~ *de fier* Acțiune pregătitoare executată cu propria lamă (alunecare, presiune, bătaie etc.) pe lama adversarului, cu scopul de a-i îndepărta lama sau pentru a-l provoca la o reacție identică. În funcție de intenția trăgătorului și de reacția adversarului, se intervine cu acțiune reală sau falsă. **X. tir** Contact al mâinii (palmei) cu crosa-pistol. **XI. gim.** ♦ ~ *de sus apucat*; ♦ ~ *de jos apucat*; ♦ ~ *mixtă* (cu o mână de jos și cu cealaltă de sus); ♦ ~ *răsucită* (cubitală). **XII. Alp.** Proeminență diferite forme ce servește alpiștilor în cățărarea pe stânci.

**PROBĂ SPORTIVĂ t.** Exercițiu fizic (acțiune motrică) complex, specializat printr-o tehnică distinctă și un profil propriu de efort, care face parte dintr-o ramură sportivă, având reguli de concurs specifice și o performanță de un anumit gen, evaluată după un anumit cod și printr-un anumit sistem de unități de măsură. Este realizată de un sportiv specializat și perfecționat într-un anumit tip de efort, de sistem tehnico-tactic și fizic care îi conferă diferențierea. Exemplu de ~ este dat de diversele tipuri de sărituri oficializate în concurs (lungime, înălțime, triplusalt, cu prăjina) și înglobate în ramura sportivă (sărituri) a disciplinei clasice atletismul. ~ este specifică ramurii aruncărilor din aceeași disciplină (discul, ciocanul, sulița). În ramura sportivă a înotului, se includ ~ de viteză, de semifond și de fond, care se desfășoară pe diferite distanțe etc. ~ au o însemnătate practică de prim ordin în programul JO, în care concursurile se desfășoară diferențiat pe fiecare ~, primilor trei sportivi clasafți conferindu-li-se medalii și puncte, pe temeiul cărora se alcătuiesc clasamentele neoficiale cantitative și calitative. Atletismul și natația au cel mai mare

număr de ~ din programul JO, evidențind astfel ponderea potențialului sportiv al delegațiilor participante. **scr.** ~ este totalitatea meciurilor (probe individuale) sau a întâlnirilor (probe pe echipe) necesare pentru a desemna câștigătorul competiției. Probele se diferențiază după armă, după sexul competitorilor, după vîrstă și după faptul că ele se dispută individual sau pe echipe. Există 3 arme (floreță, sabie, spadă), dar mai multe probe : fl., sb., sp., (masculin și feminin), fl., sb., sp (juniori. junioare, cadeți, cadete, seniori, senioare), fl., sb., sp. individual și pe echipe.

**PROBĂ DE TEREN atl.** Probă de atletism care nu se desfășoară pe pista de alergări. ~ sunt: săritura în lungime, săritura în înălțime, triplusalt, săritura cu prăjina, aruncarea greutății, aruncarea discului, aruncarea suliței, aruncarea ciocanului și aruncarea mingii de oină. Locurile de desfășurare a acestor probe se pot găsi fie în incinta stadionului, fie în exteriorul acestuia (mai rar). După destinația lor, ele se numesc terenuri de săritură în lungime, de săritură în înălțime, de aruncare a greutății etc. Amplasarea terenurilor pentru aceste probe în incinta stadionului rezultă din modul de construcție a acestuia. Terenurile pentru probele de sărituri, cu excepția săriturii în înălțime, pot fi amplasate fie în interiorul celor două sectoare de turnantă, fie în paralel cu liniile drepte ale pistei de alergare, iar terenurile pentru săritura în înălțime și pentru aruncări se află în interiorul sectoarelor de turnantă și terenul central al stadionului. Terenurile de sărituri sunt construite din două elemente strict delimitate: o pistă sau o suprafață de elan de dimensiuni standard cerute de regulament, cu sau fără instalații specifice (v. pista de elan) și o zonă de aterizare, reprezentată la săritura în lungime și triplusalt printr-o groapă umplută cu nisip până la nivelul pistei de elan, iar la săritura în înălțime și cu prăjina, de o instalație formată din material buretos (moale), înălțat deasupra solului, la cca 1 m, care are în vedere amortizarea șocului de contact al corpului săritorului cu solul în momentul aterizării. Terenurile de aruncări sunt constituite din două elemente



delimitate: o zonă de elan, cu dimensiuni standard cerute de regulament, care are fie forma unui cerc la aruncarea greutății, a discului și a ciocanului (v. cerc de aruncare), fie forma unui culoar la aruncarea suliței și a mingii de oină (v. pistă de elan), și o zonă de recepție (de cădere) a obiectului aruncat, reprezentată printr-un sector de cerc cu vârful în centrul cercului de aruncare sau, la aruncarea suliței și mingii de oină, în centrul de curbură a pragului, de asemenea, cu dimensiuni stabilite de regulament (v. zonă de recepție).

**PROBLEME HETERODOXE șah** Probleme al căror enunț nu este similar cu cel dat celor ortodoxe.

**PROBLEME UMORISTICE șah** Mat fără nici o mutare sau cu o jumătate de mutare.

**PROCEDEU TEHNIC j.s.** Acțiune motrică concretă prin care elementele tehnice se valorifică în joc. Teoretic și practic, un element tehnic poate fi realizat printr-un număr mai mare de procedee tehnice. Finalitatea acestora, în general, este aproximativ aceeași, diferă doar situațiile de joc și detaliile biomecanice care își pun amprenta asupra învățării ~. Prin urmare, ~ constituie obiectul învățării și al perfecționării în jocurile sportive. Disponibilitățile biologice (somatice, motrice) și psihice ale jucătorului, imaginația și creativitatea antrenorului, eficiența lor determină varietatea procedeelelor tehnice. Așa se explică că un element tehnic, cum este aruncarea la coș sau la poartă, care reprezintă elementul tehnic de bază în economia jocului, poate fi realizată practic printr-o varietate de ~: aruncarea cu o mână, cu două de pe loc, din acțiune, din săritură cu și fără panou, cu cârlig (baschet), aruncarea cu pământul, prin evitare, cu boltă, din săritură, de la șold (în handbal) etc. În general, elementele tehnice rămân aceleași, conform regulamentului de joc și tradiției lui, pe când ~ variază, se diversifică, eficiența lor explicând în bună măsură

frecvența și preponderența lor în pregătirea tehnică a jucătorilor unei echipe. Este specific și altor sporturi individuale: înot, atletism, gimnastică, scrimă.

**PROFESIONISM org.** Practicarea sportului ca profesie, cu titlu lucrativ.

**PROFESIONIST org.** Sportiv care practică sportul ca profesie.

**PROFIL AL PANTEI schi** Caracteristică topografică a terenului dată de movilele, hopurile, rupturile și porțiunile plate ale pantei, precum și de diferența de nivel și de cotă.

**PROFIL PSIHIC psih. 1.** Reprezentare sintetică grafică a valorilor diferitelor calități psihice ale sportivului obținute prin măsurători obiective, ~ poate fi: a) sub formă de linie frântă, orientată pe o rețea rectangulară în care pe o latură se află înscrise trăsăturile care se apreciază, iar pe cealaltă valorile pe care acestea le pot avea fie în cifre, fie în calificative de apreciere (1, 2, 3, 4, 5; foarte slab, slab, mijlociu, bun, foarte bun), fie în nota standard (la mijloc fiind valoarea medie a populației și, într-o parte și în alta, câte una și două deviații standard); b) sub formă poligonală închisă, rezultată din unirea unor puncte (valori) înscrise pe razele care pornesc dintr-un punct central; vor fi atâtea raze, câte trăsături caracterizăm, depărtarea punctelor față de centru indicând nivelul dezvoltării trăsăturilor respective

**2.** Ansamblu de trăsături caracteristice unui sportiv, prezente sub forma pozitivă a aprecierii sau a diagnozei psihice. ~ este forma cea mai condensată a diagnosticului psihologic.

**PROGNOZĂ SPORTIVĂ met.** Previziune, anticipare a desfășurării sau a evoluției fenomenului sportiv în ansamblul său, în ceea ce privește dinamica tendințelor de dezvoltare, de răspândire a unui

sport și de prefigurare a traiectoriei rezultatelor, a recordurilor și a clasamentelor în perspectiva imediată sau îndepărtată. În conținutul ~ se includ și prevederile ce vizează latura organizatorică, administrativă și dinamica instituțională, ideatică și motivațională, materială, arhitecturală și de interes în plan social, pe care fenomenul sportiv, olimpic sau al fiecărei ramuri sportive îl va cunoaște într-un viitor previzibil. Conceptul de ~ a fost preluat, prin extensiune, din știința viitorului de natură socială, alăturându-se practicii proiectării și a planificării atât de specifice lumii contemporane. ~ analizează și descrie traiectoria alternativă de dezvoltare sau probabilitatea cea mai plauzibilă de orientare, de solicitare și de dezvoltare a diferitelor aspecte ale fenomenului și ale sistemului educației fizice și sportului – sportul pentru toți, sportul de performanță, structurile organizatorice, naționale și internaționale, infrastructura noilor orașe care candidează la organizarea JO, structura, compoziția, design-ul inventarului și al echipamentului sportiv etc. ~ este o componentă a oricărei gândiri manageriale mai cu seamă în sportul de performanță, unde obiectivul de concurs se anticipează, determinând strategia pregătirii. Premisele ~ sunt generate de experiența acumulată de studiile făcute asupra dinamicii performanței, cu ajutorul unor metode obiective. În sporturile individuale, în care performanța se concretizează prin unități temporale sau spațiale, se folosește *calculul regresiei*, care permite să se știe în ce măsură se schimbă caracteristicile  $x$  (performanța sportivă) în funcție de schimbarea lui  $y$  (numărul anilor participării în concurs). Acest calcul folosește o formulă a coeficientului de regresie. De asemenea, cunoașterea ratelor de creștere a rezultatelor la precedentele concursuri de anvergură (JO, CM, CE) permite predicția performanțelor ce vor domina concursul următor (haltere, aruncările din atletism). Altă metodă constă în studiul *comparativ al graficului de concurs*, diferențiat pe fiecare categorie de greutate, care evidențiază procedeele tehnice cele mai rezultative, care devin astfel obiectiv prioritar al pregătirii pentru concursul ulterior. Cu același scop, se analizează graficul de cursă în sporturile nautice, pe baza căruia se prevede modul

în care trebuie abordată pregătirea fiecărei probe, stabilindu-se timpii și alura în care trebuie parcurse distanțele fracționate ale cursei globale.

#### **PROGRAM AL JOCURILOR OLIMPICE ol.**

Prezentare grafică a probelor în funcție de zilele și de locul lor de desfășurare. Cuprinde enumerarea sporturilor obligatorii care trebuie să figureze la JO: atletism, gimnastică, box, scrimă, lupte, tir, sporturi nautice, canotaj, înot, călărie, pentatlon modern, ciclism, haltere, iahting, volei, handbal, fotbal etc. De asemenea, sunt prevăzute completările programului sportiv cu expoziții de artă (arhitectură, sculptură, pictură, muzică, literatură), precum și cu demonstrații sportive selecționate din țara respectivă. Se mai menționează și reuniunile științifice (congrese, simpozioane, colocvii etc.) cu teme sportive. ~ se modifică de la o ediție la alta a acestora.

**PROGRAM MOTRIC.** Set de comenzi motrice prestructurat care definește și dă formă mișcării. Este o organizare anticipativă la nivel central a unei secvențe de mișcare sau grup de mișcări finalizate. ~ izvorăște din sinergia lui Sherrington, dezvoltată de K. Lashlez și N. Bennstein și completată de cibernetică. Proprietățile esențiale ale programului motor sunt: Anticiparea secvenței și reglajul temporal având caracteristică fundamentală organizarea ierarhică, în care alegerea operată la fiecare treaptă a programului reduce „gradele de libertate” în interiorul cărora trebuie să fie operată alegerea următoare. ~ presupune integrarea contracțiilor musculare sinergice în acte și acțiuni motrice care duc la conduite motrice deoarece au organizare internă, funcție și finalitate. Căile nervoase cuprind cablaje care permit comanda simultană a contracțiilor unor mușchi și extensia altora la alte segmente, integrate într-o acțiune mai largă cum este cea de menținerea pozițiilor, alergarea, etc. La baza organizării programului motor stă integranul, cu mărire relativ bine definită, constituit din elemente aflate în interacțiune. ~ este deci un plan central prealabil

acțiunii, suficient de riguros pentru a asigura atingerea unui scop, dar și destul de suplu pentru a se reajusta prin reglări retroactive dacă situația o cere. ~garantează automatizarea mișcării dar și transferul către o acțiune diferită (ce nu poate realiza cu membrele inferioare, realizează cu alte părți ale corpului).

**PROGRAMA ȘCOLARĂ DE EDUCAȚIE FIZICĂ**, document oficial elaborat de autoritatea națională pentru educație, prin care se stabilește conținutul educației fizice pentru fiecare clasă, priceperile și deprinderile motrice, precum și cunoștințele ce urmează a fi formate sau însușite de către elevi precum și ordinea acestora. Structura ~ este diferențiată pe cicluri de învățământ și clase astfel:

- Pentru clasele I-VIII (ciclul primar și gimnazial): Nota de prezentare. Obiectivele cadru, Obiectivele de referință și exemple de activități de învățare. Conținuturi. La finele claselor a IV.a și a VIII.a sunt enunțate standardele de performanță.
- Pentru clasele IX-XII (ciclul liceal): competențe generale. Valori și atitudini. Nota de fundamentare. Nota de prezentare. Competențe specifice. Conținuturi. Sugestii metodologiei. La finele clasei a XII-a sunt enumerate standardele de performanță. ~ este obligatorie pentru toate clasele ciclurilor de învățământ, lăsând la latitudinea profesorilor utilizarea mijloacelor prezentate sau create de acesta în evaluarea îndeplinirii obiectivelor, formarea competențelor și îndeplinirea standardelor de performanță.

**PROGRAMARE met.** Metodă de instruire folosită în didactica generală, elaborată în conformitate cu modelul cibernetic al procesului de învățământ de orice profil. ~ *instruirii* reprezintă o noutate în domeniul metodelor clasice ale pedagogiei. Constatarea că învățătura este, prin esența ei, autoreglabilă cu ajutorul informației pune în evidență principiul conducerii procesului de învățământ printr-o relație reactivă între secvențele lui, care exclude pe cea următoare, dacă precedentă nu a fost condusă cu exactitate, direcționată pe linia obiectivelor propuse

și a valorificării integrale a acumulărilor prealabile. Instruirea programată pornește de la premisa că în orice domeniu de învățare și de perfecționare, deci și al antrenamentului sportiv și al educației fizice, se înregistrează un flux continuu de informații transmise, supus actului de conducere și de control, în vederea supravegherii și reglării ei prin intermediul unor conexiuni inverse (feedback). În acest fel, instruirea, implicit cea motorie, devine un proces de autoreglare, iar raportul predare-însușire va fi asigurat și alcătuit după principiul algoritmizării, al desfacerii valorilor globale ale indicatorilor modelului (de antrenament, de învățământ) în toate elementele componente, esențiale, compatibile cu unitățile temporale ale planificării (lecții diurne, cicluri săptămânale, de etape și anuale). Ele asigură succesiunea logică și causală a *exercițiilor standardizate*, repetate într-un *volum* optim pentru automatizarea deprinderilor și pentru modificările funcționale, abordate cu o intensitate menită să determine starea de supercompensație sau să conserve nivelurile funcționale dobândite pe o durată alternată de pauze și cu densitate utilă fiecărei lecții de antrenament. Dacă modelul antrenamentului este o schemă sintetizată și esențială în analogia ei cu realitatea acestui proces anticipat, ~ reprezintă ipostaza dinamică a procesului didactic care desface în secvențe mărunte, pe principiul pașilor mici, cu evitarea drumului critic al exercițiilor standardizate (în plan fizic, tehnic, tactic), care, în acest fel, pot avea o succesiune algoritmică de-a lungul ciclului anual. ~ se deosebește de planificarea antrenamentului sau a procesului pedagogic al educației fizice, pentru a distribui structura exercițiilor, volumul, intensitatea, durata și densitatea efortului în unitățile temporale ale planificării (lecția, ciclul săptămânal, ciclul anual). Planificarea reprezintă cadrul în care se programează, se distribuie cauzal valorile prevăzute în indicatorii sintetici ai modelului (temporali, spațiali, didactici, de structură).

**PROGRAMĂ met.** Document oficial aprobat de Ministerul Educației și Cercetării (MEC), care stabilește conținutul minim al educației fizice, instruc-

tiv-educative, diferențiat pe ani de studii, pe clase și pe sex, pe volumul de ore necesare epuizării lui, precum și pe cerințele de apreciere a gradului de însușire a acestuia.

**PROIECȚIE tir 1.** Parte componentă a cartușului de calibru 5,6 mm sau 7,62 mm, propulsat de încărcătura explozivă să atingă ținta. 2. Tip de alică cu formă cilindrică de calibru 4,5 mm, utilizat pentru armamentul cu aer comprimat, propulsarea fiind executată de o scurtă expulzare a aerului stocat într-un rezervor special la o presiune de cca 200 atm.

**PROMOȚIE MINORP șah** Transformare a unui pion într-o figură mai slabă decât regina, pentru a evita matul.

**PRONAȚIE m.b. 1.** Mișcare de rotație a radiusului în jurul cubitusului, prin care mâna situată vertical este adusă cu fața dorsală spre înainte și degetul mare spre interior. 2. Poziție a mâinii în faza finală a mișcării descrise anterior.

**PROPRIOCEPTOR m.b.** organ senzorial aflat în mușchi, articulații și tendoane care dau informații despre mișcarea și poziția corpului (vezi kinestezic).

**PROTECȚIE A MINGII bb.** Element tehnic de asigurare a păstrării mingii de către un jucător în relație cu adversarul până la ivirea unei situații favorabile începerii unei noi acțiuni. Se poate efectua atât de pe loc, cât și din deplasare.

**PROTEJ rg.** Act regulamentar de joc prin care unul sau mai mulți parteneri îl sprijină și îl apără pe posesorul de balon, fie susținându-l, în timp ce acesta este încă în aer (margine), pentru a nu fi

doborât de adversar, fie atașându-se lui, în câmpul de joc, pentru a nu îl lăsa izolat în mijlocul lor (la moluri), dar nu interpunându-se între el și adversar, ci alăturându-se lui, în general, înapoia balonului (susținere).

**PROTOCOL OLIMPIC ol.** Ansamblu de reguli stipulate în Charta CIO și în regulamentele Comitetelor de Organizare a JO (COJO), privind perioada și durata JO, modul de redactare a documentelor de concurs, aranjamentul drapelurilor pe stadionul olimpic și formalitățile stricte privind desfășurarea ceremoniilor de deschidere, de premiere și de închidere.

**PROVĂ s.n.** Partea cea mai din față a unei ambarcațiuni, formată din: babord, tribord și mijloc.

**PROXIMAL m.b.** Punct de pe axul longitudinal al unui membru sau al unui segment al acestuia, situat mai aproape de extremitatea articulației cu trunchiul decât de cea liberă.

**PRUSIK alp.** Nod special, utilizat pentru urcare sau pentru asigurare prin autoblocarea alunecării pe coardă.

**PSIHOGRAMĂ psih.** 1. Reprezentare grafică sau descriere analitică a caracteristicilor psihice ale sportivului, obținute prin observație, teste, anchete. 2. Model psihologic al unui sport, față de care se apreciază nivelul dezvoltării și al pregătirii psihologice a unui anumit sportiv – în cazul selecției sau al orientării sportive.

**PSIHLOGIA SPORTULUI psih.** reprezintă știința care studiază fenomenele psihice și comportamentale ale celor care practică o ramură de sport; ~ este ramură a științei psihologice care studiază

caracteristicile particulare și specifice ale activității sportive (M. Epuran), psihologia omului care face sport (J.M.Cagigal); ~ constituie o știință ce studiază omul care face sport și omul acelei societăți care apreciază valoarea sportului organizat (Rioux). Ramurile psihologiei sportului sunt: psihologia antrenamentului; psihologia concursului (competiției); asistența psihologică a sportivului; psihologia sportului; psihologia ramurilor de sport; ~ cuprinde întreg ansamblul de măsuri privind pregătirea psihologică a sportivului, în toate treptele sale: pregătirea psihologică de bază; pregătirea psihologică specială sau de ramură; pregătirea psihologică pentru concurs (M. Epuran).

**PSIHOMOTRICITATEA.** Rezultatul conjugării funcțiilor psihice și motrice determinate de interacțiunea zestrei genetice și a educației ~ pune în evidență rolul proceselor psihice, a naționalității și internaționalității, a motivației și afectivității în efectuarea actelor și acțiunilor motrice. Stă la baza inteligenței practice prin fuzionarea dispozitivelor afective, atitudinilor și mișcărilor ce decurg din acestea (H.Wollen) în raport cu mediul. Motricitatea în dinamica primelor luni și ani de viață stă la baza nașterii inteligenței la copil ( asimilarea senzorio-motrică, de la operativ la figurativ, procesul având ca rezultat adaptarea etapelor anterioare fiind asimilarea și acomodarea (J. Piaget). Componentele ~ se pun în evidență prin rolul în reglarea voluntară a acțiunilor, atât sub raportul intenției, al orientării spre scop, cât și al mecanismelor de urmărire, control, coordonare- compensare (M. Epuran) acestea sunt: schema corporală; coordonarea dinamică corporală; lateralitatea; coordonarea statică; echilibrarea; orientarea spațio-temporală; simțurile specializate. ~ se evaluează analitic și sintetic testeși probe adecvate fiecărei componente

**PUC h.g.** Obiect de joc folosit în hocheiul pe gheață, confecționat din cauciuc negru, dur, de formă cilindrică, cu diametrul de 76,2 mm și cu înălțimea (grosimea) de 25,4 mm.

**PUD ht.** Sferă metalică prevăzută cu mâner lung pentru apucare, care se folosește în antrenamentele pentru dezvoltarea forței musculare.

**PUGILAT ol.** Probă introdusă pentru prima dată la cea de-a 23 ediție a JO antice (688 î. Hr.), constând din lupta cu pumnii între doi adversari până în momentul abandonării luptei de către unul din ei, recunoscut ca învins prin ridicarea mâinii. Lupta se dădea cu pumnii goi sau înfășurați în niște bandaje formate din curele cu întărituri metalice numite ceste. ~ este socotit strămoșul boxului modern.

**PULBERE tir** Încărcătură explozivă a cartușului.

**PUNCER box** Boxer care excelează prin lovituri regulamentare, extrem de dure, care provoacă, în general, KD și KO.

**PUNCHING-BAG box** Sac de lovit pentru dezvoltarea forței de lovire a boxerilor. Este confecționat din piele și este umplut cu nisip.

**PUNCHING-BALL box** Minge lovită de boxeri cu maximă viteză, din diferite direcții, pentru antrenarea vitezei de lovire. ~ se mai numește și minge pară deoarece forma ei sugerează fructul respectiv.

**PUNCT I. vb., t.m., t.c.** Schimb regulamentar de mingi între 2 adversari, care începe cu serviciul și se termină când mingea iese din joc, în urma unei greșeli efectuate de unul din jucătorii. **II. tir** Loc situat pe suprafața limitată a țintei. ♦ ~ *central* Suprafață în formă de cerc cu diametrul de 5 mm, pe țintă, la proba de pușcă aer comprimat care are valoarea de 10 puncte. ♦ ~ *de ochire* Loc fix sau mobil de pe țintă, unde trăgătorul își ia linia de ochire. ♦ ~ *negru* Suprafață circulară, ovală etc. aflată în mijlocul țintei, în care valoarea focului este



cea mai mare și care, pentru a fi mai ușor identificată de trăgător, este de culoare neagră. ~ are diametrul variabil la țințele de pușcă și pistol la 10 m, 25 m și 50 m, conform regulamentului elaborat de către Federația Internațională de Tir Sportiv (ISSF). ♦ ~ *valoric* Suprafață circulară cu diferite diametre dispuse concentric, desenate pe țință cu linie subțire (10 astfel de cercuri), având valoarea de 1 punct zona situată între primul cerc exterior și al doilea spre interior ș.a.m.d., ajungându-se la cercul central cu valoarea de 10 puncte. **III. rg.** ♦ ~ *critic* Context tactic când disputarea posesiei este maximă (echilibrarea raportului între conservarea posesiei și contestarea acesteia). ♦ ~ *de fixare* Moment al jocului de rugby caracterizat prin imobilismul relativ al balonului și al circulației jucătorilor ce vizează conservarea sau câștigarea posesiei balonului. Sunt reprezentate de grămada spontană și de mol. **IV. tir arc** ~ *de lansare* Reper pe coardă, prin care se menține aceeași poziție de lansare a săgeții. **V. j.s.** ~ înscris Finalizare a unei acțiuni de atac prin trimiteră, în mod regulamentar, a mingii în plasa porții, în coș sau peste plasă, în terenul advers, fără posibilitatea de a o relua și de a o retrimite partenerului de joc. Sin.: *punct marcat*.

**PUNTE s.n.** Acoperământ așezat peste traverse, deasupra cocii ambarcațiunii, confecționat din scândură sau din pânză.

**PUPĂ s.n.** Cea mai din spate parte a unei ambarcațiuni, formată din: babord, tribord și mijloc.

**PURTARE A BALONULUI rg.** Element tehnic de ținere (purtare) a balonului în alergare, care se poate executa cu o mână sau simultan cu ambele mâini (când urmează să se efectueze o pasă).

**PUȘCĂ tir** 1. Armă de foc sau cu aer comprimat, de dimensiuni diferite, specificată pentru fiecare probă în parte. 2. Ramură sportivă a tirului ce cuprinde în programul olimpic 3 probe pentru bărbați și 2 probe pentru femei.

**PUTERE gen., m.b.** Cantitate de energie mecanică dezvoltată în unitatea de timp. În locomoția umană, ~ este dezvoltată de mușchi prin transformarea energiei chimice în energie mecanică. În funcție de participarea sau neparticiparea oxigenului la procesele complexe prin care se eliberează energia chimică transformată apoi în energiemecanică, sunt descrise două forme de ~. ♦ ~ *aerobă* Cantitate de energie mecanică dezvoltată în unitatea de timp, pe baza transformării energiei chimice eliberată prin procese la care participă și oxigenul. ♦ ~ *anaerobă* Cantitate de energie mecanică dezvoltată în unitatea de timp, pe baza transformării energiei chimice eliberate prin procese la care nu participă oxigenul. ~ aerobă maximă are, la omul sănătos, ca factor limitativ, inima. De dimensiunile și starea ei funcțională depinde debitul sanguin ajuns la mușchi și, prin acesta, cantitatea maximă de oxigen care participă la eliberarea energiei chimice transformate în energie mecanică într-o unitate de timp. Factorul limitativ al ~ anaerobe maxime este reprezentat de sistemul neuromuscular. Mărimea maselor musculare angrenate rapid în contracție, prin procese biochimice la care nu participă oxigenul, condiționează cantitatea maximă de energie mecanică desfășurată într-o unitate de timp. Determinarea nivelului maxim al celor două forme ale ~ umane constituie una dintre componentele principale ale examenului medico-sportiv, datorită faptului că furnizează repere foarte importante pentru selecția și pentru dirijarea antrenamentului în activitatea sportivă de performanță.

# Q

**QUORUM** **ol.** Număr de membri a căror prezență este necesară și suficientă pentru a începe valabil dezbaterile într-o adunare și pentru a se proceda la vot, inclusiv în asociațiile și organizațiile sportive conform prevederilor statutare.

# R

**RAC s.n.** Ratare a unei lovituri de vâslit prin scufundarea exagerată a palei, ceea ce produce o frânare a bărcii și, uneori, ruperea ramei sau a vâslei.

**RACHETĂ t.c.** Instrument (aparat, dispozitiv) de lovire a mingii, cu o lungime totală de 32 țoli (81,18 cm), inclusiv mânerul de prindere, și cu o lățime de 12 și 1/2 țoli (31,75 cm), alcătuit dintr-o ramă de lemn, de carbon sau de metal care circumscrie (încadrează) suprafața de lovire constituită dintr-o țesătură uniformă de corz încrucișate, prinse de marginea ei, împletite sau legate în locul de încrucișare. ~ este confecționată de diferite fabrici, care trebuie să respecte dimensiunile ei standardizate, aprobate de Federația Internațională de Tenis (FIT), ele putând folosi însă diferite tipuri de materiale pentru rame și corzi și diferite moduri de împletire a nodurilor, de legare și racordare.

**RACHETOMODEL md.** Aparat zburător cu greutatea de maxim 1 kg, propulsat de un motor rachetă, asemănător cu o rachetă sau cu o navă cosmică, capabil să aterizeze fără a se distruge și care este folosit în activitatea sportivă sau de recreație. Principalele categorii și clase de rachetomodele:

**I-RACHETOMODEL CLASIC** – este un model de rachetă construit din materiale ușoare și nemetale, cu lungimea de 50 cm, grosimea de 4 cm, propulsat de un motor rachetă cu combustibil solid de unică folosință, cu un impuls de 5 Newtoni secundă. Modelul este capabil să zboare singur și să aterizeze pe pământ cu ajutorul unui sistem de frânare. În clasa **S1B** scopul lansărilor este obținerea unei altitudini cât mai mari care se determină cu cel puțin 2 teodolite. În clasele de zbor de durată se

urmărește obținerea unui timp cât mai mare de zbor, de la decolare până la aterizare, iar frânarea se realizează cu o parașută la clasa **S3B**, cu o panglică numită strimer la clasa **S6B**, sau prin autorotația unei elici cu 3-4 pale obținută prin transformarea în zbor a corpului rachetomodelului.

**II-RACHETOPLANOR** – un rachetomodel care la clasa **S4B** are maxim 90 grame, decolează vertical cu ajutorul unui motor rachetă de 5 Newtoni secundă și care trebuie să efectueze un zbor planat cât mai îndelungat, până la aterizare. În clasa **S8E** – rachetoplanul are maxim 300 grame, este propulsat de un motor de 40 Newtoni secundă, iar zborul este controlat de concurent prin telecomanda radio, urmărindu-se astfel o durată cât mai mare de zbor.

**III-RACHETOMODEL MACHETĂ** – este un model care reproduce fidel, la scară, după o documentație, orice navă cosmică, rachetă purtătoare de sateliți sau rachetă militară. În clasa **S5C** cu motor de 10 Newtoni secundă, clasamentul se obține prin însumarea punctajului acordat pentru construcția rachetomodelului, adunat cu altitudinea în metri obținută în zbor. În clasa **S7** cu motare care au o putere totală de până la 160 Newtoni secundă și o greutate totală la start de maxim 1 kg. Clasamentul în competiții se obține prin însumarea punctajului obținut pentru executarea rachetomodelului cu punctajul acordat pentru efectuarea zborului care este cu atât mai mare cu cât modelul a avut mai multe motoare, mai multe trepte funcționale și mai multe parașute de recuperare, sateliți, etc.

**RACHETOMODELISM md.** Ramură sportivă care se ocupă de construirea de rachetomodele și de desfășurarea concursurilor de rachetomodele.

**RACHETOMODELIST md.** Sportiv care practică în mod organizat ramura sportivă rachetomodelism.

**RACORD ci., moto.** Dispozitiv tubular confecționat din cauciuc care face legătura între pompa de umflat pneurile și valva roții.

**RACORDAJ t.c.** Mod de dispunere și de întindere a corzilor unei rachete de tenis.

**RADAR** (Radio Direction and Range Finding) **rda.** determinarea prin radio a direcției și distanței. Instalație de radiolocație care radiază unde electro-niogmetice și folosește reflexia acestora pe diferite obiecte pentru a determina existența și poziția lor. Se compune dintr-un emițător, un receptor și un sistem de antene (care se pot roti în plan orizontal și/sau vertical) cu directivitate pronunțată. Receptorul cuprinde și un indicator al existenței și poziției obiectului. În ultimii ani aceste instalații au cunoscut perfecționări deosebite.

**RADIO rda.** element de compunere care indică referirea unei mărimi, a unui aparat etc. la radiația electromagnetică cu frecvențe plasate între anumite limite (radiofrecvențe).

**RADIOAMATOR rda.** persoana ce practică radi-oamatorismul și care deține o licență eliberată de către Ministerul Comunicațiilor, licență obținută pe baza unor examene teoretice și practice în care se verifică aptitudinile precum și cunoștințele din domeniul radiocomunicațiilor.

**RADIOAMATORISM rda.** sport tehnico-aplicativ și hobby, ce constă în instruirea individuală sau în grup în domeniul radiotehnicii și radiocomunicațiilor, în studierea, construirea, experimentarea și instalarea de posturi de emisie-recepție proprii, în

efectuarea de studii și cercetări în benzile de frecvență alocate radioamatorilor, în realizarea de legături radio cu radioamatori din țară și străinătate, în participarea la diferite competiții interne și internaționale, urmărind realizarea de performanțe sportive, fără interese pecuniare.

**RADIOCOMUNICAȚIE rda.** 1. telecomunicație care, pentru transmiterea informației, folosește undele radio; 2. orice emisie sau recepție de semne, semnale, scrieri, imagini, sunete sau informații de orice natură, realizată cu ajutorul undelor radioelectrice.

**RADIOFONIE rda.** transmisiune și recepționare a mesajelor sonore prin unde radio, fără a folosi și fire conducătoare între postul de emisie și cel de recepție.

**RADIOFRECVENȚA rda.** frecvența undelor electromagnetice limitată superior de frecvența undelor infraroșii iar inferior de frecvența undelor sonore.

**RADIOLOCAȚIE rda.** detectarea și determinarea poziției unui obiect față de un reper prin emiterea unor fascicule de unde electromagnetice și transmiterea acestora în semnale vizibile, după reflectarea lor de către obiectul detectat.

**RADIOGONIOMETRIE rda.** radioreperaj prin care se determină direcția, față de stația de recepție a unei stații de emisie sau a unui obiect (cu ajutorul propriei sale emisiuni sau cu ajutorul undelor redate sau reproduse de obiect pe aceeași frecvență sau cu frecvență diferită). Folosește proprietatea de propagare în linie dreaptă a undelor electromagnetice. Cele mai multe sisteme de ~ se bazează pe proprietățile direcționale ale antenelor cadru. În condiții de vizibilitate redusă se pot determina

direcțiile navelor și avioanelor, dar masele metalice și alte elemente pot da naștere la erori de determinare a direcției.

**RADIORECEPTOR rda.** aparat sau instalație de telecomunicație, folosite pentru recepționarea undelor radio, prin intermediul unei antene și transformarea lor în semnale utile, similare semnalelor care compun mesajul transmis.

**RADIORECEPȚIE rda.** recepția undelor radio folosite în telecomunicație, însoțită de transformarea semnalelor electrice transmise în semnale acustice sau vizuale corespunzătoare.

**RADIORELEU rda.** instalația care permite realizarea unei telecomunicații uni-sau bilaterale fără fir între două stații de recepție-emisie intermediare.

**RADIOTEHNICA gen. rda.** ramură a tehnicii care se ocupă cu aplicațiile oscilațiilor și ale undelor electromagnetice de radiofrecvență folosite pentru transmiterea și recepționarea informațiilor. ♦Tehnica fabricării aparatului pentru radiocomunicații. ~ stă la baza însușirii cunoștințelor necesare radioamatorilor pentru experimentarea și instalarea posturilor de emisie-recepție, precum și pentru utilizarea lor.

**RADOTELEGRAFIE rda.** comunicație telegrafică prin unde electromagnetice folosind diferite coduri (CCITT, Codul Morse etc.); telegrafie fără fir.

**RAFTING RIVER** face parte din sporturile nautice (WHITEWATER) și reprezintă modul de a circula pe o apă curgătoare. Deși se practică din timpuri îndepărtate, de când oamenii au simțit nevoia să se deplaseze sau să se ia la întrecere de-a lungul sau de-a latul unor râuri, raftingul, în accepțiunea modernă a termenului și-ar avea începuturile pe la

jumătatea secolului XIX când un locotenent american John Fremont și-a consemnat într-un jurnal expedițiile de pe River Platte făcute pe o plută cu tuburi de pânză cauciucată. Plutele folosite cu veacuri înainte erau construite din bușteni sau scânduri legate cu fibre vegetale și cuie de lemn. În rafting s-au mai folosit și canoe și mai puțin caiacurile, iar acum cele mai utilizate sunt ambarcațiunile gonflabile cu compartimente separate. A început să fie considerat sport la jumătatea secolului trecut când s-au organizat primele rute pe Colorado prin Marele Canion. Tot atunci s-au înființat și primele companii și au început să se realizeze și filme de popularizare, unele artistice și chiar de mare succes ca *Râul fără întoarcere* cu Marilyn Monroe. În anul 1997 a fost înființată Federația Interanțională de Rafting mai cu seama că acest sport fusese inclus la JO de la Munchen. Cu timpul s-a extins și pe râurile din America de Sud și Africa. La noi s-a practicat în mod arhaic prin plutăritul de pe Bistrița și alte ape interioare ale țării. Are mai multe grade de dificultate de la 1 la 6 de la WWI (ușor) la WWVI (limita navigabilității), în funcție de zonele în care se practică, dacă sunt stânci, valuri, cataracte, cascade și manevrele care se impun. Ambarcațiunile din țesături rezistente, gonflabile pot fi simetrice sau asimetrice, pentru o persoană sau mai multe până la 12 și au padele la pupă ori vâsle și cârmă. Echipamentul participanților trebuie să fie judicios ales spre a le asigura o protecție cât mai mare.

**RADIOGONIOMETRIE PENTRU AMATORI, RGA – ARDF (Amateur Radio Direction Finding) sau “Vânătoare de Vulpi” rda.** activitate sportivă ce presupune descoperirea într-un timp cât mai scurt a unor stații de emisie (“vulpi”) aflate într-un teren acoperit și dispuse la o distanță de câțiva kilometri, folosind un receptor radio cu antene având caracteristici directive. Stațiile își transmit periodic indicativul în Cod Morse. Obținerea de performanțe presupune o foarte bună pregătire fizică, cunoștințe de topografie, orientare turistică, electronică și aparatură specializată.



**RAID milit., av., s.i., atl.** Din punct de vedere militar reprezintă o incursiune rapidă, executată în teritoriul inamic cu aviație, parașutiști, blindate sau nave. În sport definește o probă de viteză, rezistență sau anduranță pe distanțe lungi, deplasarea făcându-se cu avionul, automobilul, motocicletă, bicicleta, pe schiuri, călare sau “per pedes”. În rândul raidurilor interbelice aviatice s-au efectuat unele sub auspiciile “Micii Înțelegeri”, altele au fost întreprinse de aviatorii noștri de la București la Saigon, la Cape Town, Bombay sau mai târziu la Moscova. Tot raiduri aviatice au fost considerate și zborurile pentru stabilirea recordurilor de durată în circuit, Ion Cociașu și Gh. Grozea evoluând în 1932 - 8h17'. Primele raiduri pe bicicleta au fost întreprinse de C. Cantili, care cu Alexandru Macedonski s-a deplasat de la București la Brașov și retur, iar apoi s-a încumetat să plece de la București la Paris, distanța parcurgându-o în 1894 în 10 zile. Dintre cele automobilistice a rămas vestit cel al lui Marin Buculescu, carpe un Chrysler Imperial a străbătut în 39h45' distanța Paris – București, stabilind un record celebru. În categoria raidurilor pe schiuri un loc important l-au deținut participările Vânătorilor de Munte la Ștăfeta Ghețarilor din Elveția pe un traseu cu 6 vârfuri de peste 3 000 m înălțime, evoluția sportivilor noștri amintindu-ne de bravura *Grupului de Schiori Expediționari*, care acționau în 1941-1943 în Munții Crimeei și Caucaz. Între raidurile montane ale alpinistilor se aflau la loc de cinste cele efectuate de la Băile Herculane până în Bucegi, desfășurate pe creastă în condiții de iarnă, ca o probă obligatorie pentru cei care își doreau titlul de *maestru al sportului*. Tot în rândul raidurilor pedestre rămâne deplasarea neîntreruptă a unor Vânători de Munte în august 1955, timp de 24 de ore de la Sinaia până la Stadionul Național din Capitală, purtând cu ei armamentul individual complet. Raid hipic. ~**căl.** Probă de mare fond care se desfășoară în mai multe zile, în etape de 60-100 km și mai mari.

**RALANTI auto., moto.** Funcționare a motorului cu accelerația redusă la minim.

**RALIU auto., av., moto.** Suită de etape (manșe) de regularitate, de viteză și de îndemânare efectuate de automobiliști, motocicliști și aviatori de-a lungul mai multor zile consecutive, pe un traseu prestabilit ca distanțe (sute de km), de un anumit grad de dificultate (obstacole, condiții meteorologice), cu o structură variată (nisip, zăpadă, gheață, macadan) și cu un profil divers (coaste, serpentine, munte). ~ poate fi evaluat după epuizarea mai multor manșe prin adăugarea de puncte acumulate (conform regulamentului) sau prin cronometrarea timpului consumat pentru parcurgerea traseului (rutei). Se ia în considerare acordarea penalizărilor (în puncte, în unități temporale) determinate de nerespectarea regulamentelor privind aspectele tehnice ale traseului parcurs sau depășirea timpului repartizat efectuării etapei (manșei) sau a totalului etapelor incluse în ~. De obicei, numele ~ este dat de denumirea teritoriului străbătut, a orașului din care se dă startul sau în care are loc sosirea ori a locului de desfășurare (munte, deal, deșert): Paris – Dakar, Monte Carlo, Brașov, Vidraru etc.

**RAMĂ s.n.** Obiect specific de vâslit prin care canotorul asigură propulsia unei bărci în care sunt dispuși un număr par de sportivi repartizați egal pe fiecare bord, manevrarea făcându-se cu ambele brațe pe mânerul unei rame.

**RAMONAJ alp.** Procedeu tehnic cu ajutorul căruia se efectuează ascensiunea pe două fețe paralele sau aproape paralele de stâncă, folosind opoziția spatelui, a tălpilor și a brațelor, în scopul înaintării prin alternarea punctelor de sprijin.

**RAMURĂ A ARCULUI tir arc** Parte flexibilă a arcului care imprimă, prin destindere, viteza de plecare a săgeții. Sunt în număr de două: inferioară și superioară. Sin.: *brațul arcului, lamela arcului*.

**RAMURĂ SPORTIVĂ met.** Sistem unitar de procedee tehnico-tactice și de calități motrice spe-

cifice, diferențiat în cadrul unei discipline sportive, statornicit prin tradiție și prin reglementări care compun o pregătire și un concurs propriu, desfășurat după reguli prestabilite, privind obiectul de joc sau de întrecere, aparatele folosite, spațiul și timpul, împreună cultivând o performanță de un anumit profil, evaluată prin unități temporale, spațiale sau convenționale (goluri, puncte). ~ reprezintă de fapt, într-un mod specific, o disciplină sportivă care asigură aplicarea concretă și variată a evidențierii ei în planuri multiple. Numărul ~ care alcătuiesc o disciplină diferă (de ex.: din jocurile sportive fac parte ⊃ fotbalul, handbalul, baschetul, polo, hocheiul, tenisul etc.; din atletism fac parte ⊃ alergările, aruncările și săriturile; din natație ⊃ înotul, săriturile la trambulină, înotul sincron; din sporturi nautice ⊃ canotaj, kaiac-canoe, iahting; din atletica grea ⊃ halterele, luptele, boxul; din gimnastică ⊃ artistică, ritmică sportivă, aerobică, acrobatică etc).

**RAN a.m., jd.** Liber, fără reguli.

**RANDĂ s.n.** 1. Velatură a unei ambarcațiuni cu un singur catarg. 2. Velă dinspre pupă a unei ambarcațiuni cu un catarg și două vele. 3. Velă mare.

**RANDORI a.m., jd.** Luptă de antrenament, exercițiu liber de luptă.

**RANVERSARE av.** Evoluție acrobatică care constă în urcare pe verticală și rotire la 180° în jurul axului vertical al aeronavei.

**RAPEL alp.** Coborâre pe coardă prin intermediul unui sistem de frânare, folosit în alpinism.

**RASTEL s.n., schi, tir** Suport construit din lemn sau din metal care servește la păstrarea armelor în magazie (depozit) sau pe care se așază ramele,

vâslele și ambarcațiunile în hangar. Poate fi: ~ *raft*, ~ *fix*, ~ *rabatabil*, ~ *suspendat*.

**RATARE j.s.** Eșec în încercarea de a realiza din poziții favorabile un punct, un gol etc. pe parcursul meciului, datorită impreciziei tehnice, a stării de oboseală, a dezechilibrării, a grabei, a emoției etc. La haltere, ~ unei probe (smuls) din biatlon nu elimină sportivul din competiție, el având dreptul să concureze la proba următoare (aruncat).

**RATEU tir** Încercare nereușită de tragere din diverse cauze (de ex.: cartuș percutat insuficient, chiulasa blocată, percutor spart etc). Anunțarea ~ se face în liniște, prin ridicarea unei mâini fără a atinge arma înainte de inspecția arbitrilor de stand.

**RATRAPĂ ci.** Piesă accesorie a bicicletei fixată în corpul pedalei și prevăzută cu o curea de strângere a pantofului pe aceasta, pentru a-i asigura o mai bună tracțiune și împingere în timpul rulării.

**RATIFICARE jur. și org.** Modalitatea prin care un stat își exprimă consimțământul de a fi legat de un tratat internațional prin adoptarea unei legi de ratificare sau, în condițiile legii, prin Ordonanță de urgență a guvernului (ex. Prin Legea nr. 171/1998, România a ratificat *Convenția împotriva dopajului*, adoptată de Consiliul Europei în anul 1989).

**RAȚIE ALIMENTARĂ m.b.** Cantitate zilnică și proporția de alimente energetice, plastice și reglatoare necesare sportivilor pentru păstrarea sănătății și pentru îndeplinirea sarcinilor metodice planificate. ~ asigură transpunerea în practică a indicațiilor și a contraindicațiilor din regimul alimentar al sportivilor. Ea adaptează conținutul, volumul, numărul și orarul meselor la cerințele concrete ale programului de activitate și la particularitățile sportivului. Din această cauză, ~ prezintă mari variații cantitative și

calitative. Cantitatea de energie a ~ se măsoară în calorii mari. Următoarele cifre medii trebuie considerate doar ca repere orientative. Adultul sănătos, sedentar, cu greutate corporală de 70 kg are nevoie de 2 500-3 000 calorii, sportivii din gimnastică și din probele de viteză din celelalte sporturi 3 500-4 000 de calorii, cei din jocurile sportive ~ 4 000-4 500 calorii, iar cei din natație, sporturi de iarnă, probe de rezistență, categoriile superioare de greutate, ciclism de șosea de 5 000-8 000 calorii. ~ diferă și sub aspect calitativ față de cea a sedentariilor. Procentul de 60 % glucide, 15 % protide și 25 % lipide, din rația alimentară a sedentariilor, se schimbă în favoarea glucidelor la sportivii care fac eforturi de lungă durată, în favoarea protidelor la cei care fac eforturi de forță și de viteză și în favoarea lipidelor la natație și la sporturile de iarnă (temperatură scăzută a mediului ambiant). De asemenea, cantitățile de elemente reglatoare (apă, vitamine, minerale) sunt mult mai mari în ~ decât la nesportivii sedentari.

**RAȚIONALIZARE A ANTRENAMENTULUI met.** Operație amplă și profundă apărută în sportul de înaltă performanță al ultimelor două decenii, impusă de nevoia de a valorifica optim potențialul biologic și psihic al sportivului, precum și a timpului tot mai scurt (micșorat de amplificarea exponențială a concursurilor oficiale), pe care antrenorul îl are la dispoziție pentru pregătirea și pentru obținerea unei performanțe înalte și stabile într-o ramură sau într-o probă sportivă. Concepută de praxiologie, preluată de pedagogie, reclamată de fiabilitate, ~ și-a făcut apariția în anii '80 și '90 ai sportului de înaltă performanță, care a schimbat creșterea și adversitatea abordării ei. Obiectivele ~ au urmărit să *micșoreze considerabil numărul exercițiilor* folosite în pregătirea extrem de costisitoare din punct de vedere al solicitărilor suportate de sportiv și al timpului afectat, folosind un ansamblu de analize (statistico-matematice, fiziologice, motrice, în spiritul teoriei jocurilor a lui Morgenstern și Neumann), pentru a le selecționa (păstra) pe cele care au o semnificație directă și specifică pentru concurs.

Operația de simplificare a fost urmată de cea a standardizării executării lor, adică de tipizarea aplicării lor omologate, cu cunoașterea exactă atât a costului biologic și psihic suportat de sportivi, cât și a efectelor imediate, tardive și stabile. La rândul ei, standardizarea a precedat algoritmizarea exercițiilor care ordonează succesiunea și alternanța logică și logică a aplicării lor, pentru cumulara de efecte într-un interval de timp micșorat, dar abordat prin intensități repartizate pe trepte sau pe zone de efort compatibile cu graficul formei sportive. Concomitent c simplificarea inventarului de mijloace (exerciții fizice), s-a mărit apreciabil cantitatea de repetare a acestora cu direcționare pe specificul concursului, în interiorul unor lecții micșorate ca durată, dar cu un conținut selecționat și specific, abordat în zone submaximale și maxime de efort. În interiorul operației cuprinzătoare a ~, a fost elaborată refacerea artificială, care, combinată cu cea naturală, a permis sportivului să poată relua șirul lecțiilor incluse în ciclul diurn și în cel săptămânal, cu randamentul necesar complet refăcut. ~ este o operație care va continua să găsească soluții pentru ca sportivul să poată suporta rigorile unei pregătiri tot mai intense, determinată de mărirea considerabilă a rețelei de concursuri oficiale. Economia biologică și psihică a sportivului va fi continuu ameliorată de efectele încă neepuizate ale ~.

**RAȚIONALIZAREA ANTRENAMENTULUI met.** Evaluarea obiectivă (masurabilă), cauzală și strictă a efectelor acumulate ale mijloacelor (exercițiilor fizice) provocate de cunoașterea anticipată a solicitărilor specifice concursurilor majore ale calendarului sportiv, selecționarea mijloacelor (exercițiilor) adecvate, validate ca atare, și includerea lor exclusivă în unitățile temporale ale planificării (lecțiile de antrenament, ciclurile săptămânale) și spațiale (identice cu cele ale competițiilor majore). ~ presupune micșorarea duratei lecțiilor, mărirea numărului lor, în ciclul diurn și săptămânal creșterea densității efortului în lecții și alternarea efortului cu perioadele de refacere elaborate și de odihnă (activă și pasivă). În consecință, ~ mărește considerabil

numărul momentelor și al timpului de efort al aceleiași interval, al intensității acestuia, mărirea volumului de repetare a exercițiilor cu eficiență maximă, concomitent cu diminuarea așa zisului “timp mort” din lecții, din ciclurile diurne și săptămânale.

**RAZĂ A CERCULUI p.a.** Parametru care stabilește mărimea cercului la figurile obligatorii, fiind proporțională cu 1,5 m din înălțimea patinatorului.

**RAZMUT av., pl.** Zbor cu viteză mare efectuat în apropierea solului.

**RĂSTURNARE I. gim.** Element acrobatic executat la sol, la bârnă și la sărituri peste cal, constând dintr-o rotire a corpului realizată cu sprijinul mâinilor sau al unei mâini pe sol sau pe aparat (scurtă fază de trecere prin stând pe mâini). Sprijinul mâinilor pe sol este de obicei precedat sau urmat de o fază de zbor al corpului în aer. ♦ ~ *înainte* Element executat fie din pas săltat cu bătaie pe un picior, fie din alergare cu bătaie pe ambele picioare. Trecerea prin stând pe mâini este urmată de faza de zbor. Se poate ateriza pe un picior, pe ambele, așezat apropiat sau depărtat. ♦ ~ *înapoi* Element executat cu un balans energetic al brațelor înapoi simultan cu impulsia picioarelor pe sol (bârnă), corpul extins trece prin faza de zbor, apoi prin stând pe mâini și revine în poziția stând. Mai multe ~ *înapoi* executate în torent constituie un procedeu de elan pentru execuția salturilor înapoi. Sin.: *flic-flac*. ♦ ~ *laterală* Element care poartă numele de roată (v. roată). ♦ ~ *lentă* Mișcare cu caracter de mobilitate care se execută înainte sau înapoi, fără fază de zbor. ♦ ~ *la aparate* Procedeu tehnic de trecere, printr-o mișcare circulară a corpului, dintr-o poziție mai joasă într-o poziție mai înaltă (obișnuit din atârnat în sprijin). ♦ ~ *în sprijin* Element tehnic executat la paralele, inele (mai rar la bară fixă și la paralele inegale). La paralele, se pornește din stând atârnat, iar la inele din atârnat, ~ începe printr-un balans înainte și se

termină în sprijin sau sprijin echer. ♦ ~ în stând pe mâini Mișcare caracteristică inelelor (se poate efectua și la paralele), se execută dintr-un balans amplu înainte cu oprirea în stând pe mâini, care se realizează prin frânarea deplasării picioarelor și apăsarea inelelor spre înapoi. ♦ ~ *lentă* Element tehnic specific inelelor care constă dintr-o mișcare circulară lentă (de forță) prin care corpul trece din atârnat în sprijin, în sprijin echer sau în sprijin lateral. **II. lp.** Procedeu tehnic prin care un luptător, din poziția de gardă la sol, este dus în poziție periculoasă sau trecut prin această poziție, fiind dat peste cap înainte. În funcție de prizele executantului, ~ poate fi cu centurare inversă, cu fixarea coapsei opuse, cu fixarea cefei și a gleznei opuse, cu fixarea brațului și cu centurare (pe deasupra sau pe dedesubt) etc. **III. pl.** Evoluție acrobatică care constă în efectuarea unei răsuciri, după care, printr-o rotație de 180° în jurul axei longitudinale a navei, aceasta este adusă în poziție normală de zbor.

**RĂSTURNAT alp.** Formă stâncoasă care formează un unghi de 90° față de verticală.

**RĂSUCIRE I. gim.** Gen de mișcare de rotație executată în jurul axului longitudinal al corpului sau al segmentelor sale: ~ brațelor sau a picioarelor înăuntru (pronație) sau în afară (supinație); ~ trunchiului sau a capului spre stânga sau spre dreapta. ~ la inele reprezintă un element tehnic ce constă dintr-o rotire a corpului înainte sau înapoi cu ~ brațelor, din atârnat răsturnat în atârnat răsturnat. **II. p.a.** Mișcare a trunchiului în unele elemente din figurile impuse, folosită și la programele libere, cum sunt întoarcerea și contraîntoarcerea sau la proba de dans – machawe, chawketan. **III. lp.** Întoarcere din poziția culcat cu fața în sus în poziția culcat cu fața în jos, pe care o execută un luptător, pentru a evita fixarea într-o poziție periculoasă. ♦ ~ *în pod* Trecere succesivă din stând în pod în sprijin pe frunte, cu picioarele depărtate și întinse și revenirea prin deplasarea cu pași adăugați în jurul capului (care este sprijinit pe saltea).

**RĂU DE ACCELERAȚIE m.b.** (V. rău de mișcare).

**RĂU DE ALTITUDINE m.b.** (V. rău de munte).

**RĂU DE AVION m.b.** Complex de tulburări apărute în zborurile cu avionul, care, din cauza condițiilor atmosferice nefavorabile (furtună, goluri de aer), supune corpul pasagerilor la trepidații puternice, frecvente înclinări laterale, căderi și ridicări bruște. Mecanismul și simptomele care apar în astfel de cazuri sunt identice cu cele descrise la termenul *rău de mișcare*. ~ poate să apară și în zborurile pe vreme bună cu planorul sau cu avioanele care nu posedă instalații de menținere, în timpul zborului, a presiunii și a celorlalte caracteristici ale aerului atmosferic de la nivelul solului. Mecanismul și simptomatologia acestui tip de ~ sunt descrise la termenul rău de munte (v. și rău de munte).

**RĂU DE CĂLDURĂ m.b.** Complex de tulburări determinate de ridicarea temperaturii centrale a corpului peste limitele fiziologice, datorită faptului că sistemul termoreglator nu mai poate menține echilibrul între căldura produsă și cea pierdută de corpul omenesc. În activitatea sportivă, apariția ~ este condiționată de asocierea eforturilor prelungite (termoproducție mare) cu condiții de mediu care stânjenesc cedarea căldurii corporale (temperatură ridicată a aerului, umiditate crescută în atmosferă, lipsa curenților de aer, echipament neadecvat). Deficiențe ale sistemului termoreglator, lipsa antrenamentului la condițiile de mediu menționate, starea de oboseală cronică (supraantrenament) sau acută (lipsa somnului, incompleta refacere după eforturile precedente) și utilizarea doppingului favorizează producerea ~. Semnele principale ale ~ sunt: oboseală accentuată și progresivă, cefalee, amețeli, roșeață accentuată a feței, dilatație a venelor superficiale, sudoare abundentă, temperatură ridicată a corpului (39-40° C), puls rapid și slab, palpitații, tensiune arterială cu valori mai mici decât cele normale pentru situația în care se găsește

subiectul în momentul examinării, respirații frecvente, sete puternică, crampe musculare. Starea generală este alterată și, în cazurile grave, sportivul își pierde cunoștința. Când temperatura centrală ajunge la 43°, se intră în comă, iar dacă nu se intervine rapid și eficient survine moartea. Primul ajutor constă în transportarea urgentă a sportivului într-o încăpere răcoroasă sau la umbră într-un loc liniștit și utilizarea mijloacelor de coborâre a temperaturii corpului. Se recurge, după posibilități, la baie sau la duș cu apă rece, înfășurare în cearșafuri ude frecvent schimbate, punți cu gheață așezate la axilă sau în regiunea inghinală (unde arterele mari sunt la suprafață), stropirea corpului cu alcool și favorizarea evaporării acestuia prin producerea curenților de aer, rehidratare prin băuturi reci mineralizate sau apă sărată (2 g sare la litrul de apă). Sportivul care a avut ~ trebuie considerat caz problemă și ca atare menținut sub supraveghere medico-sportivă. Prevenirea ~ se realizează prin programarea lecțiilor de antrenament la orele în care temperatura aerului nu este excesiv de ridicată, evitarea eforturilor prelungite în zilele foarte calde, cu umiditate atmosferică foarte mare și fără curenți de aer, adaptarea progresivă la condițiile de mediu în care se desfășoară competițiile, consumarea de lichide mineralizate sau de apă sărată în timpul efortului.

**RĂU DE MARE m.b.** (V. rău de mișcare).

**RĂU DE MIȘCARE m.b.** Complex de simptome dezagreabile produse prin schimbarea frecventă a vitezei și/sau direcției mișcărilor pasive ale întregului corp. Astfel de situații se întâlnesc când vehiculele utilizate (automobil, tren, ascensor, avion, vapor) se deplasează rapid înainte-înapoi, stânga-dreapta, sus-jos sau efectuează mișcări circulare sau semicirculare ( rotații complete sau legănări ale întregului corp). ~ nu apare în cazul mișcărilor pasive a căror viteză și direcție rămân neschimbate. De aceea, ~ este denumit și *rău de accelerație*. Se manifestă prin indispoziție, paloare, amețeli, dureri



de cap, greață, senzație de vomă și uneori prin mișcări involuntare sacadate ale globilor oculari (nistagmus). Aceste simptome sunt determinate de excitarea receptorilor din urechea internă (vestibulari, labirintici, din saculă și utriculă) prin modul de executare a mișcărilor pasive. Apariția ~ este favorizată de predispoziții individuale, de experiențe anterioare neplăcute trăite în situații similare și de starea de oboseală. Teama exagerată poate determina simptome de ~ chiar mai înainte de urcarea în avion, vapor, ascensor, autovehicul. Tratamentul ~ constă în repaus culcat, psihoterapie, medicamente cu acțiune sedativă asupra sistemului nervos central și reglatoare ale sistemului nervos vegetativ. Sin.: *rău de accelerație; rău de mare; rău de avion*.

**RĂU DE MUNTE m.b.** Complex de tulburări apărute în cazul ascensiunilor la înălțime care depășesc, de regulă, 3 000 m deasupra nivelului mării. Cauza principală a acestor tulburări o constituie scăderea presiunii parțiale a oxigenului din aerul inspirat, care însoțește întotdeauna scăderea presiunii barometrice determinată de creșterea altitudinii. Ca urmare, sângele pleacă de la plămâni încărcat cu mai puțin oxigen, fapt care se reflectă negativ asupra activității tuturor organelor și sistemelor corpului. Primele simptome ale ~ indică perturbarea funcției sistemului nervos central, creierul fiind cel mai sensibil organ la o insuficientă aprovizionare cu oxigen. Se instalează o fază inițială în care predomină hiperexcitația exteriorizată prin logoree, veselie și iritabilitate crescută. Urmează apoi o nouă fază caracterizată prin stare de slăbiciune, indispoziție, deprimare psihică, diminuare a capacității funcționale a analizatorilor, înrăutățirea coordonării mișcărilor, cefalee, amețeli, scăderea posibilităților de apreciere exactă a situațiilor și chiar apariția unor idei fixe care pot duce la acțiuni necugetate. Pe măsura creșterii altitudinii se adaugă la simptomele menționate și tulburări cardiace (tahicardie, tulburări de ritm), tulburări respiratorii (frecvență crescută a mișcărilor respiratorii, respirații neregulate) și tulburări digestive (greață, senzație de vomă, vărsături). Tabloul simptomatic determinat de hipoxie

poate fi amplificat prin tulburări apărute ca urmare a scăderii presiunii exercitate de aer asupra corpului (hipobarie). Cele mai frecvente sunt: hemoragie nazală, dureri și pocnituri în urechi, balonări și dureri abdominale. La altitudini foarte mari (8 000 m), tulburările devin atât de grave, încât produc moartea, dacă nu se iau urgent măsuri adecvate de salvare. Înălțimea la care apare ~ depinde de numeroși factori, cum sunt: predispozițiile individuale (unele persoane suportă, fără antrenament prealabil, altitudini până la 7 000 m), alterări ale stării de sănătate și oboseala (scade rezistența la hipoxie), rapiditatea cu care se face ridicarea la altitudine (ascensiunea lentă permite atingerea înălțimilor mai mari fără apariția ~). Prevenirea ~ se realizează prin antrenament la hipoxie în camere speciale (barocamere), stagiile succesive la înălțimi intermediare și evitarea eforturilor excesive în timpul ascensiunilor. Primul ajutor constă în administrarea de aer îmbogățit în oxigen, transportarea de urgență la altitudine joasă și combaterea simptomelor prin medicație corespunzătoare.

**RÂND gim.** Așezare a executanților în linie, umăr la umăr sau distanțați.

**REAȚIE I. m.b.** Răspuns fiziologic sau mecanic la acțiunea unui excitant sau a unei forțe. ♦ ~ *motrică* Mișcare voluntară, care constituie răspunsul adecvat la acțiunea unui anumit excitant. Este rezultatul intervenției succesive a organului receptor, a căilor nervoase centripete, a ariilor senzitivă și motorie ale scoarței cerebrale, a căilor nervoase centrifuge și a segmentelor corporale care efectuează mișcarea de răspuns. (organ efector). **II. e.f.s.** ♦ ~ *simplă* Mișcare efectuată când excitantul acționează mereu în aceleași condiții și determină întotdeauna același răspuns motric (de ex.: startul în probele de alergare din atletism). ♦ ~ *complexă* Mișcare efectuată când acționează simultan și aleatoriu mai mulți excitanți diferiți și subiectul trebuie să aleagă răspunsul motric adecvat cerințelor momentului (de ex.: lovitura de atac la volei,



eschiva la box, răspunsul la fentele adversarului etc.). Acest tip de reacție impune în plus față de ~ simplă o dublă operație de selecție, a excitantului cărui trebuie să i se răspundă și a mișcării cu eficiență optimă. Procesul se petrece în scoarța cerebrală și se încheie prin elaborarea comenzilor trimise prin căile nervoase centripete către organul efector. Rapiditatea cu care se produce ~ se studiază prin măsurarea timpului de reacție (v. timp de reacție). **III. b.m.** ♦ ~ *la sprijin* Forță de sens contrar impulsului exercitat de un act motric asupra punctului său de sprijin pe sol sau pe un aparat. ♦ ~ la aruncare Forță reprezentată de rezistența opusă impulsului exercitat asupra unui obiect în momentul aruncării (disc, greutate, suliță etc.). **IV. md.** Efect propulsor al gazelor asupra rachetodelului. **V. par.** Deplasare laterală a parașutei sub acțiunea aerului care iese prin ferestruicile acesteia.

**REANIMARE m.b.** Acțiune de restabilire și de stimulare a funcției aparatelor cardiovascular, respirator și a sistemului nervos, suprimate sau diminuate sub limita necesară vieții, prin traumatisme, intervenții chirurgicale sau diferite afecțiuni. ~ se realizează, până la venirea medicului și transportarea suferindului într-o instituție spitalicească, prin manevre de prim ajutor corespunzătoare situației concrete. Se stimulează sistemul nervos prin excitare mecanică și termică a receptorilor cutanați și chimică a celor din căile respiratorii superioare. Se efectuează masaj cardiac extern în caz de stop cardiac și respirație artificială dacă a survenit stopul respirator. ~ optimă se desfășoară în serviciile de terapie intensivă care sunt prevăzute cu personal calificat, cu medicație adecvată, cu aparatură și instalații speciale de intervenție și de supraveghere continuă a pacientului (monitorizare).

**REBOND rg.** Salt pe care îl face balonul lovind solul sau corpul unui jucător. Dacă mingea lovește partea de sub genunchi a piciorului unui jucător,

acesta nu mai e ~, ci lovitură de picior. Balonul poate rebonda și lovind brațele întinse (sau pieptul) ale unui jucător care încearcă, în acest fel, să blocheze o lovitură de picior. Dacă în acest caz el n-a avut intenția să prindă balonul și acesta, lovindu-i brațele, ia direcția spre înainte, faptul nu constituie greșeală tehnică și jocul poate continua.

**RECEPTORI MUSCULARI m.b.** proprioceptori care monitorizează sistemul aflat în mod specific în legătură cu mușchii scheletici. Acești receptori includ organul tendonului golgi și axul muscular, care trimit informația despre tensiunea musculară, lungimea statică, viteza întinderii și presiunea asupra centrilor nervoși superiori din creier.

**RECEPȚIE A BALONULUI rg.** Acțiune prin care un jucător intră în posesia balonului ca urmare a unei pase primite din partea unui partener sau în urma unei lovituri de picior a adversarului (prinderea balonului din zbor).

**RECORD reg.** Cel mai bun rezultat obținut într-un concurs oficial desfășurat în condiții regulamentare în probe sau ramuri sportive ale căror performanțe se pot măsura în timp, spațiu și greutate. ~ este consemnat de comisia de oficiali și apoi omologat de forul național sau internațional de specialitate. Valoarea ~ este determinată de profilul concursului: olimpic, mondial, european, balcanic, național, județean etc. Un ~ poate fi egalat sau depășit.

**RECUŁ tir** Deplasare a armei înapoi, datorită expulzării gazelor la gura țevii (inclusiv a împingerii acestora în camera de explozie, în toate direcțiile).

**RECUNOAȘTEREA DE CĂTRE CIO ol.** Acțiunea prin care CIO acordă recunoașterea sa CNO, asociațiilor continentale și mondială a CNO, FI și

asociațiilor internaționale ale FI, precum și altor organizații internaționale neguvernamentale, cu profil sportiv sau aflate în relație cu sportul ~ ca făcând parte din Mișcarea Olimpică. Pentru a putea dobândi ~ , organizațiile solicitante trebuie să-și fi pus în prealabil statutele și practicile lor în conformitate cu prevederile Carta Olimpică și ale Codului Mondial Anti-Doping. Recunoașterea asociațiilor CNO și ale asociațiilor FI nu afectează dreptul fiecărui CNO și al fiecărei FI de a se adresa direct CIO. *CNO recunoscute de CIO* au dreptul să participe cu echipe sportive la JO; pe baza *recunoașterii FI de către CIO*, sportul sau sporturile pe care acestea le gestionează au dreptul să primească statutul de *sporturi olimpice* în condițiile stabilite de Carta Olimpică; de asemenea, CNO și FI care beneficiază de ~ pot participa la activitățile CIO și ale Mișcării Olimpice conform prevederilor Carta Olimpică. ~ poate fi definitivă sau provizorie. O recunoaștere definitivă sau retragerea acesteia este decisă de sesiunea CIO. O recunoaștere provizorie sau retragerea acesteia este de competența Comisiei Executive a CIO.

**RECUPERARE I. m.b.** Complex de acțiuni medicale, psihologice, metodice și sociale, prin care se urmărește redobândirea capacității sportive pierdute prin accidentare sau îmbolnăvire. Reprezintă un proces care se începe în faza acută a suferinței, se continuă în perioada de convalescență și se încheie după vindecarea clinică prin reintegrarea sportivului în programul normal de antrenament. ~ se realizează prin acțiunea conjugată a echipei compuse din medici, psihologi, profesori de cultură fizică medicală, antrenori și sportivi în cauză. ♦ ~ *totală* Redobândire completă a capacității de integrare a sportivului într-un program de pregătire și competițional asemănător cu cel anterior accidentării sau îmbolnăvirii. ♦ ~ *parțială* Situație în care accidentul sau boala au lăsat sechele care împiedică efectuarea în condiții corespunzătoare a efortului specific probei practicate, dar organismul sportivului a fost adus într-o stare compatibilă cu practicarea altei probe sportive. Sunt numeroase cazurile de campii

oni care, prin orientare corectă și muncă perseverentă, au obținut rezultate de nivel înalt și în noua probă sportivă. ♦ ~ *funcțională* Componentă a acțiunii complexe de recuperare, prin care se asigură redobândirea capacității funcționale a unui organ sau a unui sistem, pierdută prin accidentare sau prin îmbolnăvire. Utilizează solicitări specifice funcției deficitare, gradate cu grijă și asociate, în funcție de particularitățile cazului, cu medicație adecvată, masaj și procedee balneofizioterapeutice. ~ totală a organelor limitative pentru efortul specific sportului/probei practicate reprezintă o condiție indispensabilă pentru reintegrarea sportivului în programul normal de pregătire. La sportivi, ~ organelor/sistemelor lezate este însoțită în permanență de solicitări care asigură păstrarea la un nivel cât mai înalt posibil a capacității funcționale a organelor/sistemelor sănătoase. **II. j.s.** ~ *a mingii* Acțiune tactică individuală prin care se reintră în posesia mingii pierdute datorită unei execuții greșite sau care se află în posesia adversarului.

**REDOARE ARTICULARĂ m.b.** Tulburare a funcției articulare caracterizată prin diminuarea amplitudinii mișcărilor într-o articulație mobilă. Cele mai multe cazuri de ~ sunt produse de: traumatisme (~ antalgică), inflamații și infecții cronice, fibrozări ale capsulei și ale ligamentelor, blocări prin corpuri străine intraarticulare sau prin bucăți rezultate din rupturi de menisc. ~ poate fi ameliorată sau înlăturată prin: îndepărtarea chirurgicală a corpurilor străine și a fragmentelor de menisc, tratamentul infecțiilor și al inflamațiilor, gimnastică medicală și balneofizioterapie.

**REDUBLARE scr.** Atac repetat, executat imediat după revenirea în poziția de gardă (după un atac anterior). Sin.: *repriză de atac*.

**REEDUCARE I. m.b.** Proces complex prin care se urmărește înlăturarea parțială sau totală a unei deficiențe. Se realizează prin măsuri medicale, pedago-

gice și sociale aplicate prin muncă sinergică, în echipă, a specialiștilor din aceste domenii. Particularitățile deficiențelor au impus dezvoltarea unor ramuri distincte ale ~ (logopedie, ~ motrică, ~ psihică). ♦ ~ *funcțională* Termen utilizat în ortopedie pentru a denumi a treia etapă terapeutică în cazul traumatismelor și al intervențiilor chirurgicale care au necesitat în prealabil reducere și imobilizare. **II. ped.** Proces de rectificarea comportamentului sportivului, în sensul eliminării atitudinilor incompatibile cu etica sportivă și cu regulamentele de concurs.

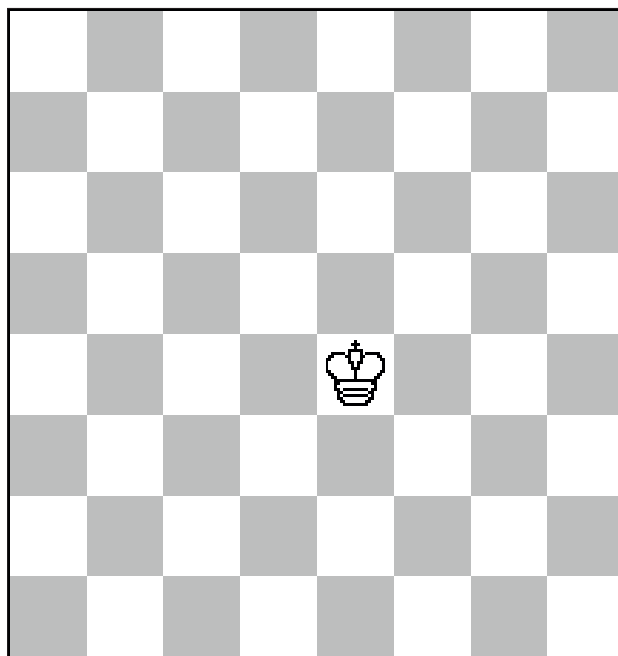
**REFACERE m.b.** Proces complex prin care se înlătură din organism perturbările produse de efort. ~ asigură revenirea funcțiilor la nivelul din repaus, eliminarea produșilor de uzură și înlocuirea substanțelor proprii consumate în timpul efortului: ~ este o componentă importantă a planului de pregătire și participare la competiții. Când este realizată complet și accelerat, ~ face posibilă creșterea frecvenței lecțiilor de antrenament și a concursurilor, fără a se expune la suprasolicitare. ~ folosește metode și mijloace multiple ca: psihoterapie, balneofizioterapie, oxigenoterapie, vitaminoterapie, medicație polimineralizantă, reechilibrarea hidroelectrolitică, anumite preparate alimentare, aparatură și instalații speciale. Aceste metode și mijloace sunt utilizate în funcție de natura și amploarea solicitărilor. Colaborarea strânsă și permanentă cu antrenorii dă posibilitate medicului să cunoască exact conținutul activității depuse de sportivi și totodată să aleagă momentul optim de includere a programului de ~ în planul de pregătire și competițional al sportivilor aflați în supravegherea sa.

**REFUGIU alp. , tr.** Adăpost natural sau construit pe trasee alpine sau turistice.

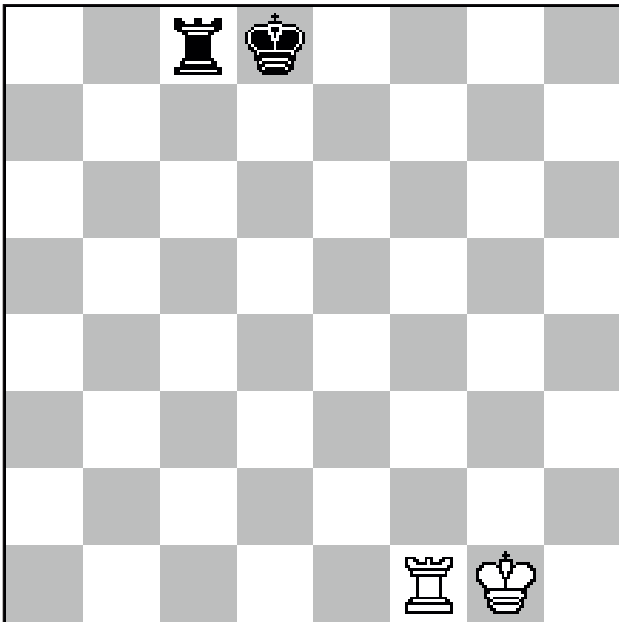
**REFUZ căl.** Acțiune de nesupunere a calului la manevrele călărețului, manifestată prin oprirea înaintea obstacolului pe care urmează să-l treacă. ~ se penalizează.

**REGATĂ s.n.** Concurs sau cursă oficială între sportivii care manevrează ambarcațiuni cu rame, cu vâsle, cu padele, cu pagaie sau cu vele.

**REGGE șah.** Cea mai importantă piesă de pe tabla de șah, deoarece scopul final al luptei șahiste constă în a face mat ~ advers. ~ mută pe orice câmp vecin cu poziția sa, situat pe diagonală, coloană sau linie, ce nu se află sub controlul unei piese adverse (vezi diagrama nr.1 de mai jos). Când ~ se mută pe un câmp ocupat de o piesă adversă, el execută o captură. Excepție de la regula de mai este atunci când efectuează rocada mică sau rocada mare. (vezi diagrama nr.2 de mai jos). Caracteristica fundamentală a ~ este faptul că în deschidere și în jocul de mijloc este o figură slabă, pasivă, care trebuie păzită prin efectuarea rocadei contra atacurilor pieselor adverse. În finalul partidelor, ~ devine o figură activă. Mai mult în finalurile de pioni ~ devine chiar o figură de atac. De aceea, el trebuie centralizat imediat ce s-au schimbat damele și cel puțin un turn și câteva figuri ușoare. Deseori, un ~ activ, bine centralizat, decide soarta partidei în multe finaluri.



Nr.1



Nr. 2

**REGIM ALIMENTAR m.b.** Ansamblu de indicații și contraindicații prin care se adaptează alimentația rațională normală la cerințele specifice ale activității sportive. ~ fixează valoarea energetică globală a alimentelor și precizează cantitățile și proporțiile reprezentate de elementele energetice (lipide, glucide), plastice (proteide) și reglatoare (apă, vitamine, minerale). ~ este condiționat de particularitățile individuale (sex, vârstă, preferințe și obiceiuri alimentare, concordanța dintre greutatea actuală și cea de formă sportivă sau fixată de regulamente), natura efortului prestat în antrenamente și competiții (efort aerob, anaerob sau mixt) și condițiile de mediu în care se desfășoară activitatea. Cerințele ~ pot fi îndeplinite numai printr-o strânsă și continuă colaborare a medicului sportiv cu antrenorii și cu sportivii asistați.

**REGIM DE VIAȚĂ m.b.** Ansamblu de principii și de reguli care dirijează felul cum trebuie să trăiască un sportiv pentru ca procesul de antrenament și programul competițional să poată fi bine suportate și să ducă la obținerea performanțelor planificate. ~ asigură deplina concordanță între solicitările impuse

de activitatea sportivă și de programul de somn, de refacere, de odihnă activă, de alimentație și de folosirea factorilor de mediu. Importanța metodică a ~ este subliniată și de denumirea antrenament invizibil care i se dă adesea în limbajul sportiv obișnuit.

**REGLAJ tir** Operație prin care trăgătorul urmărește aducerea loviturilor în centrul țintei. ~ se face în funcție de centrul grupajului în raport cu numărul de lovituri trase, după care se stabilește cu cât ar fi trebuit deplasat acest centru pentru a se suprapune cu centrul țintei.

**REGRUPARE I. alp.** Fază intermediară a escaladei (ascensiunii) în care toți coechipierii sau o parte dintre ei se adună în același loc, dar și loc în care se produce această adunare; loc la capătul lungimii de coardă, prevăzut cu două-trei puncte slabe solide de asigurare, din care alpiniștii își continuă escalada.  
**II. rg.** Aglomerare spontană de jucători, prin care aceștia luptă pentru obținerea balonului. ~ clasice sunt grămada deschisă și molul. Termenul se referă la revenirile jucătorilor din câmp către locul unde cursivitatea jocului și circulația balonului sunt pe punctul de a fi întrerupte și unde se va produce o aglomerare. Se spune că o echipă a dominat majoritatea ~, adică a fost superioară ca promptitudine și eficiență, obținând în acest fel baloane prețioase atacului în astfel de împrejurări de joc.

**REGULAMENT PARTICULAR auto.** Document oficial obligatoriu, emis de organizatorul unui concurs, reglementând detaliile acestuia.

**REGULAMENT SPORTIV reg.** Ansamblu de reguli privitoare la organizarea, desfășurarea și stabilirea rezultatelor într-o ramură sportivă. ♦ ~ *olimpic* Text privitor la modul de organizare și desfășurare a JO, editare lui se face de către comitetul de organizare a fiecărei ediții a JO.

**REGULĂ A ACTIVIZĂRII t.m.** Normă specială impusă acelor jucători care practică un joc pasiv, de așteptare, ducând astfel la neterminarea unui set în limita celor 15' prevăzute de regulament.

**REGULĂ TACTICĂ reg.** Normă care indică modul optim de a acționa al sportivului în anumite faze sau în anumite momente ale jocului sau ale concursului.

**REGULILE OLIMPICE ol.** Denumirea dată de CIO articolelor din Carta Olimpică. Carta Olimpică adoptată de cea de a 119-a sesiune a CIO (Guatemala, 2007), conține 59 de reguli grupate în cinci capitole (1. Mișcarea Olimpică și acțiunea sa; 2. Comitetul Internațional Olimpic; 3. Federațiile sportive Internaționale; 4. Comitetele naționale olimpice; 5. Jocurile Olimpice).

**REI a.m., jd.** Salut.

**REIGSAHO a.m., jd.** Etichetă, ceremonial, protocol.

**RELAXARE I. m.b.** Stare de destindere survenită după solicitări fizice sau psihice, caracterizată prin absența contracțiilor musculare și a tensiunilor psihice. ♦ ~ *musculară* Stare fiziologică a mușchiului caracterizată prin absența tensiunii sale interne. În această stare, mușchiul nu produce forță de tracțiune asupra capetelor sale de inserție. ~ *musculară* creează condiții pentru îndepărtarea cataboliților rezultați din contracția precedentă și pentru refacerea substanțelor necesare contracției ce va urma. ♦ ~ *motrică* Mod de efectuare a acțiunilor motrice, caracterizat prin aspectul neforțat, curgător, elegant și de mare ușurință a mișcărilor executate. ~ *motrică* are la bază coordonarea optimă a contracțiilor musculare, care asigură intrarea în acțiune a fiecărui mușchi numai în momentul și cu intensitatea necesară efectuării

acțiunilor motrice. ~ *motrică* determină creșterea eficienței mișcărilor, concomitent cu economisirea energiei consumate pentru efectuarea acestora. Se perfecționează prin antrenament și atinge cel mai înalt nivel în deprinderile motrice bine consolidate. ♦ ~ *psihică* Stare de destindere psihică ce se caracterizează prin echilibrul emoțional al sportivului și prin atitudinea pozitivă a acestuia față de ceea ce se petrece înăuntru și în afara sa. ~ joacă un rol important în obținerea stării optime de start („gata de luptă”) și înlăturarea factorilor care împiedică refacerea forțelor psihice necesare îndeplinirii sarcinilor programului de antrenament și competițional. ~ se obține prin exerciții și activități recreative și prin metode speciale de antrenament (v. antrenament autogen). **II. psih.** ♦ ~ *musculară* Destindere și reducere voluntară, totală sau parțială, a tonusului muscular, cu efecte de odihnă și de recuperare fizică, de reducere a tensiunii psihice, a anxietății, a senzației de oboseală etc. ♦ ~ *progresivă* (Jacobson) Tehnică de relaxare analitică, dezvoltată de dr. Edmund Jacobson, caracterizată prin conștientizarea de către subiect a contracției și relaxării diferitelor grupe musculare, cu scopul conștientizării și al reducerii tensiunilor musculare reziduale.

**RELUARE DE ATAC scr.** Acțiune ofensivă nouă, simplă sau compusă, asupra unui adversar, care a parat fără să riposteze sau care a evitat prima acțiune printr-o retragere sau o eschivă.

**REMIZĂ I. scr.** Acțiune ofensivă simplă imediată, care urmează unei prime acțiuni, fără retragerea brațului, după o retragere sau o paradă a adversarului, fie că acesta a părăsit fierul fără să riposteze, fie că ripostează târziu, indirect sau compus. **II. șah** Egalitate consemnată pe tabla de joc.

**RENRAKU a.m., jd.** Combinație.

**RENRAKU WAZA a.m., jd.** Tehnică a combinațiilor.

**RENSHU a.m., jd.** Antrenament, exercițiu.

**RENZOKU WAZA a.m., jd.** Tehnică continuă.

**REPARTIZARE A ADVERSARULUI j.s.** Indicație tactică specifică sistemului de apărare om la om, prin care antrenorul precizează fiecărui jucător al echipei sale adversarul pe care îl va supraveghea, în vederea anihilării acțiunilor lui ofensive.

**REPAUS m.b.** Stare spontană sau dirijată, caracterizată prin absența activității. În educație fizică și în sport, ~ este un mijloc metodic. Se utilizează în lecții pentru a se da indicații și explicații sau pentru a permite refacerea după exerciții oboseitoare. În planificarea procesului de antrenament, ~ este înlocuit, de regulă, cu odihna activă. Aceasta are eficiență mai mare în refacerea organismului și în instalarea perfecționărilor funcționale și morfologice care stau la baza creșterii capacității de efort (v. odihnă activă). ~ prin somn constituie forma indispensabilă pentru odihna sistemului nervos central. ~ poate fi și mijloc terapeutic, folosit în clinică, pentru a contribui la ameliorarea sau la înlăturarea tulburărilor și a leziunilor locale sau generale determinate de traumatisme și de îmbolnăviri.

**REPER DE COARDĂ tir arc** Indicator ce se montează pe coardă, fără a depăși 1 cm grosime și care asigură o poziție de vizare constantă.

**REPETARE A EXECUȚIEI I. reg.** Decizie dată de arbitru prin care sportivul reia exercițiul (gimnastică), tragerea (tir), startul (atletism, înot), lovitură de la 11 m (fotbal), atunci când se constată defecțiuni tehnice sau nerespectarea regulilor de concurs privitoare la situațiile respective. **II. met.** Metodă fundamentală în procesul formării și al perfecționării actelor și acțiunilor motrice.

**REPLIERE j.s.** Acțiune tactică individuală sau colectivă, constând din retragerea în dispozitivul de apărare a jucătorilor aflați în atac.

**REPREZENTATIVĂ org.** Lot format prin selecția celor mai buni sportivi într-o ramură sportivă sau mai multe, care concurează în numele unei asociații, al unui club, al unei țări. ♦ ~ *națională* Lot de sportivi care reprezintă o țară. ♦ ~ *olimpică* Lot național care participă la JO.

**REPRIZĂ I. reg.** Fiecare din părțile egale care alcătuiesc durata integrală a unui concurs. Numărul și durata ~ diferă de la o ramură sportivă la alta: în fotbal → 2x45'; în rugby → 2x40'; în handbal (masculin) → 2x30' și (feminin) → 2x20'; în baschet → 2x20'; în hochei pe gheață → 3x20'; polo → 4x10'; în box → 3x3'; în lupte → 3x3'. **II. gim.** Ansamblu de gimnaști care evoluează unitar în cadrul unei demonstrații sportive. **III. căl.** Grup format din 12 călăreți care se instruiesc sau dresează cai în același trap. Aceeași denumire se atribuie grupului de cai care au caracteristici similare sau efectuează același antrenament: ~ de remontă, ~ de cai de obstacole. **IV. scr.** Atac repetat din poziție de fandare, care urmărește lovirea adversarului care a parat și nu a ripostat.

**REPUNERE ÎN GARDĂ scr.** Decizie a arbitrilor (președintelui de juriu) în cazul când acesta nu poate judeca faza de arme cu claritate.

**REPUNERE DIN MARGINE rg.** Acțiune de reluare a jocului după ce balonul a părăsit câmpul de joc. ~ poate fi efectuată aruncându-se mingea în aliniamentul marginii (~ scurtă), la mijlocul aliniamentului (~ medie) și la ultimul jucător din aliniament (~ lungă) sau peste el. ~ se face de către jucătorul trăgător. ♦ ~ *strâmbă* Lansare a balonului nu tocmai pe mijlocul culoarului (linia de repunere) format de cele două șiruri de participanți la margine,



ci mai într-o parte sau alta. Corect lansat, el trebuie să nu depășească umerii exteriori ai jucătorilor, mai ales la locul prinderii sau al căderii. Pentru o margine strâmbă, echipa nevinovată va putea alege o grămadă ordonată la 15 m în teren, cu schimbarea echipei ce face repunerea.

**REPUNERE A MINGII ÎN JOC j.s.** Acțiune prin care se reia jocul întrerupt de arbitru.

**REPUS ÎN JOC rg.** Situație în care un jucător, aflat înaintea coechipierului care a jucat ultimul balonul, este depășit de acesta sau de alți parteneri aflați în joc, putând astfel să participe la joc fără a fi sancționat. Poate fi pus în joc și de către adversar printr-o lovitură de picior, printr-o pasă sau prin parcurgerea, în adâncime, a unei distanțe de minim 5 m.

**RESPINGERE A MINGII j.s.** Acțiune de abatere a mingii de pe traiectoria ei, în general în sensul invers al direcției de trimitere a acesteia. În fotbal, portarul poate executa ~ cu piciorul, brațele, capul, trunchiul, pumnii sau palmele.

**RESPIRAȚIE ARTIFICIALĂ m.b.** Metodă prin care se asigură ventilația pulmonară în cazul încetării mișcărilor respiratorii spontane (stop respirator) din cauze accidentale sau patologice. ~ trebuie instituită cu mare rapiditate, pentru că lipsa oxigenului determină după câteva minute leziuni ireversibile în celulele creierului. Dintre manevrele de ~ preconizate ca intervenții de prim ajutor, cea mai eficientă este manevra gură la gură. Se numește astfel pentru că salvatorul așază gura sa direct sau prin intermediul unei piese speciale pe gura accidentatului și expirând, introduce aer în plămâni acestuia. Celelalte manevre (Silvester, Schaffer, Howard) se folosesc numai în cazurile când manevra gură la gură nu este posibilă. ~ poate fi realizată și cu ajutorul unor aparate speciale. Acestea asigură, pe lângă o foarte bună ventilație

pulmonară, și posibilitatea menținerii timp îndelungat a intervenției.

**RESURSA pl.** Evoluție acrobatică constând din urcarea planorului pe un arc de cerc și trecerea lui în zbor pe spate (cu partea superioară în jos).

**RETRAGERE I. j.s.** (V. repliere). **II. rg.** ~ înapoia balonului Acțiune colectivă constând din retragerea jucătorilor înapoia liniei perpendiculare imaginare, care unește locul balonului cu liniile de margine, în scopul evitării sancționării lor de către arbitru.

**RETROGRADARE j.s.** Trecere a unei echipe sau a unui sportiv dintr-o categorie valorică competițională superioară într-una inferioară, ca urmare a situării lor în clasament pe pozițiile (locurile) prevăzute în regulamentul de concurs al fiecărei ramuri sportive.

**RETROGRADE șah** Grup de probleme aparținând șahului artistic sau *compoziției șahiste*, numite și *retroanalitice*, la care dezlegătorul înainte de a se pronunța asupra soluției, trebuie să facă o analiză retrogradă, anterioară a poziției. Adeseori este nevoie să reconstituie întreaga partidă pentru a constata anumite amănunte, cum ar fi: cine este la mutare, care a fost ultima mutare, dacă s-a mutat sau nu regele sau turnul pentru a stabili dacă mai este sau nu posibilă rocada, precum și altele.

**RETROROLARE gim.** Procedeu de mânăuire a cercului, constând din rularea lui pe sol cu revenire pe același drum. Revenirea se realizează prin două modalități: ♦ ~ *cu aruncare*, la care aproape o dată cu lansarea cercului, printr-o mișcare scurtă a mâinii, se imprimă acestuia acțiunea de revenire; ♦ ~ *cu împingere*, la care mâna acționează de sus în jos asupra marginii cercului, imprimându-i mișcarea de du-te-vino.

**RETUR I. j.s.** A doua parte a unui sistem competițional ciclic (toamnă-primăvară). **II. t.c.** ~ *de serviciu* Lovitură specifică prin care mingea servită de adversar se trimite în terenul advers.

**REUȘITĂ rg.** Îndeplinire a condițiilor prevăzute de regulament pentru validarea de către arbitru a unei încercări, a transformării acesteia sau a unei tentative de țintă. De asemenea, arbitrul validează și lovitura de picior căzută (dropgol), executată în timpul jocului.

**REVANȘĂ org.** Întâlnire sportivă ce se organizează a doua oară, în care sportivul sau echipa învinsă încearcă să obțină victoria în fața aceluiași adversar și aproximativ în aceleași condiții ca la prima confruntare.

**REVENIRE s.n.** Fază a unui ciclu de vâslit în care sportivul, prin rularea căruciorului în sens opus înainării bărcii, ajunge în poziția inițială pentru un nou ciclu de vâslit.

**REVER t.c., t.m. 1.** Procedeu tehnic executat cu brațul, antebrațul și mâna care mânuiește paleta sau racheta, din fața corpului, cu articulația cotului mult îndoită și cu dosul mâinii spre adversar și spre direcția de lovire. **2.** Procedeu tehnic executat de partea de ~.

**REVERS VALS p.a.** Dans obligatoriu folosit în concursurile de clasificare, constând în efectuarea valsului european în sens contrar prevederilor diagramei regulamentare.

**REZERVĂ conc.** Sportiv înscris în foaia de concurs care are dreptul să înlocuiască, în condiții regulamentare, în decursul întrecerii, pe unul dintre sportivii aflați în teren.

**REZISTENȚĂ m.b.** Calitate motrică fundamentală, perfectibilă care se manifestă prin capacitatea organismului de a efectua un lucru mecanic de o anumită intensitate un timp îndelungat, fără scăderea eficienței depuse. Omul, în general, este dotat cu mai multe forme de ~, toate perfectibile pe calea antrenamentului: ~ *intelectuală, senzorială, emoțională și motrică*. Cea motrică, analizată din punctul de vedere al dimensiunii ei de manifestare, poate fi *locală* (când angajează mai puțin de 1/3 din totalul grupelor musculare), regională (între 1/3 – 2/3 din volumul total al masei musculare) și globală (peste 2/3 din totalul musculaturii), pe care specialiștii și fiziologii o consideră realmente de ~, coroborată cu o activitate intensă a sistemului neuro-vegetativ. Privită din punct de vedere metodologic, al pregătirii, ~ poate fi *generală* (sau *anduranță*, cum este denumită în literatura anglo-saxonă) și *specială*. Din punct de vedere medico-biologic, se diferențiază ~ *aerobă* și ~ *anaerobă*. Bazele fiziologice ale ~ depind de factorii dimensionali, de mărimea organelor care compun sistemul de captare și de transport: mărimea plămânilor, dimensiunile suprafeței de difuziune alveolo-capilară și capacitatea tisulară, mărimea patului capilar pulmonar, dimensiunea totală a sistemului vascular, mărimea inimii și cantitatea totală a hemoglobinei din sânge. Formele de evidențiere ale ~ sunt: ♦ ~ *de lungă durată* (în probele atletice de 5, 10 km și maraton 3 000 m femei, 3 000 m obstacole, 20 și 50 km marș, cursele de ciclism pe șosea, curse de 10 km, schi 10 km și 50 km, înot 1 500 m și jocuri sportive) și o durată a efortului de concurs mai mare de 8' desfășurată în energogenează aerobă; ♦ ~ *de durată medie*, specifică distanțelor de concurs între 2' și 8' determinând datorie de oxigen ( pentru sporturile ciclice, cursa de 1 500 m din atletism, înot de 400 m, caiac-canoe 500 – 1 000 m, toate probele de canotaj de 2 000 m și sporturile aciclice – lupte, box, polo, patinaj viteză, schi fond, ciclism de pistă); ♦ ~ *de durată scurtă*, specifică distanțelor de concurs între 45'' și 2' (specifice probelor de înot pe 100 m și 200 m, probelor atletice de 400 și 800 m, ciclism 1 000 m, patinaj 500 m); ♦ ~ *în regim de forță și în regim de viteză* (specifice probelor de 50 și 100 m înot). Inventarul mijloacelor de dezvoltare a ~ este

relativ sărac și mai puțin complex, simplitatea lui rezultând (îndeosebi pentru sporturile ciclice) din faptul că se bazează pe mișcări naturale (mers, alergare, exerciții de gimnastică de bază, ciclism pe șosea, canotaj, schi fond, patinaj viteză). În schimb, metodele de dezvoltare a ~ s-au înmulțit și perfecționat, așa cum rezultă din enumerarea lor: metoda antrenamentului de durată, metoda antrenamentului continuu, metoda antrenamentului cu intervale, metoda de antrenament cu repetări, metoda fartlak, metoda de antrenament stres, metoda antrenamentului de concurs sau de control. Metodologia sistematizării eforturilor, a intensității lor s-a diversificat în funcție de profilul ramurii de sport. În înot se folosesc șase trepte de efort: predominant anaerob alactacid, predominant anaerob lactacid, zona de efort mixt, zona de efort predominant aerob superior, zona sau treapta de efort predominant aerob mediu, zona de efort aerob inferior. În canotaj se aplică cinci trepte de efort de intensitate, pornind de la treapta de efort etalon cu care se obține performanța maximă în acest sport de ~. În atletism, în probele de ~ sunt opt trepte de efort, în care tempoul de cursă (stabilizat pentru realizarea obiectivului de concurs anticipat, care este socotită prima treaptă și pragul aerob-anaerob individual, adică treapta a cincea) determină intensitatea și profilul celorlalte trepte.

**REZULTAT SPORTIV conc.** Expresie valorică a randamentului sportivilor într-o întrecere sportivă. (V. performanță sportivă).

**RICOȘARE I. tir** Schimbare a traiectoriei glonțului care întâlnește un obstacol. **II. j.s.** Schimbare a traiectoriei mingii după ce aceasta s-a lovit de un obstacol (bară, adversar etc.) sau de suprafața terenului de joc.

**RIDICARE lp.** Desprindere de pe saltea a adversarului aflat în poziție de gardă la sol sau culcat cu fața în jos, în vederea executării unui procedeu de aruncare.

**RIDICĂRI p.a.** Grupă de elemente tehnice caracteristică probei de perechi în care patinatorul își ajută partenera în săritură, susținând-o în fazele de zbor și de aterizare. ♦ ~ *orizontale* Grupă de elemente în care partenera se află în poziție orizontală în timpul susținerii. ♦ ~ *verticale* Grupă de elemente în care partenera se află în poziție verticală în momentul susținerii. ♦ ~ *aruncate* Grupă de elemente în care patinatoarea părăsește sprijinul, efectuând singură faza de zbor, după care este sau nu prinsă în faza de aterizare.

**RIDICĂTOR vb.** Jucător desemnat pentru a conduce acțiunile tactice de joc ale echipei.

**RING box** (V. box).

**RING-KOVN tir. 1.** Cătare circulară (în limba germană). **2.** Inel metalic cu dimensiuni interioare variabile (2,8-4,4 mm), utilizat în funcție de starea de luminozitate a țintelor în timpul concursului. La lumină puternică pe ținte se aplică ~ mici, iar pe vreme înnoată se folosesc ~ cu deschideri mari. ~ se poate schimba cu ușurință de către trăgător și în timpul concursului.

**RIPOSTĂ I. gen.** Acțiune de răspuns a sportivului sau a echipei, care urmează imediat după un atac al adversarului. **II. scr.** Acțiune ofensivă a scrimerului care a parat atacul. ♦ ~ *imediată* sau *cu timp pierdut* Ripostă care depinde de modul și de viteza cu care este executată. ♦ ~ *dreaptă* Ripostă care lovește adversarul fără să părăsească linia în care a fost făcută parada. ♦ ~ *de fier* Acțiune de lovire a adversarului alunecând pe fierul acestuia după paradă. Poate fi considerată tot ~ *dreaptă* ♦ ~ *cu degajament* Acțiune simplă indirectă care lovește adversarul în linia opusă celei în care s-a făcut parada (trezând fierul pe dede- subț, dacă parada a fost făcută în linie superioară și pe deasupra, dacă parada a fost făcută în linie inferioară). ♦ ~ *cu coupé* Acțiune de lovire a adversarului în linia opusă celei în care s-a

făcut parada (trecând în toate cazurile lama prin fața vârfului lamei adversarului). ♦ ~ *compusă* poate fi: ♦ ~ *cu unu-doi*, ripostă care lovește adversarul în linia în care a fost făcută parada, dar după ce a fost mai întâi în linia opusă (cu degajament) etc.; ♦ ~ *cu doublé*, dată în linia în care s-a parat, după ce lama apărătorului a descris un cerc în jurul lamei atacantului; ♦ ~ *cu timp pierduți*, dată după ce în mod voit a fost oprită propria lamă după paradă, cu scopul de a deruta adversarul.

**RISC psih.** Atitudine specifică a sportivului care în lupta contra adversarului adoptă soluția care-i poate aduce maxim de câștig, chiar dacă această soluție are un grad redus de probabilitate de reușită sau poate conduce la efecte neplăcute sau nedorite. Atitudinea de ~ poate fi adoptată atât în lupta cu adversarii, cât și cu sine sau contra naturii (jocuri, evoluții individuale în gimnastică, schi, motociclism etc.). ~ este o formă pe care o pot lua deciziile descrise de teoria jocurilor strategice. Opusă ~ este decizia hedonică, în care sportivul urmărește satisfacția chiar în condițiile unei performanțe mai puțin valoroase, dar sigure.

**RIST fb.** Porțiune a ghetei de fotbal situată în zona șiretului, indicând și locul de lovire a mingii cu piciorul, prin procedee specifice: ~ *plin*, ~ *lateral* (interior, exterior).

**RITM gen.** Caracteristică temporală a actului motor determinată de raportul intervalelor de timp consumate pentru efectuarea elementelor (părților) sale componente. ~ mai poate fi apreciat și ca o măsură spațială a relației dintre părțile componente ale actului motor, dar determinarea lui reclamă calculul intervalelor de timp necesare consumării acestor componente. Raportul poate fi calculat între două perioade de timp (între sprijin și zbor în alergare), între duratele a două faze dintr-o perioadă (de ex.: fazele de amortizare și de desprindere din perioada sprijinului în alergare) sau dintre seriile de faze ale

unui act motor (cele cinci faze ale pasului de alunecare în schi fond sau patru faze ale săriturii). Fazele, al căror ~ se studiază, se pot deosebi prin direcția, viteza și accelerarea mișcărilor, prin valoarea și orientarea eforturilor, ca și prin alte caracteristici. Raportul dintre duratele fazelor reflectă raportul eforturilor care le condiționează, dar pentru determinarea ~ este necesară numai măsurarea timpului, nu și a eforturilor. ~ poate fi constant și variabil, caracterizând desfășurarea atât a actelor motorii repetate (ciclice), cât și singulare (aciclice). Din punct de vedere biomecanic, fiecare act motor are un ~, întrucât în componența lui intră diferite părți constitutive caracterizate printr-o durată anumită. Ceea ce în teorie sau în practică se consideră act motor neritmic, în biomecanică se apreciază ca ~ unei mișcări neraționale sau nerespectarea ~ propus. Deseori, mai ales în cazul mișcărilor ciclice, ~ se înlocuiește cu o noțiune relativ sinonimă – *cadență*, care, de fapt, înseamnă marcarea duratei efectuării anumitor părți componente ale actului motor (în mers, în alergare), accentuarea raporturilor dintre ele. ~ apare atunci când mișcarea (acțiunea) este formată din părți (componente) relativ distincte, părțile care se repetă sunt comensurabile și inegale din punct de vedere al desfășurării lor în timp și spațiu.

**RITSU REI a.m., jd.** Salut din poziția în picioare.

**RITTBARGER p.a.** Săritură cu rotație normală folosită în programele libere, în care desprinderea se face din alunecare înapoi pe muchia exterioară, iar aterizarea pe același picior, tot înapoi pe muchia exterioară. ♦ ~ *cu bătaie* Săritură în care desprinderea este ajutată de un impuls în gheață, efectuat cu zimții patinei piciorului de elan. ♦ ~ *dublu și triplu* Săritură în care se execută în aer două sau trei rotații.

**RIVIERĂ căl.** Șanț mai larg de doi metri, umplut cu apă, peste care calul și călărețul execută săritura.

**ROATĂ gim. 1.** Element tehnic, constând dintr-o mișcare circulară a corpului în jurul unei axe fixe sau imaginare (inele), care predomină la bara fixă și la paralele inegale. Varietatea mare a procedeeleor tehnice este determinată de poziția corpului față de aparat (sprijin facial, sprijin dorsal, sprijin călare, sprijin mixt etc.), de direcție (înainte sau înapoi), de situarea centrului general de greutate față de axa de rotație (rotiri mici, medii și mari). Rotirile mari poartă denumirea de gigantice (v. gigantică). Aproape în totalitate, rotirile înainte se execută cu apucare (priză) de jos, iar cele înapoi cu apucare de sus. Din grupa rotărilor mici, la care bazinul se menține aproape de axa de rotație, fac parte: ♦ ~ *călare* înainte și înapoi; ♦ ~ *înainte și înapoi* se execută din sprijin facial; ♦ ~ *dorsală înainte și înapoi*, procedee la care corpul are o îndoire pronunțată în articulația coxofemurală la trecerea pe sub bară; ♦ ~ *cu picioarele depărtate* (în afara brațelor) înainte și înapoi; ♦ ~ *pe tălpi, înainte și înapoi*; ♦ ~ *liberă* se aseamănă cu ~ înapoi, se execută însă fără atingerea bazinului de bară și mult mai rapid, pentru a putea fi terminată în sprijin plutitor sau stând pe mâini; ♦ ~ *lentă* se execută la inele, într-un tempo încetinit, din sprijin în sprijin sau în stând pe mâini, este o mișcare cu caracter de forță. 2. Termen convențional atribuit răsturnărilor laterale din acrobatică. ♦ ~ *laterală* Pornire cu partea laterală a corpului în direcția deplasării prin așezarea succesivă a mâinilor pe sol, trecându-se temporar prin stând pe mâini. ♦ ~ *pe o mână* Răsturnare care dacă este de partea piciorului cu care se pornește, poartă denumirea ~ pe mâna apropiată, dacă se așază mâna opusă piciorului de pornire se denumește ~ pe mâna depărtată. ♦ ~ *sărită* Răsturnare care se execută cu bătaia pe un picior sau pe ambele, așezarea mâinilor pe sol fiind precedată de o fază de zbor. ♦ ~ *întoarsă* (rondad) Răsturnare folosită pentru obținerea elanului în execuția unor elemente acrobatică cu caracter dinamic (răsturnări înapoi și salturi înapoi), executându-se dintr-o deplasare cu fața înainte, se trece în sprijin răsturnat cu întoarcerea corpului spre a se ateriza cu spatele în direcția deplasării, iar aterizarea constituie, în mod obligatoriu, bătaia pentru elementul acrobatic ce urmează.

♦ ~ *arabă* Răsturnare lentă înainte, mâinile însă se așază una după cealaltă pe linia direcției de deplasare. ♦ ~ *sărită* Răsturnare executată din săritură și cu viteză mai mare.

**ROBERTSON p.a.** (V. Walley).

**ROCKER FOXTROT p.a.** Dans obligatoriu ce se execută în ritm de foxtrot.

**ROKU a.m., jd.** Șase.

**RONIN a.m., jd.** Samurai fără senior („fără stăpân”).

**ROSTOGOLIRE gim.** Element acrobatic executat la sol și bâră, constând dintr-o rotație a corpului, de obicei în jurul axei sale transversale (mai rar a celei longitudinale), în care părțile corpului vin în contact cu solul în mod succesiv. Diversitatea procedeeleor tehnice este determinată de poziția inițială sau finală (sprijin ghemuit, stând depărtat sau apropiat, stând pe cap, stând pe mâini etc.), de poziția corpului și a segmentelor sale (ghemuit, întins, cu picioarele îndoite, întinse sau depărtate), de direcție (înainte, înapoi sau lateral). Majoritatea procedeeleor se execută peste cap pe partea dorsală a corpului.

**ROTAȚIE I. b.m.** Mișcare circulară în care toate punctele materiale ale unui corp se învârtesc în jurul unui ax, care rămâne fix. **II. p.a.** Mișcare circulară în jurul axului vertical al corpului, ce se poate executa pe gheață (piruete) sau în aer (sărituri cu ~). ♦ ~ *normală* Mișcare în care sensul de rotație este identic celui de curbura a arcului de intrare în elementul respectiv. ♦ *contrarotație* Mișcare în care ~ se face în direcția opusă arcului de ~, unitatea de măsură este egală cu 360°. **III. schi** Mișcare efec-



tuată cu corpul sau cu picioarele în scopul declanșării ocolirilor pe schiuri. ♦ ~ *normală* Mișcare efectuată în sensul ocolirii. ♦ *contrarotație* sau *umăr fals* Mișcare în sens opus. ♦ ~ *circulară* Pivotare în sensul ocolirii, care se produce în jurul axei longitudinale a corpului. **IV. vb.** Ocupare succesivă a zonelor din terenul propriu, efectuată obligatoriu de toți jucătorii formației, după fiecare câștigare a serviciului.

**ROTIRI PRELIMINARE atl.** Primă fază din tehnica aruncării ciocanului, premergătoare elanului (piruetelor), care constă dintr-o serie de 2-4 rotiri ale ciocanului în jurul corpului atletului, executate în așa fel încât capătul ciocanului (sfera metalică) să descrie o traiectorie asemănătoare unui cerc așezat pe un plan ușor înclinat de la dreapta-jos la stânga-sus. Scopul ~ este de a imprima obiectului de aruncat o viteză de rotație din ce în ce mai mare, de la o rotire la următoarea, astfel ca, la începerea piruetelor, obiectul să aibă deja înmagazinată o inerție de mișcare însemnată, compatibilă cu posibilitățile fiecărui atlet de a continua creșterea accelerației până în momentul lansării.

**ROZETĂ I. gim.** Procedeu de mânăuire a bastonului, constând din învârtirea lui cu apucarea acestuia de mijloc. Se execută în formă de: ~ *continuu* și ~ *alternativă*. **II. schi** Anexă a bățului de schi plasată în apropierea vârfului, cu scopul de a opri pătrunderea acestuia prea mult în zăpadă. Poate fi de formă circulară sau de stea.

**RUGBY rg.** Joc sportiv colectiv modern („născut” în anul 1823 la colegiul din orașul Rugby Stantford – Anglia, având ca părinte spiritual și inventator pe pastorul William Webb Ellis), jucat de către 15 jucători specializați pe posturi, împărțiți în două compartimente (compartimentul înaintării, format din 3 linii: I, a II-a și a III-a, compuse din 8 jucători și compartimentul de 3/4, compus din 7 jucători: 2

mijlocași, 2 centri, 2 aripi și 1 fundaș). Se joacă pe un teren cu iarbă (lungimea de 100 m și lățimea de 75 m), cu un balon (minge) oval, pe o durată de 80’ împărțită în două reprize de 40’ și cu o pauză între ele de 10’. Jucătorii au dreptul să joace balonul cu mâinile (să alerge cu el ținându-l sau să-l paseze unui coechipier) și cu picioarele, șutându-l. Aceasta nu înseamnă că este permis chiar totul, pentru că niște reguli foarte precise vin să reglementeze acest sport, făcându-l și mai pasionant, favorizând imaginația. Mijloc excelent de educație, de călire a voinței, inițiativei, curajului și disciplinei și de dezvoltare a simțului moral. Joc bărbătesc, fără să fie dur; el constituie în multe țări, unde a fost introdus în școli și în armată, un adevărat sistem educațional pe plan național. Jocul se desfășoară pe terenuri mari (cele de fotbal plus terenurile de țintă) cu buturi (stâlpi în formă de **H**), de două echipe a câte 15 jucători, cu o minge ovală, după un regulament relativ complicat, aplicat de arbitru în spiritul jocului și are ca scop imediat marcarea de puncte ce se înscriu fie cu mâna (încercare-eseu), fie cu piciorul (țintă și lovitură de picior căzută – dropgol). În România, rugby-ul își are înregistrată apariția în anul 1913.

**RULAJ pl., av.** Deplasare a planorului sau a avionului pe sol până la atingerea vitezei de desprindere, la decolare, și din momentul atingerii solului până la oprire, la aterizare.

**RULARE I. gim. 1.** Mișcare semicirculară executată pe abdomen sau pe spate, în care corpul vine în contact cu solul în mod succesiv. Se poate executa din stând pe genunchi cu ridicarea capului înainte pentru a se ajunge pe abdomen și din stând pe mâini cu îndoirea pronunțată a coatelor la care corpul în poziție extinsă ia contact cu solul, mai întâi cu pieptul, apoi cu abdomenul. Mai multe ~ alternative înainte și înapoi executate din culcat facial cu corpul extins alcătuiesc leagănul mare, iar executate cu apucarea gleznelor înapoi – *leagănul mic*. ~ alternative executate din culcat dorsal cu



corpul grupat constituie un exercițiu pregătitor pentru însușirea rostogolirilor. 2. Mișcare de rotație a cercului, a mingii sau a bastonului, în care punctele de pe circumferința obiectului iau contact în mod succesiv cu solul sau cu diferite segmente ale corpului. **II. Ip.** Procedeu tehnic prin care luptătorul fixat la sol își aduce adversarul în poziție periculoasă fie prin răsucire în lateral sau aplecare spre înainte, fie trăgându-l de un braț, de ambele brațe sau de cap și de un braț. ~ poate fi executată lateral și înainte. **III. p.a.** ~ *pe lamă* Balansare înainte și înapoi pe lama patinei (de formă curbă), transferând centrul de greutate al corpului mai în față sau mai în spate.

**RULIU s.n.** Mișcare oscilatorie laterală a unei ambarcațiuni sau a unei nave.

**RUMBA p.a.** Dans pe gheață obligatoriu care se desfășoară în ritm de rumbă.

**RUNDĂ box** Repriză a cărei durată și al cărei număr diferă de la amatori la profesioniști.

**RYO (RIO) a.m., jd. 1.** Doi. 2. Ambii.

**RYOGAN-TSUKI a.m., jd.** Lovitură în ambii ochi.

**RYOTE-DORI a.m., jd.** Priză a ambelor mâini.

**RYU a.m., jd.** Școală, metodă.

# S

**SABAKI a.m., jd.** A se eschiva, a se întoarce.

**SABIE scr.** A fost preluată în a doua jumătate a sec XX, din arsenalul cavaleriei, devenind din armă de luptă, *armă de sală*. – este arma și probă de scrimă care, împreună cu floreta, a fost inclusă în JO de la Atena (1896). Din 1987, este practică și de femei, iar din 1988, este arbitrată cu ajutorul aparaturii electrice. *Loviturile* se dau cu vârful, tăișu și contrătăișul armei pe o suprafață valabilă (bună conducătoare de electricitate) care cuprinde trunchiul, brațele și capul. *Plastronul* (cu mâneci), confecționat dintr-o țesătură metalică, este căptușit în interior cu o vestă care dublează mâneca până la cot și acoperă flancul până la axilă. *Masca*, de asemenea, este bună conducătoare de electricitate, iar baveta și garniturile sunt complet acoperite cu un material metalic cu aceleași caracteristici electrice ca și plastronul (v. masca). Mănușa este acoperită cu o țesătură metalică (nealunecoasă) pe partea dorsală a mâinii și pe manșetă. *Cotiera* poate fi din piele groasă (toval). *Arma* are o lungime totală de 105 cm, greutatea până în 500 g. *Lama* este din oțel, lungimea maximă de 88 cm, de secțiune dreptunghiulară, care aproape de vârf are o suprafață de 4 x 1,2 mm, iar la bază poate avea o lățime până la 6 mm. Curbura ei să nu depășească 4 cm, să nu fie rigidă și să nu biciuie. *Cochilia* armei are o formă convexă continuă, fără borduri și fără găuri, lucioasă și alunecoasă. În interiorul ei, se fixează o priză pentru bransarea firului de corp. Meciturile se trag la 5 tușe în 6' sau, în eliminări directe, la 2 reprize de 5 tușe sau la un număr determinat de tușe. În competiții, *aparatură electrică* este singurul care indică materialitatea loviturilor prin aprinderea becurilor colorate (roșii

sau verzi) pentru loviturile valabile și a celor albe pentru cele nevalabile. Dar valabilitatea sau prioritatea unei tușe, o poate decide numai arbitrul, judecând respectarea frazei de arme, cf. convenționalității stabilite la această armă. Sabia este ultima armă "electrificată" (1989) și a fost inclusă în circuitul competițional oficial mondial feminin, din anul 1998.

**SAC CU NISIP m.s.** Obiect special confecționat din pânză tare de formă alungită, umplut cu nisip, cu care se execută mișcări și exerciții selecționate, cu scopul dezvoltării forței musculare, greutatea lui variind între 6-20 kg.

**SACRIFICIU șah** Oferire a unei piese proprii în vederea obținerii unui avantaj pozițional.

**SAIKA TANDEN a.m., jd.** Parte inferioară a abdomenului

**SAKI NO a.m., jd.** Precedent, anterior.

**SAKI NO SAKI a.m., jd.** Trecere dintr-un procedeu tehnic în altul.

**SALĂ t.m.s.** Construcție sportivă cu dimensiunile prevăzute de regulamentele de concurs ale diferitelor sporturi. Pregătirile în vederea întrecerilor (atletism, gimnastică, haltere, lupte) se desfășoară

în astfel condiții. ♦ ~ *de sport* Construcție prevăzută cu amenajări atât pentru desfășurarea întrecerilor, cât și pentru urmărirea lor de către spectatori. ♦ ~ *de educație fizică* Construcție amplasată, de obicei, în incinta școlii, în care se desfășoară procesul instructiv-educativ al educației fizice sub forma lecțiilor sau a întrecerilor sportive. ♦ ~ *de gimnastică* Denumire veche dată actualei ~ de educație fizică în care pe lângă gimnastică se învață și jocuri sportive, atletism etc. ♦ ~ *de arme* Construcție prevăzută cu instalațiile necesare pregătirii și întrecerii specifice scrimei (planșe, aparate electrice, manechine etc.) Sin.: *hală de sport*.

**SALCHOW p.a.** Săritură cu rotație normală, folosită în programele libere în care desprinderea se face din alunecarea înapoi pe muchia interioară și aterizarea pe piciorul opus, în alunecare înapoi pe muchia exterioară. ♦ ~ *pe același picior* Săritură cu aterizare pe același picior în alunecare înapoi pe muchia interioară. ♦ ~ *cu bătaie (flip)* Săritură în care desprinderea este ajutată de o impulsie cu zimții patinei piciorului de elan. ♦ ~ *deschis* Săritură cu jumătate de rotație și bătaie când, în timpul zborului, picioarele se depărtează.

**SALT gim.** Element acrobatic de mare complexitate, constând din mișcarea de rotație completă (chiar dublă sau triplă) a corpului în aer în jurul axei sale transversale. ~ se poate executa printr-o multitudine de procedee: cu corpul grupat, în echer sau întins; pe direcțiile înainte, înapoi și lateral; de pe loc și din elan; cu întoarceri de diferite grade (în acest caz rotația se face și în jurul axei longitudinale a corpului). ~ are mare pondere în compoziția exercițiilor de la sol, precum și la celelalte aparate de concurs (cu excepția calului cu mănere) sub formă de coborâri, iar la unele aparate (bârnă, paralele, paralele inegale) și pe parcursul exercițiului. ~ se mai practică și la aparate speciale (plasă elastică, trambulină elastică, basculă etc.). Solicită executantului curaj, stăpânire de sine, coordonare și orientare în spațiu.

**SALTEA gim.** Aparat folosit cu scopul atenuării șocului de contact în aterizările executate la încheierea exercițiilor de la sărituri, paralele, bară, inele, bârnă și cal. ~ folosită oficial la toate competițiile Federației Internaționale de Gimnastică (FIG) are dimensiunile de 2x2,5x0,2 m. ~ conține în interior un material sintetic elastic buretos, care amortizează șocurile la aterizări și care la presiune nu trebuie să cedeze până la comprimarea ei completă. ~ este acoperită cu o husă confecționată din material plastic, care nu permite alunecarea și care poate fi ușor întreținută.

**SALUT SPORTIV reg.** Gest și formulă protocolară cu care sportivul sau echipa întâmpină adversarul și pe care îl adresează publicului și juriului în semn de respect și curtoazie.

**SALVAMAR nat.** Organizație care se ocupă de măsurile de prevenire a înecului și de salvarea celor accidentați.

**SALVAMONT alp.** Organizație care se ocupă cu prevenirea accidentelor în munți și cu salvarea persoanelor accidentate.

**SAMURAI a.m., jd.** Membru al castei privilegiate feudalo-militaristă din Japonia; războinic de castă.

**SAN a.m., jd.** Trei.

**SANCTIUNE I. reg.** Măsură disciplinară și administrativă împotriva sportivului care a încălcat regulile competiției, dată în vederea păstrării echității întrecerii, a evitării recidivei și, în ultimă instanță, a educării lui. ~ este în conformitate cu prevederile regulamentelor ramurii respective. **II. scr.** Există trei mari grupe de greșeli și ~ lor, prevăzute în tabelul regulamentului pentru probe din anul

1996. ~ sunt: ♦ *avertisment* (cartonaș galben), dat pentru una din greșelile prevăzute în prima grupă orice repetare a greșelii în același meci aduce după sine un cartonaș roșu (tușă de penalizare); ♦ *tușă de penalizare* (cartonaș roșu), care poate fi adăugată la scorul adversarului, iar dacă se întâmplă să fie ultima, se poate pierde meciul, iar în caz de recidivă, cartonașul roșu nu poate fi urmat decât de alt cartonaș roșu sau de un cartonaș negru; ♦ *excluderea* (cartonaș negru) din competiție sau din turneu (trăgător) sau expulzarea de la locul competiției (orice persoană turbulentă). **III. fb.** ~ acordate jucătorilor de către arbitru în teren sunt de două feluri. ♦ *Avertisment* (cartonaș galben) Măsură cu un caracter disciplinar, prin care se atenționează un jucător vinovat că a comis o greșeală sau o incorectitudine de o gravitate mai redusă. Situațiile în care un jucător poate fi sancționat cu avertisment sunt menționate în regulamentul de joc, art.12, literele j, k, l, m. ♦ *Eliminarea din teren* (cartonaș roșu) Măsură a arbitrului mai aspră pentru una din infracțiunile prevăzute la art.12, literele n, o și p. Ea este adusă la cunoștința jucătorului prin arătarea cartonașului roșu. Eliminarea din teren a unui jucător atrage după sine judecarea faptelor de către comisia de disciplină a Federației Române de Fotbal (FRF) sau Liga Profesionistă de Fotbal (LPF) care, în funcție de gravitatea abaterii, poate hotărî aplicarea unor ~ disciplinare în conformitate cu Regulamentul de Organizare a Activității Fotbalistice (ROAF), capitolul al XII-lea. **IV. j.s.** Și la alte sporturi se aplică, în timpul jocului, sancțiuni de către arbitri, după aceleași principii ca la fotbal, arătându-se, după caz și după gravitatea abaterii, fie cartonașul galben, ca avertisment, fie cartonașul roșu, atunci când se impune eliminarea de pe teren a vinovatului. Așa se întâmplă la handbal și polo pe apă. La hochei pe gheață, ~ se concretizează în minute de eliminare temporară și chiar de eliminare definitivă, în raport cu abaterea săvârșită. La baschet, se sancționează greșelile personale, iar când numărul acestora este de cinci, jucătorul respectiv este eliminat din joc. ♦ ~ în afara jocului Măsură de constrângere, având rol educativ aplicată, în raport de regulamentul sportului respectiv, de regulamentele competițiilor

organizate pe plan național sau internațional, de federații sau de confederații pentru încălcarea prevederilor acestora. ~ disciplinară se aplică de către comisiile de disciplină din cadrul federațiilor sau al ligilor respective și, în mod diferențiat, pentru cluburi (asociații), sportivi, arbitri, antrenori. ~n general și în mod gradat, ea cuprinde: avertismentul sau mustrarea, suspendarea temporară din activitatea competițională, amenda, ridicarea dreptului de organizare pe teren propriu (în cazul cluburilor), anularea rezultatului de pe teren sau pierderea meciului, penalizarea cu un număr de puncte, retrogradarea și excluderea din activitatea sportivă. În cazurile în care arbitrii sunt sancționați, aceștia sunt pasibili de: suspendarea de la delegări, retrogradarea pe termen limitat sau chiar excluderea din lot și din activitatea de arbitraj. Mai există și ~ administrativă, care se aplică atât jucătorilor, cât și antrenorilor, în cazul unor abateri de la regulamentul de ordine interioară stabilit de fiecare club (asociație) sportivă în parte.

**SANIE s.i.** Ramură a disciplinei sporturi de iarnă, care constă în alunecarea vehiculului omonim pe o pârtie artificială lungă de 1 200-1 300 m, cu 13-15 viraje. Probele de ~ sunt de simplu și de dublu. Campionatele și concursurile organizate de Federația Internațională de Sanie (FIL) sunt JO, CM, CE (CM de juniori anual), Cupa Mondială etc. Lungimea pârtiei de concurs este de minim 1 000 m, pentru proba de simplu bărbați, și minim 700 m, pentru proba de simplu femei și de dublu. Proba de simplu femei și bărbați se desfășoară în 4 manșe, în 2 zile succesive, iar proba de dublu în 2 manșe se desfășoară în aceeași zi. Cronometrajul se face pe miimi de secundă. Ordinea de plecare în cursă se face după criteriul valorii concurentului și are în vedere crearea de condiții egale tuturor competitorilor. La competițiile de vârf, concurenții trebuie să aibă cel puțin 5 manșe de antrenament pentru probele de simplu și 3 pentru proba de dublu. Pentru ca sportivul mai ușor să nu fie dezavantajat față de cel mai greu, se permite adăugarea de greutate suplimentare montate pe corpul sportivului, bine fixate și cusute pe un suport de

pânză, dar care să nu depășească 10 kg la bărbați și 8 kg la femei. Cântărirea fiecărui sportiv se face oficial (bărbații în șort, femeile în tricou și în șort). Conducerea ~ de simplu se face adoptând poziția întins culcat pe spate, la coborârea în linie dreaptă, cu capul ușor ridicat deasupra pieptului, iar pe viraje conducerea ~ se face prin anticiparea mișcării de ocolire, înclinând ușor capul spre interior, concomitent cu apăsarea părții dinapoi a tălpii interioare cu umărul. Mișcarea este ajutată și de acțiunea picioarelor, un picior trăgând în sus tălpa interioară, celălalt presând în jos în tălpa exterioară. După parcurgerea arcului de ocolire, corpul revine la poziția inițială. Conducerea ~ de dublu nu diferă, aparent, de cea de simplu, totuși ea implică o problemă aparte determinată de prezența a doi sportivi pe ~, de greutatea ansamblului echipieri-mașină, de viteza de coborâre, de acțiunile de pilotaj în care sunt implicați ambii sportivi (de unde și necesitatea unei perfecte sincronizări și omogenizări), de aerodinamism, de aspectele particulare ale startului etc. ~ este lansată pe pârție prin intermediul acționării mânerelor instalate la sanie și al mișcărilor de alunecare a ~ înainte-înapoi până în momentul declanșării. Viteza este amplificată prin efectuarea unor mișcări de propulsie cu ajutorul brațelor. În proba de dublu, mișcările ambilor sportivi trebuie să fie perfect coordonate. ~ are ca părți componente: două tălpi, două patine, doi suportți de susținere, două bare de susținere, doi stabilizatori sau lonjeroane, o copaie sau o cochilie din plastic sau o împletitură de chingă. ~n plus, ~ de dublu mai conține un lăcaș pentru așezarea sportivului din față și suportți necesari sportivului din spate pentru așezarea labelor picioarelor pe tălpi. Greutatea ~ de simplu este de 22 kg, iar a celei de dublu de 24 kg. Lățimea ~ nu poate depăși în nici un loc (inclusiv mâner) 550 mm. Lățimea măsurată la canturile interioare ale patinelor nu poate depăși 450 mm. Tălpa poate avea (inclusiv patina) maxim 50 mm lățime și 80 mm înălțime și nu poate depăși aceste dimensiuni în nici un loc. Patinele metalice trebuie să fie dintr-o bucată și nu pot fi flexibile. Pentru sporirea securității, canturile exterioare ale patinelor (inclusiv stratul aplicat) se rotunjesc în rază de cel puțin 5 mm sau se ajustează în mod corespunzător. Suportții de

sprijin pentru picioare la ~ de dublu nu pot fi mai lungi de 30 cm și mai lați de 5 cm deasupra cantului superior al tălpicilor. Copaia sau cochilia nu poate depăși în nici un loc (inclusiv la mâner) lățimea de 550 mm și înălțimea de 120 mm. De asemenea, nu poate depăși înapoi nivelul umerilor și în față nivelul genunchilor sportivului. La ~ de dublu, se ia în considerare nivelul genunchiului sportivului din față și nivelul umerilor celui din spate. La dublu, poziția de ședere a sportivilor este unul după altul. Așezarea lor în scară este permisă. Adâncimea poziției de ședere a celui din față (măsurătoare interioară) nu va depăși 50 mm, măsurându-se la cel mai înalt punct al ~ (exclusiv tălpicile). Înălțimea copăii nu poate depăși de la genunchii sportivului din față până la locul denivelat (de așezare în scară) 170 mm și până la umerii sportivului din spate 120 mm. Spațiul de start are o suprafață orizontală înghețată pe care sportivul își așază sania prevăzută cu o trasă și două mâner laterale pentru lansare. Planul înclinat care face legătura cu pârția trebuie să fie rotunjit atât în partea superioară, cât și în cea inferioară, pentru a asigura o bună stabilitate direcțională la intrarea în traseu. Echipamentul cuprinde obligatoriu casca de protecție cu vizieră.

**SANKAKU a.m., jd.** Triunghi.

**SANKUKAI a.m.** Stil modern de karate, conceput de Nambu Yoshinao, care s-a dezvoltat în Japonia și SUA, în anii '70.

**SANTINĂ s.n.** Spațiu liber care rămâne sub paiolul (podeaua) ambarcațiunii

**SARCINĂ A LECȚIEI e.f.s.** Scop dominant instructiv-educativ stabilit în concordanță cu programa și cu obiectivele generale ale educației fizice și sportului, pe baza cărora profesorul alege mijloacele, metodele și măsurile de ordin organizatoric ale lecției. Termenul a fost folosit până în anii '80. În

didactica modernă se folosește termenul de obiectiv instructiv-educativ, care este operaționalizat, ușurând evaluarea imediată a îndeplinirii lui.

**SART s.n.** Cablu care ancorează catargul în cele două borduri, care se fixează la portsart prin intermediul întinzătorului.

**SASAE a.m., jd.** 1. A bloca, a ține. 2. Sprijin.

**SASAE TSURI KOMI ASHI a.m., jd.** Aruncare prin tracțiune, ridicare și blocare a gleznei.

**SASOI a.m., jd.** A-și veni în fire, a-și reveni.

**SAT OLIMPIC ol.** Ansamblu de construcții special executate sub îndrumarea Comitetului de organizare a JO în conformitate cu regulamentul olimpic, menit să asigure condiții optime de cazare, de hrană, de antrenament, de petrecere a timpului liber etc. tuturor partici- panților la JO.

**SAULĂ s.n.** Parâmbă răsucită sau împletită, de grosimi între 6-15 mm, confecționată din cânepă, din in, din bumbac sau din materiale sintetice, folosită la ambarcațiunile mici și mijlocii, pentru manevrarea cârmei, a velelor, a pavilioanelor, a derivoarelor etc.

**SAUNĂ gen.** Încăpere specială, construită din lemn (cu pereți izolați), încălzită cu ajutorul unor aparate electrice (sau alte mijloace), care pot dezvolta o temperatură cuprinsă între 75-90°.

**SĂGEATĂ av., par., pl.** Panou în formă de săgeată plasat pe teren, cu scopul de a indica piloților și parașutiștilor direcția vântului.

**SĂRITOARE I. alp.** Ruptură de pantă pe firul unei văi. **II. schi** Schimbare bruscă a înclinației pantei la care sportivul, ajungând cu viteză mare, este „aruncat”, pierzând contactul cu zăpada.

**SĂRITURĂ I. gen.** Întrerupere temporară a contactului cu solul, prin desprinderea bruscă a corpului de pe suprafața de sprijin (sol, trambulină, platformă etc.), realizată prin contracții musculare foarte puternice, îndeosebi ale membrilor inferioare, cu scopul parcurgerii în zbor a diferitelor traiectorii (în lungime, în înălțime, în adâncime etc.). **II. atl.** Autoproiectare a corpului în aer pe baza unor comportamente motrice specializate, al căror scop este realizarea unei traiectorii a centrului de greutate al corpului în faza de zbor cât mai lungă sau cât mai înaltă, prin interacțiunea dintre forțele interne date de contracțiile musculare și cele externe, în principal, reacția solului. În funcție de scop, s-au constituit 4 probe: ~ în lungime, ~ în înălțime, triplusalt și ~ cu prăjina. Elementele de structură comune tuturor ~, în ordinea lor succesivă, sunt: elanul, format dintr-o alergare accelerată cu lungime variabilă în funcție de probă, bătaia pe un singur picior, zborul și aterizarea. Probele de ~ se desfășoară pe terenuri cu dimensiuni standard. ♦ ~ în lungime Element tehnic care are ca scop parcurgerea în aer a unei distanțe cât mai lungi, de la un anumit loc (linia pragului) până la punctul de aterizare, care va fi în groapa cu nisip. Factorii cu ponderea cea mai însemnată în realizarea obiectivului sunt: viteza în elan (elanul este format din 17-23 de pași de alergare accelerată, urmărindu-se obținerea unei viteze maxime) și forța de impulsie a piciorului de bătaie orientată sub un unghi cât mai apropiat de 45° în raport cu planul orizontal. În funcție de mișcările și de pozițiile anumitor segmente ale corpului din faza de zbor, se denumesc procedeele tehnice al ~ în lungime. Astfel, avem: ♦ ~ în lungime cu pași în aer (există trei variante: cu 1 1/2 pași, cu 2 1/2 pași și cu 3 1/2 pași în aer); ♦ ~ în lungime întinsă sau cu extensie (trunchiul și coapsele sunt în aceeași linie, cu ușoară extensie a bazinului); ♦ ~ în lungime ghemuită (picioarele sunt îndoite din genunchi și



ridicate înspre piept). Procedeele cele mai eficiente pentru performeri sunt cele cu pași în aer, iar procedeele ghemuit și cu 1 1/2 pași în aer sunt folosite în lecțiile de educație fizică școlară. ~ în lungime, probă de concurs, este prezentă în programele JO antice și în cele moderne, iar din 1928 devine probă oficială și pentru femei. Fiecare concurent are dreptul la trei sărituri, după care cei mai buni 8 sportivi beneficiază de încă trei, câștigând cel care realizează săritura cea mai lungă, cu condiția executării bătăii pe prag sau înapoia acestuia. ♦ ~ în înălțime Element tehnic care are ca scop trecerea corpului peste o ștachetă așezată orizontal pe o instalație specială, la înălțime cât mai mare, fără să o doboare. Factorii cu ponderea cea mai mare în realizarea obiectivului sunt: forța de impulsie din faza de bătaie, care trebuie să fie maximă și orientată sub un unghi cât mai aproape de 90° față de planul orizontal, și modul în care sunt organizate mișcările corpului în faza de trecere peste ștachetă (tehnica zborului). În funcție de mișcările și de pozițiile marilor segmente ale corpului în faza de zbor, sunt mai multe procedee tehnice. ♦ ~ în înălțime cu pășire Procedeu tehnic folosit de începători și în lecțiile de educație fizică școlară, în care ștacheta este trecută din lateral printr-o simplă mișcare de pășire cu picioarele întinse. ♦ ~ în înălțime cu forfecare Procedeu tehnic care nu mai este competitiv, în care picioarele întinse execută, asemănător lamelor încrucișate ale foarfecelor, două cicluri de mișcări (se mai numește foarfecă dublă). ♦ ~ în înălțime cu rostogolire laterală Procedeu tehnic care nu mai este competitiv, în care trunchiul se angajează, imediat după desprindere, într-o rotație continuă în jurul axei longitudinale a corpului concomitent cu înclinarea lui pe partea piciorului de bătaie, astfel ca în vârful traiectoriei de zbor să se afle culcat lateral pe ștachetă. ♦ ~ în înălțime cu rostogolire ventrală Procedeu tehnic folosit din ce în ce mai rar, în care trunchiul, imediat după desprindere, se angajează într-o rotație continuă în jurul axei longitudinale astfel ca deasupra ștachetei, în vârful traiectoriei de zbor, să se afle cu partea ventrală și cu fața în jos. ♦ ~ în înălțime cu răsturnare dorsală Cel mai modern procedeu tehnic descoperit

și pus în practică de americanul D. Fosbury (1968), de unde și a doua *denumire Fosbury-flop*, se caracterizează prin următoarele: elanul, format din 9-13 pași de alergare, este curbiliniu, cu convexitatea spre ștachetă, iar în faza de trecere a ștachetei, corpul se află cu spatele spre aceasta, într-o extensie (ca un pod arcuit); aterizarea se face pe partea dorsală a corpului, pe un calup de saltele elastice. Regulile de concurs sunt bătaia (desprinderea) pe un singur picior. Deciderea prin tragere la sorți a ordinii concurenților, stabilirea înălțimii inițiale și a înălțimilor succesive la care se va ridica ștacheta se decid înainte de începerea competiției de către forul organizator și se comunică din timp concurenților. Un concurent poate să înceapă să sară la orice înălțime deasupra celei minime și să sară, după voie, la oricare înălțime care va urma, înscrisă în graficul concursului. Este considerată ~ nereușită doborârea ștachetei de pe suport, după trei ~ succesive nereușite, concurentul este eliminat din concurs, oricare ar fi înălțimea la care s-au produs aceste ratări. Clasamentul se alcătuieste după criteriul celei mai înalte ~ reușite, iar în cazul în care doi sau mai mulți concurenți se află la egalitate, departajarea lor se face după criteriul celor mai puține încercări reușite și nereușite. Când egalitatea persistă, se face un concurs special, concurs de baraj, exclusiv pentru stabilirea locului I și II. ♦ *Triplusalt* Probă derivată din ~ în lungime, cu același scop. Este format dintr-un elan identic cu cel al ~ în lungime, succedat de trei bătăi succesive (fiecare din ele determinând câte o ~ specifică), desfășurate obligatoriu în următoarea ordine: un pas săltat, respectiv bătaie pe un picior și aterizare pe același picior, un pas sărit în care aterizarea se face pe piciorul opus celui care a efectuat bătaia și o ~ în lungime. Cele trei ~ nu sunt egale ca lungime, contribuția fiecăreia la lungimea totală a ~ în ordinea succesiunii lor fiind, după unele modele, următoarea: 36%-30%-34%. Triplusaltul este probă de concurs oficială încă de la prima ediție a JO moderne. Din 1994 devine probă oficială și pentru femei, regulile de concurs fiind aceleași cu cele de la săritura în lungime, ♦ ~ cu prăjina Element tehnic care are ca scop trecerea corpului cu ajutorul unui obiect special numit prăjină peste o

ștachetă așezată orizontal pe o instalație specială, la înălțime cât mai mare, fără doborârea ei. Înălțimea ~ (performanța) depinde, în principal, de calitățile motrice ale atletului (viteza de elan, forța musculaturii brațelor și a trunchiului etc.) și de elasticitatea prăjinii. Evoluția tehnicii s-a produs în strânsă dependență de evoluția calității prăjinii. ~ cu prăjina constă din: o alergare accelerată (elanul) pe distanța de 35-45 m, cu prăjina ținută de un anumit capăt, orientată cu celălalt capăt înspre direcția alergării, la finalul căreia prăjina este introdusă în cutia de sprijin, iar săritorul, atârnat de ea, pentru a fi purtat spre înainte și sus, execută bătaia pe piciorul de impulsie, declanșând faza de zbor cu sprijin pe prăjină; escaladarea ștachetei se face într-un mod acrobatic, în primul rând prin eforturile proprii ale atletului, și apoi, în ultima fază, datorită elasticității prăjinii îndoite de greutatea corpului se produce destinderea ei, cu propulsarea săritorului peste ștachetă. Aterizarea se face pe spate pe saltele elastice. ~ cu prăjina este prezentă ca probă de concurs încă de la prima ediție a JO moderne, iar din 1994 devine probă oficială și pentru femei, regulile de concurs fiind aceleași cu cele de la săritura în înălțime. ♦ ~ în lungime fără elan (de pe loc) Procedeu tehnic care se deosebește structural de ~ în lungime cu elan, prin faptul că bătaia (desprinderea de pe sol) se execută pe ambele picioare, iar lungimea traiectoriei de zbor este evident mai scurtă. Folosită în trecut ca probă a programului concursurilor de atletism, astăzi se folosește doar ca exercițiu de dezvoltare a forței și a detentei în picioare și ca test (probă) de evaluare a lor. ♦ ~ în înălțime fără elan (de pe loc) Exercițiu de dezvoltare a forței și a detentei, dar și ca test de evaluare a lor. **III. gim.** Ansamblu de acțiuni motrice specializate, în a căror structură sunt cuprinse cel puțin două elemente fundamentale specifice oricărei sărituri: desprinderea corpului de pe o suprafață de sprijin (sol, trambulină, aparat de gimnastică etc.), folosind forța de impulsie a picioarelor sau a brațelor, și o fază de zbor. ~ sunt împărțite în două grupe: ~ fără aparate și cu aparate. Cele cu o tehnică mai simplă fac parte din conținutul gimnasticii de bază, altele cu o tehnică mai complexă sunt prezente în exercițiile

din gimnastica sportivă și în toate probele din gimnastica ritmică sportivă, atât în exercițiile libere, cât și în cele cu obiecte portative (v. exerciții artistice). ♦ ~ *ca mingea* Element tehnic care se execută mai mult pe loc cu desprinderi repetate de pe sol, pe unul sau pe ambele picioare, cu diferite întoarceri, cu îndoirea alternativă sau simultană a picioarelor, cu menținerea genunchilor mult îndoii la piept, cu depărtarea și apropierea lor, cu balansarea piciorului liber înainte, înapoi sau lateral, putând fi însoțite de diferite mișcări ale brațelor solicitând astfel un grad sporit de coordonare, fiind cea mai des folosită în gimnastica de bază. ♦ ~ *la aparate* Grupă de acțiuni motrice executate peste aparate specifice (cal, capră, ladă, masă), la care trecerea obstacolului se realizează cu sprijinul mâinilor pe aparat, ceea ce împarte zborul în două faze (zborul I și zborul II). Cu unele excepții, acestea se execută cu elan mare și bătaie pe ambele picioare. În funcție de poziția corpului față de aparat în timpul zborului, pot fi împărțite în două grupe mari: directe și cu răsturnare. Majoritatea ~ și, în mod deosebit, cele cu răsturnare reprezintă *probe de concurs în gimnastica artistică*. ♦ ~ *directă* Element tehnic în care corpul este orientat, în faza de zbor în general, cu partea ventrală spre aparat, în sprijin facial (cu unele excepții și în sprijin dorsal sau costal). Poate fi: ~ *cu picioarele depărtate*, în care trecerea obstacolului se execută cu picioarele întinse; ~ *cu ghemuire*, în care picioarele trec printre mâini cu articulațiile mari mult îndoite; ~ *cu corpul îndoit*, în care corpul trece peste obstacol îndoit din articulațiile coxofemorale cu picioarele întinse printre mâini; ~ *întinsă* se caracterizează printr-o traiectorie lungă a zborului cu corpul la orizontală, dar se poate executa și cu întoarceri de diferite grade în partea a doua a zborului; ~ *cu sprijin plutitor* constă dintr-o înălțare pronunțată a corpului după bătaie astfel încât, în momentul sprijinului mâinilor pe aparat, acesta să depășească orizontala, după care trecerea în zborul II se poate executa prin mai multe procedee, cu picioarele depărtate, cu corpul îndoit sau ghemuit; ~ *cu echer* se execută cu bătaie pe un picior, corpul trecând în sprijin dorsal cu picioarele înainte peste aparatul așezat transversal – se poate executa și cu

elan oblic, dar în acest caz sprijinul mâinilor este succesiv.  $\diamond$  ~ *cu răsturnare* Element tehnic care se caracterizează prin sprijinul mâinilor cu corpul răsturnat (stând pe mâini sau roată). Varietatea mare a procedeele tehnice este determinată de efectuarea întoarcerilor de diferite grade în zborul I și II în jurul axei longitudinale (și chiar în timpul sprijinului pe aparat), de îndoirea corpului (echer) și de execuția unor salturi înainte sau înapoi, grupate, în echer sau chiar întinse în zborul II. Poate fi: ~ *prin stând pe mâini*, în care trecerea peste aparat se realizează cu corpul întins, cu sprijin scurt și o împingere energetică pentru a ajuta înălțarea corpului în zborul II, fiind considerată ca fiind de bază pentru însușirea celorlalte procedee de sărituri de acest gen; ~ *prin stând pe mâini cu întoarcere* ( $90^\circ$ - $180^\circ$ - $360^\circ$  etc.), în care întoarcerile pot fi executate fie în zborul I, fie în zborul II, fie în ambele faze ale zborului; ~ *prin stând pe mâini cu echer* (Yamachita), după desprinderea mâinilor de pe aparat, se execută îndoirea pronunțată a articulațiilor coxofemorale, urmată de întinderea corpului înainte de aterizare sau/și de o întoarcere cu corpul întins; ~ *prin stând pe mâini, întoarcere 1/2 salt grupat înapoi* (Tzukahara) în echer sau întins, după trecerea prin stând pe mâini (zborul II), se execută gruparea (sau echerul) și rotirea corpului în jurul axei sale transversale, urmată de întinderea lui înainte de aterizare sau cu întoarceri; ~ *prin roată*, în primul zbor corpul execută o întoarcere de  $90^\circ$  în jurul axei sale longitudinale, urmată de așezarea succesivă a mâinilor pe aparat și aterizare laterală (în stând costal); ~ *în stând pe mâini și roată*, primul zbor se termină în stând pe mâini, urmat imediat de o întoarcere de  $90^\circ$  în jurul axei longitudinale a corpului cu reșezarea unei mâini, care permite executarea răsturnării laterale.  $\blacklozenge$  ~ *artistică* Gen de săritură liberă specifică gimnasticii ritmice sportive, având o mare varietate de procedee tehnice, determinate atât de natura bătăii și a aterizării (sărituri de pe două pe două picioare, de pe două pe un picior, de pe un picior pe același picior sau pe celălalt), cât și de pozițiile și de mișcările corpului și ale segmentelor sale în timpul zborului.  $\diamond$  ~ *cu bătaie și aterizare pe ambele picioare*: ~ *dreaptă*, după desprindere, corpul se

înălță pe verticală complet întins  $\neg$  se poate executa cu diferite poziții sau mișcări ale brațelor, simetrice sau asimetrice, și întoarceri de diferite grade; ~ *cu schimbarea poziției picioarelor* în faza de zbor înainte și înapoi, în care schimbarea poate fi simplă, dublă sau triplă; ~ *cu depărtarea picioarelor* se poate executa înainte-înapoi, în sfoară sau semisfoară și lateral; ~ *cu extensie*, dacă se execută cu extensie pronunțată, cu picioarele ridicate înapoi spre cap și cu genunchii îndoși este denumită ~ *cuib*; ~ *cuib cu un picior* se execută cu balansul unui picior îndoit înapoi până la atingerea capului cu talpa sau chiar depășirea lui; ~ *în echer* se execută cu picioarele întinse și ridicate înainte la orizontală, apropiate sau depărtate.  $\diamond$  ~ *de pe două picioare pe un picior* sau ~ *sissonne* (termen preluat din dansul clasic) se poate executa prin două procedee: *sissonne deschis*, la care, după impulsul pe ambele picioare, corpul în zbor se deplasează înainte, lateral sau înapoi, în timp ce piciorul liber se ridică în direcția opusă deplasării, și *sissonne închis*, la care imediat după aterizare piciorul liber se apropie de cel de bază.  $\diamond$  ~ *pe același picior*: ~ *cu balans*, impulsul se execută pe un picior, celălalt efectuează un balans înainte sau lateral, ajutând înălțarea corpului; ~ *cu balans și întoarcere* (fouette), la care după balansul piciorului înainte, în punctul maxim al zborului, corpul execută o întoarcere rapidă de  $180^\circ$  și în sensul invers al piciorului de balans; ~ *cu pendulare* (cloche), piciorul liber execută un balans dublu înainte și înapoi; ~ *cu pendulare în cuib cu un picior* (cloche în cuib), la care piciorul liber se ridică îndoit înapoi spre cap, iar corpul execută o extensie pronunțată; ~ *cu développé*, în faza de zbor piciorul liber se îndoiește, apoi se întinde înainte, înapoi sau lateral; ~ *închisă*, o dată cu desprinderea piciorului de bătaie de pe sol, cel liber se ridică înainte la unghi obtuz, cu îndoirea trunchiului înainte; ~ *deschisă*, desprinderea de pe un picior în timp ce celălalt se ridică întins înapoi; ~ *cu lovirea picioarelor* (cabriole), în faza de zbor piciorul de bătaie se apropie energetic de cel de balans (înainte, înapoi sau lateral); ~ *cu lovirea tălpilor* se execută lateral cu elan prin pas încrucișat, iar în faza de zbor, genunchii sunt îndoși în afară cu tălpile față în față și

lovirea se realizează la nivelul vârfulor picioarelor. ♦ ~ *de pe un picior pe celălalt*: ~ *pas* se caracterizează printr-o traiectorie lungă de zbor, în faza de plutire picioarele se depărtează mult; ~ *pas în cuib cu un picior*, la care piciorul de bătaie balansează energic înapoi, îndoindu-se din genunchi, cel din față se menține întins până la aterizare; ~ *pas cu développé*, piciorul de balans se ridică îndoit, apoi se întinde; ~ *pas cu lovirea coapsei*, piciorul de balans, după ce se ridică întins înainte,

se îndoiaie, lovește cu talpa coapsa piciorului din spate și se întinde din nou; ~ *cu forfecare*, la care în faza de zbor, picioarele, întinse sau îndoite, execută un balans succesiv înainte sau înapoi, procedeul executat cu picioarele îndoite se numește săritura pisicii; ~ *cu balans cu întoarcere și forfecare* (entrelacé), săritură combinată care, după bătaie, începe cu balansarea unui picior înainte și întoarcere de 180°, urmată de forfecarea picioarelor înapoi și aterizare pe piciorul de balans; ~ *fluture*, în faza de zbor se execută o întoarcere de 360° cu corpul la orizontală. ♦ ~ *aplicativă* Element tehnic cu caracter utilitar, făcând parte din conținutul gimnasticii de bază, pentru execuția căreia pot fi folosite diferite obiecte, obstacole vii (una sau mai multe persoane așezate într-o poziție stabilă), aparate specifice și nespecifice etc., trecerea obstacolului poate fi făcută liber sau cu sprijinul mâinilor. ♦ ~ *în înălțime* Procedeu tehnic care se execută peste ștachetă, frânghie, bănci suprapuse, cu bătaie pe un picior sau pe ambele picioare, cu elan sau de pe loc. ♦ ~ *în adâncime* Coborâre în zbor de pe aparate situate la diferite înălțimi, prin diverse procedee (în extensie, cu corpul drept, cu picioarele îndoite, în echer apropiat sau depărtat etc). ♦ ~ *prin fereastră* Element tehnic executat printr-un spațiu limitat (două sfiori, cutie de ladă, brațele a doi parteneri etc.), realizându-se prin diferite procedee (cu bătaie pe un picior, corpul trecând prin spațiul respectiv, în echer cu brațele înainte sau prin ~ lungă cu rostogolire). ♦ ~ *lungă cu rostogolire* Element tehnic care constă din elan și bătaie pe ambele picioare, cu corpul în faza de zbor la orizontală sau în extensie, contactul cu solul la aterizare se ia pe mâini și se continuă cu rostogolire înainte, fiind un procedeu folosit nu

numai pentru trecerea peste diferite obstacole (frânghie, fereastră, ladă, obstacole vii), ci și ca element acrobatic în compoziția exercițiului la sol. **IV. p.a.** Element tehnic folosit în programele libere care constă în efectuarea unei desprinderi de pe gheață, a unui zbor și a unei aterizări. ~ cu rotație normală și contrarotație, deschise, cu bătaie, și care de regulă poartă numele creatorului lor, la care se adaugă numărul de rotații (Axel simplu, dublu, triplu; Lutz simplu, dublu, triplu etc.). **V. s.i.** ~ *cu schiurile* (V. sărituri cu schiurile). **VI. nat.** ~ *în apă* (V. sărituri în apă). **VII. rg.** ~ în margine Acțiune tehnico-tactică pe care o desfășoară jucătorii care iau parte la aliniamentul format din două șiruri paralele ale ambelor echipe pentru prinderea balonului. **VIII. vb.** Salt în plan vertical pentru o mai bună dirijare a mingii către terenul advers.

**SĂRITURI ÎN APĂ nat.** Ramură a natației care pune în evidență calitățile și capacitatea sportivului de a executa corect, cursiv și marcat o suită de elemente tehnice și de legături, componente ale unei sărituri de la trambulină sau de la platformă, cu evoluții acrobatică în timpul zborului și finalizată printr-o intrare în apă. O săritură trebuie să se caracterizeze prin calitate, înalt grad de dificultate și frumusețe, iar execuția trebuie să fie lină, elegantă, plăcută ochiului din punct de vedere estetic, să demonstreze o tehnică desăvârșită, rafinement și o înaltă măiestrie. Verigile principale care creează tehnicile de bază ale săriturii (apreciate și în punctajul arbitrilor) sunt următoarele: poziția de plecare (start) cu spatele sau cu fața la bazin (trambulină sau platformă); elanul (de pe loc sau din alergare de minim patru pași, după Regulamentul Federației Internaționale de Natație – FINA, din care pasul sărit sau final este cel mai important) efectuat în condițiile specifice de balans al trambulinei și pe suprafața fixă a platformei; bătaia care se realizează cu ambele picioare simultan la trambulină (la platformă se poate face și cu un singur picior); desprinderea (elementul esențial al săriturii), rezultat al fazei de bătaie într-o strânsă coordonare cu reculul (reacția) trambulinei; zborul trebuie să fie cât mai

înalt pentru a permite executarea unor elemente tehnice complexe de rotație pe axa orizontală (salturi) și verticală (șuruburi) a corpului aflat în diferite poziții (întins, echer, grupat) conform programului de concurs; ieșirea din pozițiile menționate și controlul corpului pentru faza finală (deschiderea); intrarea în apă, fără stropi, în poziție verticală reprezintă criteriul cu foarte mare pondere în evaluarea execuției de către arbitri. Legăturile se referă la procesul motric între diferite elemente ale săriturii care pregătesc și influențează pozitiv sau negativ execuțiile (corelarea mișcărilor brațelor cu pașii; balansul trambulinei; variantele bătăii și direcția salturilor; poziția corpului și a capului; plasarea centrului de greutate în poziția cea mai favorabilă etc.). Conform Regulamentului FINA, toate săriturile sunt numerotate cu trei sau patru cifre urmate de o literă. Prima cifră indică grupa din care face parte săritura: 1 = înainte; 2 = înapoi; 3 = răsturnat; 4 = contra; 5 = șurub; 6 = stând pe mâini (în echilibru). Celelalte cifre indică, după specificul grupei (săriturii), numărul de salturi, de șuruburi, direcția săriturii, poziția corpului. Literele de la sfârșitul numărului atribuit fiecărei sărituri indică poziția corpului în săritura respectivă: A = întins; B = echer; C = grupat; D = liber (orice poziție în timpul săriturilor cu șurub). Săriturile de la trambulină sunt cuprinse în cinci grupe, iar cele de la platformă în șase. Grupa a VI-a, săriturile în echilibru, reprezintă o grupă unică prin care bătăia și legătura mișcărilor se realizează prin împingerea brațelor pe platformă. Grupa I este numerotată începând cu 101, grupa a II-a cu 201, grupa a III-a cu 301, a IV-a cu 401, a V-a cu 501 și a VI-a cu 601. Gradul de dificultate a fiecărei sărituri se calculează după o formulă stabilită de FINA. În ultimii ani, regulamentul concursurilor de sărituri a permis ca sportivul să poată prezenta în concurs orice săritură nouă, aceasta fiind numerotată și evaluată ca grad de dificultate de către arbitrul general, care o trimite și la FINA pentru înregistrare. Competițiile internaționale oficiale se organizează în trei faze: preliminarii, semifinale (primii 18 clasăți) și finale (primii 12 clasăți). La competițiile de sărituri oficiază 5-7 judecători (arbitri) care acordă note de la 0 la 10. Începând din

1997, se organizează CE, iar din 1998, CM de sărituri sincron, întreceri în care 2 competitori ai aceleiași echipe execută săriturile în mod simultan, în proba de la trambulină sau de la platformă. Trambulina (1 și 3 m) măsoară ce puțin 4,8 m lungime și 0,5 m lățime și este prevăzută cu o suprafață nealunecoasă (antiderapantă). Platforma trebuie să fie fixată și rigidă și are următoarele dimensiuni: platformele de 5 și 7,5 m au o lungime de 6,0 m și o lățime de 1,5 m, iar platforma de 10 m are o lungime de 6,0 m și o lățime de 2,0 m. Suprafața platformei trebuie să fie acoperită cu un material antiderapant. În piscinele pentru sărituri, adâncimea apei nu va fi mai mică de 1,8 m în orice punct. În pregătirea săriturilor se folosesc numeroase aparate și instalații speciale care sporesc eficiența procesului de inițiere și de perfecționare, calitatea și gradul de stabilitate în execuția săriturilor.

**SĂRITURI CU SCHIURILE schi** Ramură a sporturilor de iarnă, care include patru tipuri de probe: ~ individuale pe trambulina normală (K 90 m); ~ individuale pe trambulina mare (K 120 m); ~ pe echipe de 4 concurenți pe trambulina mare; ~ de zbor executate pe trambuline care permit planări de aproximativ 200 m (în 2001, recordul mondial era de 225 m). Primele trei tipuri de ~ sunt probe olimpice, iar ultima se organizează anual, doar în cadrul CM. Baza material-sportivă necesară desfășurării concursurilor de ~ (trambulină) est formată dintr-un ansamblu de instalații tehnice, de structuri și de profiluri ale terenului, rezultate din amenajări și construcții speciale cu dimensiuni standardizate, în conformitate cu prevederile regulamentare ale federației de resort. Cuprinde următoarele componente: o pistă de elan cu lungime și cu grad de înclinație variabile, în principal în funcție de tipul de probă (K 90 m, K 120 m, zbor pe schiuri), terminată cu o porțiune plană, numită masa trambulinei, care se racordează cu panta pistei de elan, iar planul masei prezintă o înclinare de 6° sub linia orizontală; o pistă de aterizare cu lungime și înclinație variabile determinate de tipul de probă (K este punctul unde începe curba care racordează pista de



aterizare cu pista de degajare spre zona de oprire). Rezultatul final al concursului este determinat de următorii factori: lungimea ~ (distanța de la masa trambulinei la punctul situat la jumătatea distanței dintre picioare, care la aterizare se află în fandare în plan sagital). Acest parametru se calculează atribuind 60 de puncte pentru o ~ până la punctul de referință K, respectiv 90 m sau 120 m, adăugând sau scăzând din acestea câte două puncte pentru fiecare metru în plus sau în minus în cazul ~ pe trambulina normală (K 90 m) și 1,8 m în cazul ~ pe trambulina mare (K 120 m). *Notele* acordate pentru stil (fiecare dintre cei cinci arbitri atribuie maxim 20 de puncte, notele, cea mai mică și cea mai mare se anulează, iar celelalte trei se adăunează). Evaluarea pentru stil se face luând în considerare gradul de măiestrie tehnică demonstrată în ansamblul ~ și în fiecare din principalele faze și momente ale ~, respectiv poziția și echilibrul (siguranța) în momentul aterizării etc. Un maxim de 4 puncte poate fi scos din calcul, dacă aterizarea nu se execută în poziție fandat cu unul din picioare în față și maxim 10 puncte în caz de cădere. În concurs, fiecare săritor efectuează două sărituri. În final, se adăunează notele (punctele) obținute pentru lungimea săriturii cu cele pentru stilul execuției.

**SCARĂ I. căl.** Accesoriu al șeii care ajută la încălecarea și sprijinirea picioarelor călărețului, compus din ochiul prin care trece trăgătoarea, brațele și talpa. **II. atl.** ~ a cronometrilor Construcție în trepte, confecționată dintr-un cadru metalic și de lemn pe care se așază arbitrii care cronometrează, dintr-o poziție cu vizibilitate totală, alergătorii de sprint și de semifond. **III. gim.** ♦ ~ *fixă* Aparat pentru pregătire fizică compus din doi stâlpi verticali de susținere, îngropați în dușumea și fixați de perete și un număr variabil (14-19) de șipci orizontale de formă ovoidă. Înălțimea de la sol a stâlpilor este de 2,60 m, distanța între stâlpi (marginea interioară) este de 0,90 m, iar distanța între șipcile orizontale este de 14 cm, cu un spațiu mai mare (35-40 cm) între prima (sau a doua șipcă de sus) și următoarele. ~ fixe se construiesc de obicei grupate câte două

până la șase și se montează vertical lângă perete. ♦ ~ *universală* Aparat de cățărare din lemn, format din două bare laterale de susținere cu o lungime variabilă (3-4 m) pe care se montează șipci groase de 3 cm și lungi de 38-40 cm, depărtarea dintre șipci fiind de 30 cm. De obicei se montează la perete în poziție verticală, iar la capătul de sus este prevăzută cu un dispozitiv de reglaj care permite coborârea și fixarea ei în poziție înclinată sau orizontală, la diferite înălțimi. ♦ ~ *frânghie* Aparat de cățărare suspendat de plafon sau portic, alcătuit din două frânghii verticale din cânepă răsucită, pe care se montează șipci de lemn orizontale rotunde sau ovale. Înălțimea frânghiilor variază, fiind cu 40-50 cm mai scurte decât înălțimea sălii sau a porticului. Distanța dintre frânghiile verticale este de 45 cm, cea dintre șipcile orizontale este de 30 cm, iar diametrul șipcilor este de 35/28 mm. Sin.: *scară marinărească*. **IV. alp.** ~ *de dificultate* Nomenclator care cuprinde criteriile de apreciere a obstacolelor dintr-un traseu de alpinism.

**SCĂPARE ÎN COARDĂ alp.** Oprire a căderii unui alpinist cu ajutorul corzii de care este legat.

**SCĂRIȚĂ alp.** Accesoriu folosit uneori în ascensiune, confecționat din două segmente paralele de cordelină cu 3-4 trepte din plastic, din metal ușor sau create prin înnodare, care au rolul unor puncte de sprijin artificiale.

**SCHELETON s.i. 1.** Sport de iarnă ce poartă numele mijlocului folosit în competiție. 2. Sanie joasă de metal, condusă prin manevre de corp și de picioare de către un concurent în poziția culcat cu fața în jos. Competițiile se desfășoară pe părțile de bob: CM, CE, Cupă Mondială.

**SCHEMĂ CORPORALĂ Psih.** Imagine tridimensională a fiecăruia despre sine (P.Schilder). Schema corporală este o schemă mentală care integrează un



ansamblu de informații. Într-o structură unitară permanentă. Datele senzoriale integrate țin seama de corpul în mișcare și de deplasarea segmentelor în interacțiune cu mediul fizic și social. Informațiile care contribuie la construcția schemei corporale provin din surse multiple: senzații tactile, kinestezice, musculare ritmice, termice, dureroase, vizuale, vestibulare și viscerale. Principiul de organizare care asigură integrarea acestor senzații și crează sentimentul unității și individualității corpului propriu, nu are în vedere numai procesele de integrare cognitivă ci și pe cele de natura afectivă. Se vorbește despre eu-corporal, sine-corporal sau conștiința propriului corp. Schema corporală se construiește în timpul antrenamentelor, în timpul păstrării unor poziții și traiectorii ale corpului în spațiu. Schema corporală ca reprezentare concretă a corpului propriu se actualizează în funcție de situații și de experiența motrică pe care o posedă sportivul. Reprezentarea corpului este influențată de procesele de creștere și dezvoltare, dar și de deficiențe fizice sau perioadele de întrerupere a antrenamentului.

**SCHEMĂ TACTICĂ j.s.** Program de acțiuni pentru un grup de coechipieri, folosit în situații tipice de atac sau de apărare, în care dispozitivul, circulația mingii și a jucătorilor sunt stereotipe. ~ se folosește în scopul surprinderii adversarului și al creării unor situații favorabile realizării de puncte sau de goluri. ~ valorifică calitățile motrice și tehnice ale jucătorilor.

**SCHI schi 1.** Obiect confecționat din lemn simplu sau armat, din fibre sintetice sau din metal, care permite deplasarea pe zăpadă prin alunecare. ~ sunt compuse din trei părți: vârful, până la vârful legăturii, porțiunea medie și coada care ține de la tocul legăturii până la terminația ~, de obicei armată cu metal, plastic sau cauciuc. ~ pot fi: de fond, ușoare, elastice și înguste de 5-6 cm; de sărituri, cu lățimea de 10 cm și lungimea de 2,20-2,50 m; pentru probe alpine, cu o lățime de 7-8 cm. Lungimile ~ de fond

și pentru probe alpine sunt diferite, ele fiind în funcție de probă și de înălțimea, greutatea și nivelul de pregătire ale schiorilor. 2. Ramură a sporturilor de iarnă care folosește alunecarea schiurilor pe zăpadă în scopul parcurgerii diverselor trasee cu diferențe de nivel și profiluri diferite. ~ se compune din probe alpine, din probe nordice, din probe freestyle (schi acrobatic, carving, telemark și pe iarbă). ♦ ~ *alpin* Ramură sportivă a sporturilor de iarnă care are două genuri de probe: probe de viteză – coborâre și super *G* și probe tehnice – slalom și slalom uriaș. Lor li se adaugă *combinata alpină* – slalom și coborâre. Toate aceste probe sunt întâlnite atât la bărbați, cât și la femei în toate marile întreceri internaționale, inclusiv la JO. La proba de coborâre, pârtia de concurs pentru bărbați trebuie să aibă în jur de 1 000 m diferență de nivel, iar cea pentru femei aproximativ 800 m. Ea trebuie să conțină pasaje de coborâre directă (schus), viraje de mare viteză, treceri, denivelări de teren, schimbări de pantă etc. Numărul de porți și dispunerea lor este în funcție de traseu. Concursul se desfășoară într-o singură manșă. Ordinea de plecare în cursă este determinată de numărul de puncte, conform regulamentului Federației Internaționale de Schi (FIS), acumulate de concurent până la data concursului. Competitorii sunt obligați să participe la antrenamentele oficiale pentru recunoașterea traseului și pentru obișnuirea cu solicitările și cu viteza. Proba *super G* (super uriaș) pretinde schiorilor multă îndemânare și rapiditate în execuția virajelor și în adaptarea la teren și la marcajul porților. La bărbați, pârtia are o diferență de nivel de 600-700 m, numărul de porți este de aproximativ 35, și pentru femei o diferență de nivel de 550-600 m și minim 30 de porți. Proba de *slalom* se desfășoară în două manșe pe o pantă cu o diferență de nivel de 200-220 m pentru bărbați și 180-200 m pentru femei. Număr de porți: 55 la 75 Ø 3 (bărbați) și 45 la 65 Ø 3 (femei). Tipurile de porți folosite pentru marcaj sunt: poartă orizontală deschisă, poartă verticală închisă, poartă dublă verticală, șicană (trei porți verticale). Ordinea de plecare în manșa I în cursa de slalom, ca și la slalom uriaș, se face în funcție de punctele FIS dobândite de concurent până la data desfășurării concursului. Ordinea de plecare

în manșa a II-a este determinată de rezultatele din I manșă. Dacă pista este în stare excelentă, ordinea de plecare a primilor 30 de concurenți este inversată numai pentru primii 15. Proba de *slalom uriaș* se desfășoară în două manșe în aceeași zi. Slalomul uriaș este o coborâre dirijată, în care concurenților li se pretinde să urmeze un traseu obligatoriu, marcat prin porți de 4-8 m lățime, distanțate la cel puțin 10 m una de alta. Pârția are diferența de nivel de 400-450 m la bărbați și 300-400 m la femei. Echipamentul și materialul de concurs al schiorilor trebuie să asigure confort și caracteristici optime pentru obținerea performanței. Astfel, combinezonul pentru probele de coborâre este confecționat dintr-un material colant, dublat în interior cu un material protector. Slalomiștii au o protecție asigurată a feței (casca și ochelari), a gambelor, a genunchilor și a mâinilor, pentru contactul dur cu fanioanele basculante. Casca este obligatorie, mai puțin la slalom. Bocancii trebuie să asigure un perfect mulaj pe picior, să permită o anumită înclinare înainte și să fie întăriți la glezne. Pentru probele alpine, legăturile sunt montate pe un suport suplimentar pentru a împiedica contactul bocancilor cu zăpada în virajele strânse. Schiurile sunt confecționate special pentru fiecare probă în parte. Legăturile de tip dublu-securit trebuie să permită eliberarea piciorului în caz de torsioni și de presiuni anormale. Bețele de schi diferă de la o probă la alta: cele de slalom au mânerul prevăzut cu o gardă necesară lovirii fanioanelor, iar cele pentru coborâre sunt curbate pentru a permite poziții aerodinamice. ♦ ~ *fond* Ramură a sporturilor de iarnă care constă în deplasarea pe schiuri în mers sau în alergare prin procedeul clasic și prin procedeul liber. În procedeul clasic sunt folosite mișcări ciclice ale diferitelor segmente ale corpului. În această categorie intră mersurile alternative cu doi, patru pași și trei împingeri din bețe, precum și mersurile cu împingere simultană (alunecarea prin împingere simultană: mersul cu un pas și împingere simultană sau mersul cu doi pași și împingere simultană). În toate aceste procedee tehnice, schiurile se mențin paralel. Numai în porțiunile ascendente ale pârtiei se folosesc mersul în foarfecă sau jumătate-foarfecă, precum și ocolirile prin pași succesivi la virajele strânse în coborâre și

în mersul oblic. În procedeul liber, sunt permise toate felurile de tehnici de alergare, utilizându-se îndeosebi pasul de patinaj. Competițiile mari, inclusiv JO, includ în programul lor 12 probe: 15 km clasic; 10 km+10 km urmărire (*pursuit*); 30 km clasic; 50 km liber, 1,5 km sprint; ștafeta 4x10 km (clasic pentru primele două schimburi, liber pentru celelalte două), pentru bărbați 10 km clasic; 5 km+5 km urmărire; 15 km clasic; 30 km liber; 1,5 km sprint; ștafeta 4x5 km (clasic pentru primele două schimburi, liber pentru celelalte două), pentru femei. În probele individuale, concurenții iau startul la interval de 30". La plecarea în primul schimb de ștafetă, toți concurenții pornesc simultan. Proba de urmărire constă în două curse. Rezultatele primei curse (10 km clasic bărbați și 5 km clasic femei) determină ordinea de plecare a celei de-a doua curse (10 km liber bărbați și 5 km liber femei). Intervalul de timp dintre concurenți, pentru cursa a doua, este timpul înregistrat în cursa precedentă, rotunjit la secunda cea mai apropiată. Primul schior care trece linia de sosire în cea de-a doua cursă devine câștigătorul probei de urmărire. ♦ ~ *acrobatic* Ramură a sporturilor de iarnă care cuprinde: proba de movile, proba de sărituri și proba de *balet*. ~ a pătruns în arena olimpică abia în 1992, la JO de la Albertville - Franța cu o singură probă, cea de movile pentru bărbați și femei, iar la JO de la Nagano și cu cea de sărituri pentru ambele categorii. Proba de balet este inclusă doar în competițiile internaționale, CE și CM. *Proba de movile* constă în coborârea rapidă a unei piste, acoperită cu movile de mică dimensiune, dispuse neregulat. Concurenții trebuie să execute și două serii de sărituri combinate cu figuri aeriene, folosindu-se de două praguri. Concursul se desfășoară în două manșe. Stabilirea câștigătorului concursului se face luându-se în calcul timpul de parcurgere a traseului și nota dată de arbitri. 50% din notă este atribuită tehnicii parcurgerii movilelor, săriturile și dinamismul execuției, fiecare câte 25%. Schiorii trebuie să coboare urmând o linie directă, efectuând viraje scurte și rapide peste denivelările de teren. Măiestria găsirii soluțiilor optime din punct de vedere tehnic, coordonarea și impetuoșitatea execuțiilor, stilul și alura evoluției de ansamblu sunt determinante. Pista

are o lungime de 250 m, o înclinație de 26-27°, lățimea de 18 m și este prevăzută cu hopuri neregulate și cu două zone amenajate pentru sărituri. De la linia de sosire este amenajată o zonă pentru oprire, iar la capătul pistei este instalată cabina arbitrilor. Schiurile sunt mult mai scurte decât cele folosite în ~ alpin. Legăturile (tip dublu-securit) și bocancii sunt identici cu cele de la ~ alpin. Echipamentul este format din: combinezon obișnuit, prevăzut la genunchi cu un fel de genunchieră viu colorată (obișnuit culoarea galben), pentru a atrage atenția arbitrilor asupra măiestriei tehnice a concurentului, știut fiind că localizarea mișcărilor la nivelul genunchilor este esențială. ♦ *Sărituri acrobatice* Probă de sărituri care folosește trambuline speciale, total diferite de cele întâlnite în probele de sărituri clasice. Ele au o formă și o înălțime variată pentru a permite săriturilor să realizeze o gamă complexă de elemente acrobatice în aer. În competițiile internaționale sunt folosite șase trambuline. În general, trambulinele au o rampă concavă de înălțime și cu unghiuri variate: mare – 3,5 m; 65° Ø 1°; mijlocie – 3,2 m; 63° Ø 1°; mică – 2,1 m; 55° Ø 1°. Pista de elan are aproximativ 50 m, panta 25°. Schiorii aleg liber locul de plecare. Pista de aterizare are o pantă de 37°. Pentru diminuarea șocului la aterizare, zona de recepție este amenajată cu zăpadă afânată, permanent refăcută. Concurenții aleg trambulinele în funcție de gradul de dificultate a săriturii. Clasamentul se întocmește în urma notelor primite de fiecare săritor. Nota este dată ținându-se seama de următoarele criterii: desprinderea de pe trambulină (înălțime) 20 %, evoluția în aer – 50 %; aterizarea – 30 %. Una dintre săriturile curente este saltul înapoi, care urmează natural traiectoria de zbor. În competițiile internaționale, săritorii execută frecvent sărituri care combină 3 salturi înapoi și 3-4 vrile (răsuciri), respectiv 2 salturi și 3 răsuciri la femei. Schiurile pentru această probă sunt scurte și ușoare, adaptate formei trambulinelor, și permit efectuarea de mișcări complexe în zbor și siguranță la aterizare. Lungimea este inferioară taliei sportivului. **II. s.n.** ~ *nautic* Sport care se practică pe apă, sportivii alunecând pe suprafața apei, folosind schiuri speciale, remorçați de ambarcațiuni cu motor. Probele de concurs ale ~ sunt: ~ *acrobatice*

(întoarceri de 360° și 180°, concurs pe un singur ~), schiurile sunt de lemn cu o lungime de 1,20 m; ~ *artistic* (în care se execută pași de dans, viraje); *proba de slalom* desfășurată pe un traseu care măsoară 315 m, marcat prin 8-10 porți; proba de viteză, în care traseul se parcurge cu o repeziciune maximă (în jur de 80 km/oră); proba de sărituri de pe o trambulină lungă de 7,20 m pentru bărbați și 1,20 m pentru femei, schiurile având o lungime de 2 m și o lățime de 20 cm.

**SCHI-ALPINISM. SCHI.** Combinație între schi și alpinism. Schiurile sunt mai speciale, legăturile flexibile (poți urca cu ele). Pe tălpi este aplicată piele de focă să te poți deplasa pe orice fel de pantă. În unele porțiuni se folosesc și corzi pentru o eventuală escaladă. Urcarea se face direct pe schiuri, nefolosind telescaunul. Avalanșele constituie un mare pericol.

**SCHIF s.n.** Ambarcațiune specifică practicării canotajului competițional pentru una, două sau patru persoane – cu vâsle și pentru două, patru sau opt persoane – cu rame.

**SCHIFIST s.n.** Sportiv practicant al canotajului. Uzual se folosește și pentru denumirea ambarcațiunii cu vâsle pentru o persoană.

**SCHIMB șah** Captură reciprocă de piese, egale ca putere aritmetică, exprimată în valoarea lor absolută în condițiile dinaintea începerii partidei. În procesul desfășurării unei partide de șah, pe tot parcursul acesteia, piesele capătă valori relative mai mari sau mai mici decât valorile lor absolute, în funcție de gradul lor de participare la operațiile tactico-strategice de pe tabla de șah. Fiecare jucător, în felul lui, urmărește să pună în valoare pisele proprii rămase pe tablă, pe cât posibil cu valori relative mai mari. În același timp, încearcă să lase adversarul, în măsura în care este posibil, cu piese de valori rela-

tive mai scăzute, lipsite de cooperări și care nu-l ajută la realizarea planurilor sale de joc. De aceea, este foarte important pentru fiecare jucător să știe cu precizie, în orice poziție se află, când și ce piese să schimbe și cu ce piese să rămână pe tablă, pentru a continua confruntarea în condiții favorabile. ~ se reproduce, de regulă, încă de la începutul partidei, de la primele contacte cu piesele adversarului. În deschidere, la începutul partidei, unde rolul decisiv revine elementului "timp", o mare importanță revine ~ cu scopul de a câștiga tempouri (v. tempo) și a depăși adversarul în dezvoltarea figurilor. ~ este un element important al luptei atât în apărare cât și în atac. ~ poate fi cel mai bun mijloc de realizare a avantajului material sau pozițional. În jocul de mijloc scopurile ~ sunt multiple: îndepărtarea unei figuri în apărare sau atac, cucerirea unor puncte importante din punct de vedere strategic, deschiderea liniilor, crearea de slăbiciuni pionilor adversarului etc. Toate aceste elemente se pot întâlni în cazul realizării de avantaj material sau pozițional. În poziții de trecere de la jocul de mijloc la final și, în special, în finaluri partea care are avantaj material, (uneori este suficient un pion), poate să provoace niste ~ avantajoase care o pot apropia de câștigul partidei. Dimpotrivă, în poziții pierdute strategic sau în dezavantaj material, în principiu este bine să păstrezi pe tablă cât mai multe figuri, pentru a încerca o colpicare a luptei prin mijloace tactice, ceea ce poate oferi unele șanse practice de salvare, mai ales în criză de timp.

**SCHIMB DE LOCURI fb.** Acțiune de înlocuire, simultană și temporară, a posturilor obișnuite din cadrul echipei de fotbal, efectuată de către o parte dintre atacanți după o regulă corespunzătoare situației tactice din teren, în scopul de a scăpa de marcajul strict al adversarilor și pentru crearea unei situații favorabile de gol. La baza ~ trebuie să stea demarcarea continuă, colectivă și derutantă pentru apărătorii adverși. ~ promovează principiul multilateralității, ceea ce presupune ca cei ce îl execută să fie jucători compleți. Contracararea ~ se face prin aplicarea marcajului în zonă.

**SCHIMBARE A ADVERSARULUI bb., hb.** Combinație tactică de apărare, prin care 2 apărători schimbă între ei atacanții pe care îi marchează.

**SCHIMBARE DE ANGAJAMENT scr.** Acțiune de trecere a lamei proprii în partea opusă lamei adverse, atingând-o și deplasând-o din linia inițială, trecând cu vârful pe dedesubt (în linia de sus) sau pe deasupra (în linia de jos).

**SCHIMBARE DE CULOAR p.v.** Acțiune de trecere a patinatorilor de pe culoarul exterior pe cel interior și invers, care se efectuează în spațiul de încrucișare.

**SCHIMBARE DE DIRECȚIE bb., fb., hb., rg.** Element tehnic folosit frecvent de jucătorul aflat în atac, în scopul de a se demarca de apărătorul direct și de a acționa nestingherit sau pentru simpla modificare a direcției de deplasare în teren. ~ în baschet se poate executa cu frânare pe un picior sau pe ambele picioare. ~ în handbal este simplă (cu un singur pas) și dublă (cu doi, trei pași) sau cu fentare. ~ în rugby constă în deplasarea laterală a unui picior, brusc, înainte ca acesta să fi atins solul.

**SCHIMBARE DE LOCURI j.s.** Combinație tactică în care doi sau mai mulți coechipieri circulă în atac sau în apărare, schimbându-și locurile, pentru a-și crea un avantaj pozițional sau numeric față de adversar sau pentru a-l deruta.

**SCHIMBARE DE MUCHIE p.a.** (V. serpentină).

**SCHIMBARE DE PICIOR căl.** Acțiune prin care calul este oprit prompt la pas, după care galopul este reluat după unul sau după doi pași bine marcați. ♦ ~ în aer Acțiune prin care calul schimbă piciorul în scurtul timp de suspensie care urmează fiecărui

fuleu de galop. La galop, calul schimbă piciorul în aer într-un singur fuleu prin înaintare.

**SCHIMBARE DE SERVICIU I. vb.** Decizie a arbitrului, prin care echipa care a servit, dar nu a reușit să realizeze 1 punct, pierde mingea în favoarea echipei adverse. Are caracter de sancțiune. **II. t.m.** Mutare care se face automat, după ce un adversar a servit cinci mingi consecutiv. **III. t.c.** Mutare care se face după câștigarea fiecărui joc (ghem) de către unul dintre adversari.

**SCHIMBARE A ȚINTELOR tir** Operație de înlocuire a țintelor oficiale asupra cărora s-a executat o tragere de reglaj cu cele de efect sau a țintelor de efect, după ce s-a epuizat numărul de focuri regulamentar. ~ are loc pe linia de ținte și este îndeplinită la semnal sau automat de către arătător sau de către mânuitor.

**SCHIMBAȚI! scr.** Comandă prin care arbitrul judecător impune schimbarea locurilor celor doi trăgători aflați pe planșă, când unuia dintre ei i s-a socotit mai mult de jumătate dintre loviturile prevăzute.

**SCOATERE A MINGII DE LA ADVERSAR bb., fb., hb.** Acțiune tehnico-tactică individuală în care un apărător intră în posesia mingii, când aceasta este controlată de un atacant.

**SCOLIOZĂ m.b.** Deviere în plan frontal a coloanei vertebrale, care se poate corecta parțial sau total, dar nu se poate hipercorecta prin intervenția voluntară a subiectului. De obicei, devierea este unică (~ în C) sau dublă (~ în S). ♦ ~ *esențială*, ideopatică, sau boală scoliotică Deviere din cauze necunoscute, în care se încadrează cele mai multe cazuri de ~ . Survine, cu precădere, în perioadele de creștere intensă în lungime (a doua copilărie și adolescență).

Este mai frecventă la fete decât la băieți. ♦ ~ *congenitală* (înnăscută) Deviere datorată unor malformații ale coloanei vertebrale apărute în perioada intrauterină. ♦ ~ *secundară* Deviere determinată de tulburări, inflamații, infecții sau traumatisme ale vertebrelor, mușchilor coloanei vertebrale sau ale sistemului nervos care ține sub control activitatea acestor mușchi. Tratamentul ~ este complex, asociind, în funcție de caz: înlăturarea cauzelor, gimnastica ortopedică (prin care se urmărește creșterea mobilității curburilor anormale și tonificarea musculaturii vertebrale), purtarea aparatelor de menținere a coloanei vertebrale în poziții care corectează sau hipercorectează ~ și intervențiile chirurgicale impuse de corectarea ~, stabilizarea coloanei vertebrale și înlăturarea eventualelor diformități.

**SCOR j.s.** Expresie aritmetică prin care se consemnează manual sau electronic punctele sau golurile realizate de către o echipă sau de către un jucător în timpul și la sfârșitul meciului în raport cu acelea ale adversarului. ~ în rugby se socotește astfel: pentru o încercare – 5 puncte; pentru o țintă după încercare (transformare) – 2 puncte; pentru o țintă obținută prin lovitură de pedeapsă – 3 puncte; pentru o țintă obținută prin lovitură de picior căzută (altfel decât ca urmare a unei lovituri libere sau în urma unei grămezi ordonate cerute în locul loviturii libere) – 3 puncte.

**SCORER j.s.** Persoană calificată, delegată oficial, pentru a completa foaia de concurs cu datele de evidență ale acestuia și, îndeosebi, cu evoluția scorului.

**SCRABBLE sp.** Joc logic cu certe valențe instructiv-educative, asemănător cu jocul „cuvinte încrucișate”. Performanțele sunt măsurabile în puncte, în acest fel putând fi organizate competiții. Se dispută (joacă) între 4 jucători, fiecare pentru sine. Jucătorii trag un număr de litere dintr-o pungă (cupă), urmând să le așeze pe o tablă, în așa fel încât să se compună



(realizeze) cuvinte existente în limba română. Cei care formează cuvintele cele mai lungi sau cuvinte cu litere mai puțin întâlnite (z, g, v, x, h, k) sunt declarați câștigători. Federația Internațională de Scrabble Francofon (FISF) cu sediul în Belgia, a fost înființată în 1978, are ca membri 20 de țări de limbă franceză, România, Liban și organizează anual CM de ~ francofon, România participând din 1991. Competițiile sunt mixte (bărbați și femei), cu patru categorii de vârstă: seniori, juniori, cadeți și old boys. România organizează anual un festival internațional (în 2000 s-a numit Cupă Mondială). Țările de limbă engleză (fără să fie constituite într-o federație internațională) organizează o dată la doi ani un CM. Federația Română de Scrabble a fost înființată la 26 ianuarie 1990. Până la 31 decembrie 2001 erau 620 sportivi legitimați. Organizează competiții de sală, prin corespondență, prin Internet, cu mai multe categorii de vârstă.

**SCRIMĂ scr.** Etimologic, cuvântul *scrimă* este atribuit limbii sanscrite: carma, carman. De-a lungul timpului, cuvântul a suferit multiple transformări, astfel încât azi întâlnim 7 termeni de bază precum: **FEHTEN** (folosit în Germania și Austria), **FENCING** (în Anglia și în țările filo engleze), **FENCERS** (în S.U.A., Filipine), **SCHERMA** (Italia), **ESGRIMA** (peninsula Iberică și țările hispanice), **ÉSCRIME** (Franța și țările filo franceze), **VIVO** (Ungaria). Din acești termeni au apărut derivate ca de exemplu: **SCRIMA** (în România, originea cuvântului, cf dicț de neologisme este o combinație între *éscrime* și *scherma*), **SZERMIERCZ** (Polonia), **FEHTOVANIE** (Rusia), **FEKTEOR** (Norvegia, Suedia), **SUOMEN** (Finlanda) ș.a. Aceste denumiri sunt folosite, de regulă, numai în țara care le-a inventat. Istoria scrimei se pierde în negura vremurilor exemple oferindu-ne lumea orientală, precum China antică, unde în urmă cu 27 secole î.e.n. existau persoane desemnate special pentru învățarea mînuirii armelor (kendo). De asemenea, în cărțile sacre ale Indiei antice existau în Cartea Sacerdotală principii de mînuirea armelor, considerate sacre, transmise de însuși zeul Brahma. Deci, brahmanii, erau fost în India, primii profesori,

care predau lecții de scrimă în piețele publice. Dovezi arheologice concrete, deținem însă din basoreliefurile egiptene, descoperite în templul lui Rames al III-lea la Medinet-Abou, Luxor- Egiptul de Sus, datînd din anul 1190 î.e.n.”Imaginea” reprezintă o veritabilă scenă de competiție cu combatanți dotați cu măști, arme (cu gărzi ca cele ale sabiei de azi), lame butonate (ca la noi în sec. XIX). Sunt prezenți și oficiali, dotați cu tăblițe și pene de scris pentru notarea rezultatelor. În Europa, mînuirea armelor era practicată pe scară largă de mai toate popoarele. La greci, cu cea mai veche civilizație de pe continent, scrima practicată se numea *hiplomahie*, executantul – hoplit, iar instructorul, *hiplomac*. La romani, exercițiile și luptele cu armele erau practicate de gladiatori – în faimoasele lupte de Circ și de militari ai căror instructori se numeau *lanista doctores*. La populațiile germanice, se practica o luptă dură, numită *duel justițiar* unde învingătorul avea întotdeauna dreptate ! În Evul Mediu, scrima a regresat în ce privește tehnica și tactica luptei, din cauza abuzului de echipament defensiv (armuri, platoșe, scuturi, arme de două mâini etc) al combatanților, care obligau la o luptă greoaie și rudimentară. Cavalerii cruciadelor și nu numai, se distrau în turnire și jute, organizate cu mare fast, care se terminau de obicei cu decese și mari daune. Epoca modernă, *epoca duelului*, a însemnat un oarecare progress tehnico-tactic, datorită folosirii unui echipament lejer, accesibil mișcărilor, dar și armelor mai ușoare. Lecțiile erau însă pragmatice, urmărindu-se prin acțiunile predate, eliminarea adversarului, temporară sau definitivă! Moda duelului a adus mari prejudicii, astfel încât pentru a se opri măcelul ce se instalase în mai toate țările europene, au fost necesare emiterea unor edicte papale și regale foarte drastice. Scrima a devenit sport, odată cu crearea de către Pierre de Coubertin, el însuși fost scrimer, a J. O. Moderne la Atena în anul 1896. La prima ediție au participat 13 scrimeri din 4 țări numai la probele de floretă și sabie masculin, individual. La ediția a doua a J.O., va fi inclusă și spada (m), Participarea feminină este semnalată abia în anul 1924 la J.O. de la Paris. ♦ Ramură a sporturilor caracterizată printr-o luptă între 2 trăgători, cu ajutorul armelor albe ⊃ floretă, spadă, sabie (v.



floretă, spadă, sabie), în care fiecare caută să lovească și, în același timp, să se apere de loviturile adversarului. În cadrul luptei, fiecare dintre cei 2 scrimeri încearcă ca în cel mai scurt timp să aplice adversarului maxim de lovituri, fără să fie lovit (sau să fie atins de foarte puține ori). Lupta în ~ este convențională, întrecerea se desfășoară în conformitate cu regulamentul internațional care stabilește cerințele (regulile) în legătură cu armele, locul de luptă, modul de desfășurare și normele de arbitraj. Evoluția armelor și a echipamentului, în special electrificarea armelor, a produs modificarea manierei de luptă, a gândirii fazelor de arme și a folosirii armamentului. Principiul care stă la baza judecării fazei de arme dă prioritate atacului. Loviturile (tușele) sunt semnalizate de aparatul electric, dar ele nu pot fi atribuite decât după judecarea lor de către arbitru. De asemenea, nici o tușă nu poate fi atribuită de către arbitru, dacă aparatul nu a semnalizat lovitura, în prealabil. Semnalizarea se face prin intermediul aprinderii unor becuri colorate (roșu și verde pentru loviturile valabile) și becuri albe (pentru loviturile nevalabile).

**SECTOR DE ARUNCARE atl.** (V. zonă de recepție).

**SECTOR DE TURNANTĂ atl.** Spațiu cuprins între bordura internă a turnantei unei piste de alergare cu circuit închis și linia care delimitează marginea de aceeași parte a terenului central al stadionului. Pistele de alergare de 400 m cu circuit închis circumscriu două ~, unul în partea dreaptă și celălalt în partea stângă a terenului central, al căror spațiu permite o sistematizare rațională a terenurilor de aruncări și de sărituri.

**SECUND I. alp.** Coechipier legat al doilea în coardă, care are și rolul de a asigura deplasarea capului de coardă. **II. box** Persoană care asigură din colțul atribuit sportivului său asistența tehnico-tactică și organizatorică.

**SECURIT schi** Tip de legătură de schi care eliberează bocancul (vârful și tocul) în cazul unei căzături. ~ poate fi reglat pentru a rezista la presiuni diferite.

**SECVENȚE DE PAȘI p.a.** Procedeu tehnic care va fi executat conform caracterului muzicii. Sunt de trei feluri: ~ în spirală, ~ în linie dreaptă și ~ în cerc.

**SEI a.m., jd.** 1. Adevărat, autentic. 2. Ca înainte.

**SEIKEN SETSUTAN a.m., jd.** Forță intensă în mișcare.

**SEIRI UNDO a.m., jd.** Exerciții de relaxare-refacere.

**SEIRYOKU a.m., jd.** Energie, forță.

**SEIRYOKU ZEN YO a.m., jd.** Principiu esențial în toate artele marțiale, el constă în utilizarea energiilor wa și ki, cuprinse în hara, cu maxim de eficacitate.

**SEIZA a.m., jd.** Poziție așezat în genunchi.

**SELECȚIE met.** 1. Proces de departajare (de alegere) a copilului sau a seniorului dintr-o colectivitate investigată cu ajutorul unei baterii de teste, care îi evidențiază disponibilitățile somatice și funcționale, aptitudinile motrice și psihice deosebite pentru practicarea unei ramuri sau a unei probe sportive. 2. Acțiune de desemnare a unor sportivi pentru a face parte dintre-un lot sau o echipă (națională, de club) datorită formei lor sportive evidențiate prin rezultate înalte și repetate.

**SEMILEGĂTURĂ şah** Situație în care două piese negre se află între o figură albă și regele negru.

**SEMPIVOTARE bb.** Procedeu tehnic de protecție a mingii, constând dintr-o întoarcere până la 180° spre dreapta sau stânga, având ca punct de sprijin același picior.

**SEMN rg.** Loc în care se acordă o lovitură liberă sau de pedeapsă.

**SEMNALIZARE I. j.s.** Modalitate prin care arbitrul conduce întrecerea sportivă și ține legătura cu ceilalți oficiali și jucători pe baza unor mijloace sonore și a unui cod de semne stabilite prin regulament. **II. lp.** ~ a tușului Modalitate prin care arbitrul de centru anunță și confirmă, prin fluier și lovirea saltelei cu palma, fixarea cu ambii omoplați pe saltea a unuia dintre luptători.

**SEMNALIZATOR tir** Oficial la linia de ținte, care indică poziția și valoarea fiecărei lovituri prin manevrarea unor aparate speciale (discuri, indicatoare, palete), după un anumit cod.

**SEMNE CONVENȚIONALE alp.** Reprezentări grafice, agreate de Uniunea Internațională a Asociațiilor de Alpinism (UIAA), prin care se marchează pe hărți și pe schițe de trasee alpine formele de relief și alte situații de teren.

**SEN a.m., jd.** Inițiativă.

**SEN NO SEN a.m., jd.** Inițiativă superioară.

**SENAT OLIMPIC ol.** For alcătuit din membrii CIO, ai Comitetului de Organizare a JO, ai CNO și

preșe- dinții tuturor federațiilor sportive internaționale, căruia i se acordă toate onorurile și cinstea în rezervarea și ocupare celor mai bune locuri, la toate festivitățile organizate în cadrul JO.

**SENIOR I. gen.** Sportiv care a depășit vârsta juniorilor (care, de regulă, este de 18 ani, unele variații de la o disciplină sportivă la alta fiind de cel mult 1-2 ani), sportivul ~ nu are dreptul să participe la competițiile oficiale ale juniorilor. **II. atl.** Atlet care a depășit vârsta de 19 ani, beneficiind de un sistem competițional intern și internațional propriu. Datorită maturizării depline a tuturor funcțiilor organismului, vârsta senioratului este optimă pentru realizarea celor mai înalte performanțe sportive. Pentru ~ nu se prevede limită maximă de vârstă.

**SENKEN a.m., jd.** Anticipare.

**SENSEI a.m., jd.** Profesor, instructor.

**SEOI a.m., jd.** 1. Spinare. 2. A purta pe umăr.

**SEPPUKU a.m., jd.** Harakiri.

**SERIE I. box Lovituri** succesive, înlănțuite, în ofensivă, care de obicei nu dau răgaz adversarului să se apere. **II. tir** ~ de tragere Ordine de start a unei probe, poziția sportivului stabilindu-se prin tragere la sorți și anunțându-se cu 24 h în avans.

**SERPENTINĂ p.a.** 1. Element tehnic în figurile obli- gatorii, în care se execută schimbarea muchiei de alunecare (serpentină cu trei, dublu trei, contra trei, buclă). 2. Formă de execuție a unor combinații de pași sau a altor combinații de mișcări în alunecare.

**SESIUNEA CIO ol.** Denumirea dată adunării generale anuale a membrilor CIO. ~ este organul suprem al CIO, având ca atribuții principale adoptarea Cartei Olimpice și a modificărilor aduse acesteia; alegerea membrilor CIO, a președintelui, vicepreședinților CIO și a membrilor Comisiei Executive a CIO; alegerea orașelor care vor găzdui JO; adoptarea deciziilor în privința sporturilor care sunt admise în programul JO; acordarea recunoașterii FI, CNO și a altor organizații sportive internaționale; aprobarea rapoartelor anuale de conturi ale CIO ș.a. Deciziile sesiunii CIO sunt definitive.

**SERTISAJ tir** Modalitate de prindere a proiectilului de tubul cartușului prin presarea marginii cilindrului (tubului) în care a fost introdus cca 2 mm proiectilul de plumb.

**SERVICIU t.c., t.m., vb.** Procedeu tehnic prin care se pune sau se repune mingea în joc.

**SERVIRE A MINGII o.** Procedeu tehnic prin care un jucător al echipei de la prindere aruncă mingea vertical pentru a fi lovită cu bastonul de către fiecare dintre jucătorii echipei de la bătaie.

**SET t.c., t.m., vb.** Subdiviziune a unei partide, care se încheie prin realizarea de către unul dintre sportivi sau de către una dintre echipe a numărului de puncte prevăzut de regulamentul jocului.

**SEXTANT s.n.** Instrument optic folosit pentru măsurarea cu precizie a unghiurilor verticale și orizontale ale pozițiilor ambarcațiunii, în scopul stabilirii locului în care se află pe mare. Cu ajutorul lui se determină latitudinea.

**SFÂRȘITUL (TERMINAREA) PARTIDEI șah.**  
1. Partida este câștigată de jucătorul care a făcut

mat regele adversarului. Această acțiune încheie imediat partida, cu condiția ca mutarea care a produs poziția de mat să fi fost o mutare regulamentară; 2. Partida este câștigată de jucătorul al cărui adversar anunță că cedează. Aceasta pune imediat capăt partidei; 3. Partida este remiză când jucătorul fiind la mutare nu poate efectua nicio mutare regulamentară, iar regelesău nu este în șah. Se spune, în acest caz că partida s-a terminat prin "pat". Aceasta pune imediat capăt partidei, dacă mutarea care a dus la poziția de pat, a fost regulamentară; 4. Partida este remiză când se ajunge într-o poziție în care niciunul dintre jucători nu poate face mat regele adversarului cu orice serie de mutări regulamentare Partida este considerată încheiată în "poziție moartă". Aceasta încheie imediat partida, dacă mutarea care a dus la această poziție a fost regulamentară. 5. Partida este remiză dacă cei doi jucători cad de accord, în acest sens, în timpul partidei; 6. Partida poate fi remiză dacă o poziție identică a apărut sau poate să apară repetată pe tabla de șah de cel puțin trei ori; 7. Partida poate fi remiză dacă fiecare jucător a efectuat cel puțin 50 de mutări consecutive fără nicio mutare de pion și nicio captură. 8. Partida este pierdută de un jucător care nu a făcut numărul stabilit de mutări în timpul alocat, în afară de cazul în care adversarul nu mai are decât regele. În această situație partida este remiză; 9. Partida este pierdută de un jucător care vine la masa de joc cu mai mult de o oră întârziere de la începerea partidei sau de la reluarea partidei întrerupte. Timpul de întârziere este socotit de la ora oficială de începere a rundelor; 10. Partida este pierdută de un jucător care a dat în plic o mutare secretă a cărei semnificație reală este imposibil de stabilit sau o mutare neregulamentară; 11. Partida este pierdută de un jucător care în timpul partidei refuză să respecte regulamentul. Dacă ambii jucători refuză să se conformeze prevederilor regulamentare sau dacă ambii jucători vin la masa de joc cu o întârziere de peste o oră, partida va fi pierdută de ambii jucători. Sin: *a ceda partida, a pierde partida.* Sin: *abandon, cedarea partidei, terminarea partidei*

**SFIGMOMANOMETRIE m.b.** Metodă de măsurare indirectă a tensiunii arteriale cu ajutorul unui aparat special (v. sfigmomanometru). Prin intermediul manșetei aparatului, înfășurată pe unul din membre (de regulă brațul), se exercită asupra acestuia presiuni ale căror valori sunt cunoscute și modificate după dorință. Folosindu-se diverse metode, sunt surprinse momentele în care presiunea din manșetă este egală cu valorile maxime, medii și minime ale tensiunii arteriale din timpul unei revoluții cardiace (timpul în care se petrec sistola și diastola completă ce urmează acesteia). ♦ *Metoda ascultatorie* Metodă de măsurare care folosește zgomotele care apar când sângele trece din segmentul arterial cu calibrul modificat de presiunea exercitată prin intermediul manșetei aparatului, în partea arterei cu calibrul normal. Primul zgomot, auzit cu stetoscopul pus pe arteră distal față de manșetă, corespunde tensiunii arteriale maxime. Scăderea bruscă a intensității zgomotului indică tensiunea arterială minimă. ♦ *Metoda osciloscopică* Metodă de măsurare care folosește un aparat special care are în plus o capsulă aneroidă, pusă în legătură cu manșeta așezată pe braț, și care prin intermediul oscilațiilor unui ac semnalizează modificările presiunii din manșeta aparatului, determinate de trecerea sângelui prin artera comprimată de manșetă. Tensiunea arterială maximă corespunde cifrei de pe cadranul manometrului când apar primele oscilații, tensiunea arterială medie  $\rightarrow$  cifrei la care oscilațiile sunt cele mai ample și tensiunea arterială minimă  $\rightarrow$  cifrei la care nu se mai produc oscilații (artera nu mai este comprimată). ♦ *Metoda palpatorie* Metodă de măsurare care folosește palparea pulsului într-un punct distal față de manșeta așezată pe braț, iar momentul când se simte prima bătaie a pulsului corespunde tensiunii arteriale maxime. Tensiunea arterială minimă nu se poate măsura precis prin această metodă.

**SFIGMOMANOMETRU m.b.** Aparat de măsurare indirectă a tensiunii arteriale. Este compus dintr-o manșetă etanșă din cauciuc protejată printr-o îmbrăcămintă din material textil. Manșeta este

prevăzută cu două tuburi tot din cauciuc, unul care o pune în legătură cu o piesă care permite pomparea sau evacuarea aerului din manșetă, și celălalt cu un manometru metalic cu mercur, sau electronic prin care se măsoară presiunea din interiorul manșetei. Modul de utilizare al ~ este descris la sfigmomanometrie.

**SHIAI a.m., jd.** Luptă, competiție, concurs.

**SHIDO a.m., jd.** Observație

**SHIHAN a.m., jd.** Mare maestru.

**SHIHO a.m., jd.** Patru părți (laturi).

**SHIME a.m., jd.** 1. A strânge, a strangula. 2. Strangulare.

**SHIMOSEKI a.m., jd.** Latură inferioară (în *dojo*).

**SHIMOZA a.m., jd.** Loc interior în *dojo*.

**SHIN a.m., jd.** Spirit de competiție.

**SHINTAI a.m., jd.** Deplasare.

**SHINZO a.m., jd.** Inimă.

**SHIRO a.m., jd.** Panglică adezivă albă, de aproximativ 6 cm lățime și 25 cm lungime, dispusă la o distanță de aproximativ 2 m de centrul suprafeței de luptă, pentru a indica locul unuia dintre luptători la începutul și la sfârșitul întrecerii.

**SHISEI a.m., jd.** Atitudine, ținuta corpului.

**SHIZENTAI a.m., jd.** Poziție naturală.

**SHO a.m., jd.** Primul.

**SHOBU a.m., jd.** Luptă, competiție.

**SHORT TRACK p.v.** Ramură a patinajului viteză pe pista redusă, cu spectaculozitate ridicată. ~ a început să fie practicat în 1975 și s-a dezvoltat foarte rapid. Competițiile se desfășoară pe patinoare cu dimensiunile 60x30 metri, pista de concurs fiind un oval de 112,12 m. Lățimea liniei drepte trebuie să fie de cel puțin 7 m, iar distanța de la vârful turnanței la mantinelă, de minim 4 m. Pentru asigurarea unei bune condiții de desfășurare a competițiilor, în afara pistei standard, mai trebuie marcate încă 4 piste, care vor fi decalate cu 1 m și 2 m față de pista standard. Liniile de start și de sosire sunt marcate cu linii colorate trasate de la mantinelă și au o grosime de 2 cm, linia de prestart se află la o distanță de 1 m înaintea liniei de start. Pentru asigurarea protecției patinatorilor, sunt montate saltele care acoperă în întregime mantinela (acestea sunt învelite în materiale rezistente la apă și la tăieturi). Din anii 1980 s-au organizat cu regularitate Campionate ale Federației Internaționale de Patinaj (ISU) - individual de seniori feminin și masculin, juniori feminin și masculin, ulterior și pe echipe feminin și masculin și ștafete. Echipamentul obligatoriu al concurenților este: patine fixate pe ghetă fără părți mobile, cască de protecție, mănuși rezistente la tăieturi, apărători de tibie, costum special care acoperă în întregime corpul, genunchiere cu burete, apărătoare de gât, cu mențiunea că fiecare patinator este responsabil de echipamentul său.

**SHOSHINSHA a.m.** Debutant în mânuirea sabiei shinai, denumire dată în kendo.

**SIAJ s.n.** Urmă lăsată pe apă de o ambarcațiune în alunecare.

**SILIVAȘ gim.** Element tehnic constând dintr-un dublu salt înapoi grupat cu întoarcere de 720° la sol, efectuat pentru prima oară de către gimnasta română Daniela Silivaș la JO de la Seul din 1988.

**SILUETĂ tir** Țintă mobilă care se rotește în jurul axului vertical, folosită în probele de pistol viteză (automat), imitând prin formă conturul unui om cu înălțimea de 165 cm și lățimea de 45 cm, divizată în zone concentrice, numerotate de la 1 la 10, întreaga ~ fiind de culoare neagră, zonele de demarcație fiind albe.

**SIMBOLISTICA OLIMPICĂ ol.** Totalitatea simbolurilor Mișcării Olimpice cuprinzând simbolul olimpic general (cele 5 cercuri olimpice înlănțuite), drapelul olimpic, deviza olimpică *Citius. Altius. Fortius*, imnul olimpic, înscrisurile oficiale referitoare la organizarea JO și a altor manifestări oficiale ale CIO (JO, sesiunea CIO ș.a.), reprezentările Flăcării olimpice, ale Torței olimpice. Toate aceste însemne, luate separat sau împreună sunt proprietate a CIO și nu pot fi folosite în scopuri comerciale sau publicitare fără aprobarea CIO. Din ~ mai fac parte afișul olimpic, pictogramele sporturilor olimpice, mascota olimpică, emblemele oficiale ale COJO și ale CNO. (Surse principale: *Charte Olympique*, Lausanne, 2007; V.N. Platonov, S.I. Guskov, *Olimpiiskii Sport*, vol. I, Kiev, 1994).

**SIMBOLUL OLIMPIC ol.** Cele cinci cercuri olimpice înlănțuite, de dimensiuni egale, trei în partea de sus și două în partea de jos, imprimate într-o singură culoare sau în cinci culori. La imprimarea în culori, ordinea, de la stânga la dreapta, este: albastru, negru și roșu în partea de sus, galben și verde în partea de jos. ~ exprimă universalitatea Mișcării Olimpice și reprezintă cele cinci continente



și întâlnirea sportivilor din întreaga lume la JO. Cele cinci cercuri au fost desenate, colorate și descrise de Pierre de Coubertin în anul 1913 și aprobate ca simbol olimpic de al VI-lea Congres Olimpic (1914, Paris).

**SIMPATICOTONIE m.b.** Stare funcțională a sistemului nervos vegetativ, caracterizată prin predominanța activității sistemului simpatic asupra celui parasimpatic. ~ poate să reprezinte un fenomen fiziologic de adaptare momentană la situații care impun intensificarea activității organelor și a sistemelor implicate în producerea, în transportul și în consumul energiei, ca de exemplu: efortul fizic, expunerea la temperaturi scăzute, situații periculoase etc. ~, ca stare permanentă a sistemului nervos vegetativ, reprezintă o dereglare cu consecințe negative multiple asupra organismului. În activitatea sportivă, acest tip de ~ se instalează mai ales în fazele inițiale ale supraantrenamentului și contribuie la apariția unora dintre semnele psihice și funcționale caracteristice acestei stări. Înlăturarea ~ și restabilirea echilibrului funcțional al sistemului nervos vegetativ se realizează prin măsuri complexe medico-sportive și metodice, care asigură înlăturarea cauzelor suprasolicităților, regim special de viață, alimentar și de efort, climatobalneoterapie și medicație adaptată la particularitățile fiecărui caz.

**SIMȚ m.b.** Proprietate a organismului de a percepe și de a localiza selectiv anumiți stimuli specifici proveniți de la organele interne sau din mediul înconjurător. ~ este rezultatul activității analizatorilor, care sunt sisteme unitare anatomo-fiziologice, compuse din: receptor, segment periferic specializat în a reacționa la un anumit stimul, dând naștere influxului nervos; căi nervoase, care transmit centripet acest influx; segment central, situat în scoarța cerebrală, care transformă stimulul nervos primit în senzație. ♦ ~ *chinesteziac* Proprietate a organismului de a percepe și de a localiza mișcările întregului corp și ale părților sale componente, pe baza stimulilor proveniți din aparatul locomotor. ~ chinesteziac

reprezintă funcția analizatorului chinesteziac alcătuit din: patru tipuri de receptori situați în mușchi, tendoane și articulații (segmentul periferic); segmentul intermediar (căile nervoase centripete) și segmentul central al analizatorului (centrii nervoși) situat în aria motorie din lobul frontal al scoarței cerebrale. Stimulii specifici pentru receptorii analizatorului chinesteziac sunt de natură mecanică (întinderi, presiuni). Informațiile primite prin ~ chinesteziac sunt indispensabile pentru coordonarea contracțiilor musculare și pentru controlul modului de execuție a mișcărilor. La sportivii de performanță, contribuția ~ chinesteziac reprezintă componenta principală a simțului complex specific ramurii de sport practicate. ♦ ~ *muscular complex* Proprietate dobândită de sportivi, prin care aceștia sintetizează într-un tot unitar senzațiile furnizate de toți analizatorii (cu precădere de analizatorul chinesteziac) în timpul execuțiilor tehnice specifice probei sportive practicate. ~ complex se formează pe baza reflexelor necondiționate și condiționate, îndelung repetate în lecțiile de antrenament și în competiții. ~ complex contribuie la coordonarea fină a contracțiilor musculare și dă posibilitate sportivului să aprecieze, cu mare exactitate, timpul și spațiul în care se desfășoară mișcările, precum și rezistența opusă de adversar sau greutatea materialelor utilizate. ~ complex are denumiri sugestive în concordanță cu specificul fiecărei ramuri sportive: ~ *apei* (natație), ~ *bărcii* (sporturi nautice), ~ *lamei* (scrimă), ~ *mingii* (jocuri sportive), ~ *vitezei* (alergări), ~ *greutății* (aruncări, haltere) etc.

**SIMULTAN șah** Formă de joc în care un jucător de șah, de obicei unul de valoare, maestru, susține, în același timp, mai multe partide, respectiv joacă cu mai mulți adversari. Mesele sunt aranjate, de regulă, într-un careu de formă patrată sau dreptunghiulară. Dintre regulile simultanului: maestrul joacă cu piesele albe, iar jucătorii participanți la simultan, cu piesele negre. Simultanistul face mutarea pe tablă numai în momentul când maestrul trece prin fața sa; se pot efectua și două-trei mutări cu asentimentul maestrului, care răspunde pe loc la mutările negru-

lui. Deci, maestrul trece prin fața fiecărui jucător care efectuează mutarea sa, la care maestrul răspunde, după care trece, mai departe, la următorul jucător ș.a.m.d. Simultanul poate fi de patru feluri. ~ *clasic*, în care maestrul trece prin fața fiecărui simultanist și se efectuează mutările atât de către alb cât și negru. Cei învinși părăsesc masa de joc, ~ în lanț, în care cei învinși părăsesc masa de joc și în locul lor intră alți amatori. ~ *cu mutări alternative*, simultanul este susținut de doi maeștri, unul jucând mutările cu soț și celelalte pe cele fără soț, ei alternând la mutare. ~ *aveugle* (v.aveugle), în care maestrul stă pe un scaun, cu spatele la simultanști. I se comunică mutarea pe care o efectuează simultanistul și răspunde la mutarea respectivă cu mutarea sa. De obicei, un astfel de simultan nu se organizează la multe mese, fiind foarte obositor pentru cel care acordă simultanul.

**SINAPSĂ m.b.** Componentă a sistemului nervos care asigură transmiterea excitației de la un neuron la altul. În ~, axonul neuronului care aduce excitația, nu se unește cu corpul sau prelungirile celui alt neuron. Contactul cu ele (contiguitate), necesar transmisiei excitației, se realizează prin intervenția unor substanțe speciale denumite mediatori chimici (acetil colina, noradrenalina, serotonina, dopamina, GABA etc.).

**SINCOPĂ m.b.** Pierdere bruscă a cunoștinței datorită aprovizionării insuficiente cu oxigen a creierului, determinată de întreruperea activității inimii sau a centrilor respiratori. Poate surveni atât la persoane sănătoase (emoții puternice, durere, expunerea prelungită la temperatură ridicată a aerului, trecerea bruscă din clino- statism în ortostatism, reflexe vagale produse prin excitații mecanice etc.), cât și la bolnavi (miocardite, unele tulburări de ritm cardiac, anemii accentuate, hemoragii, hipersensibilitatea sinusului carotidian etc.). Primul ajutor constă în așezarea subiectului în poziție culcat cu capul mai sus decât trunchiul și membrele inferioare sub nivelul acestuia dacă fața este congestio-

nată și invers, cu capul sub nivelul trunchiului și membrele inferioare ridicate, în caz că se observă paloare accentuată a feței. La nevoie, se recurge la respirație artificială și la masaj cardiac extern. Sin.: *leșin*. (V. lipotimie).

**SINOVIALĂ ARTICULARĂ m.b.** Membrană subțire, de natură conjunctivă, bogat vascularizată, care căpтуșește capsula articulațiilor mobile și învește toate formațiile intracapsulare (tendoane, ligamente, capete osoase), cu excepția cartilagiilor articulare. ~ secretă un lichid vâscos (lichid sinovial) care contribuie la hrănirea cartilagiilor din articulații și, prin lubrefierea acestora, ușurează efectuarea mișcărilor. ~ are în componența ei elemente celulare migratoare, cu mare putere fagocitară, care înglobează microorganismele și particulele microscopice rezultate din uzura cartilagiilor sau care sunt introduse în articulații. Acumularea de lichid sinovial în cantitate excesivă, determinată de acțiunea traumatismelor, a inflamațiilor sau a infecțiilor asupra ~ este denumită hidrartroză.

**SISSONNE gim.** (V. sărituri artistice).

**SISTEM COMPETIȚIONAL SPORTIV I. gen.** Ansamblul unitar al prevederilor și regulamentelor, obligatoriu necesare organizării și desfășurării concursurilor sportive de diferite profiluri, cu scopul de a stabili ierarhiile și câștigătorul sau campionul lor. ~ prezintă o multitudine de caracteristici care îl diferențiază: tipurile de întreceri (concursuri), frecvența, succesiunea și sfera de curpindere, durata, obiectivele, formele de disputare și alcătuire a calendarului derulării și regulile de desfășurare etc. Ca urmare ~ diferă de la o ramură sportivă la alta, caracteristicile relativ constante rămânând doar formele de concursuri consacrate de tradiții: campionate, cupe mondiale, grand prix-uri, concursuri oficiale și amicale, interne și internaționale (JO, CM, CE, JMU, CB etc.). **II. atl.** Totalitate a competițiilor interne și internaționale, desfășurate conform

regulamentelor federațiilor de specialitate. Din competițiile interne fac parte: campionatele naționale organizate de Federația Română de Atletism (FRA) de regulă în două etape: etapa I pe județe și etapa a II-a finală pe țară, după care se decerne titlul de campion național individual și pe echipe. FRA organizează mai multe tipuri de campionate naționale: pe categorii de vârstă (CN de seniori, masculin și feminin, peste 23 de ani, CN de tineret masculin și feminin, în vârstă de 20-22 de ani, CN de juniori I masculin și feminin, de 18-19 ani, CN de juniori II masculin și feminin, de 16-17 ani, CN de juniori III masculin și feminin, de 14-15 ani, CN de copii I masculin și feminin, de 12-13 ani, CN de copii II masculin și feminin, de 10-11 ani, CN de veterani masculin de 40 de ani și feminin de 30 de ani); după locul de desfășurare (CN în aer liber, pe stadion, la toate categoriile de vârstă, CN de maraton masculin și feminin, seniori și tineret, CN de semimaraton masculin și feminin, seniori, tineret și juniori I, CN de alergare pe șosea masculin și feminin, veterani, CN de cros masculin și feminin, la toate categoriile de vârstă, CN de marș pe șosea masculin la 50 km, la feminin de 20 km – seniori și tineret, CN de sală la toate categoriile de vârstă cu excepția – copii II); după criterii profesionale (CN școlar masculin și feminin, în aer liber, CN pe echipe masculin și feminin, al liceelor în aer liber, CN universitare masculin și feminin, în sală și în aer liber, CN școlar de cros masculin și feminin, CN universitar de cros masculin și feminin, CN de aruncări lungi pe timpul liber – seniori, tineret și juniori); *cupe și concursuri memoriale* (Memorialul „Ion Moina”, Cupa „Unirii” la cros, Memorialul „Z. Dragomir”, Cupa Municipiului București etc.); alte forme de competiție (CN de probe neclasice pentru juniori, tineret, seniori, CN de primăvară pentru juniori, tineret și seniori, CN GP „Castrol” pe etape pentru juniori, tineret, seniori, CN GP de alergări pe șosea pe etape pentru juniori, tineret, seniori etc.). Din *competițiile internaționale* fac parte: JO organizate din patru în patru ani, în anii bisecți, după un protocol special și cu un program propus de Federația Internațională de Atletism Amator (IAAF) și aprobat de CIO. Câștigătorii fiecărei probe și componenții echipei de

ștafete clasate pe primul loc obțin titlul de campion olimpic și medalia de aur, iar celor clasăți pe locurile II și III le revin medalia de argint, respectiv de bronz; *Campionate mondiale* (CM în aer liber organizate o dată la doi ani, în anii fără soț pentru seniori, CM în aer liber pentru juniori, o dată la doi ani în anii cu soț, CM de sală pentru seniori, o dată la doi ani, în anii fără soț, CM de cros pentru juniori în fiecare an, CM de alergare pe șosea la 15 km în fiecare an, de semimaraton în fiecare an, CM de ekiden din doi în doi ani, în anii cu soț, odată la doi ani, în anii fără soț – în cadrul JMU); Campionate europene (CE în aer liber pentru seniori, odată la patru ani, în anii cu soț ai JO, CE de sală pentru seniori, odată la doi ani, în anii fără soț, CE în aer liber pentru tineret o dată la doi ani, în anii cu soț, CE în aer liber pentru veterani, o dată la doi ani, în anii cu soț, CE de cros pentru seniori, în fiecare an, CE de cros pentru juniori, în fiecare an, CE de marș pentru tineret și seniori în fiecare an). **III. fb.** Totalitate a competițiilor cu caracter național și internațional. Cel național se realizează pe două căi: *campionate naționale și regionale* diferențiate prin numărul echipelor și prin valoarea lor în eșaloanele diviziilor A, B, C și D (județene). Caracteristicile stabilirii clasamentelor și ale stimulării creșterii valorii echipelor sunt date de sistemul punctelor acordate victoriilor, scorurilor egale și înfrângerilor care în finalul lor determină retrogradarea unui număr de echipe și promovarea altora în diviziile superioare. ~ în fotbal s-a modificat de-a lungul timpului, formula actuală (anul 2002) cuprinzând: 16 echipe în divizia A, două serii a câte 18 echipe în divizia B, 8 serii a câte 14-16 echipe în divizia C. Divizia D se organizează în funcție de posibilitățile și situația locală. Modul de desfășurare a campionatelor respective prevede de regulă două etape: turul de toamnă și returul de primăvară. Excepție au făcut-o campionatele din perioada 1950-1956. Cupa României, denumită „competiția K.O.”, se desfășoară după criteriul *eliminătorii*, cu participarea tuturor echipelor din țară (din diviziile A, B, C, și D), ea încheindu-se printr-o finală disputată între echipele care nu au cunoscut înfrângerea, finală care încheie anul competițional în fotbal.

Jocul de cupă declară echipă învingătoare pe cea care după consumarea timpului regulamentar de joc (90'), a celor 2 reprize de prelungire (de câte 15'), la un scor egal și fără să fie marcat (în acest răstimp) „golul de aur”, reușește să înscrie cu cel puțin un gol mai mult din loviturile de la 11 m. Pe plan internațional, cuprinde campionate organizate la diferite niveluri – european, mondial și olimpic, alcătuite din două faze: a meciurilor preliminare de calificare și a finalelor care au loc din patru în patru ani. Stabilirea grupelor de calificare la turneele finale are un caracter zonal geografic, iar prin tragere la sorți, numărul seriilor variază în funcție de cel al echipelor înscrise. Turneele de calificare stabilesc ierarhia primelor trei echipe clasate, campioana seriilor fiind direct calificată la turneul final al ediției campionatului european, mondial și olimpic, care are o succesiune alternativă. **IV. vb.** Totalitate a întrecerilor pe plan intern și internațional. *Campionatele naționale* desfășurate pe „divizii” diferențiate calitativ și pe vârste: divizia A, din care fac parte 12 echipe feminine și masculine de seniori repartizate într-o singură serie. Campionatul se desfășoară pe faze: în faza I jocurile sunt programate săptămânal, tur-retur; faza a II-a cuprinde un turneu *play-off* și un turneu *play-out*; fazele a III-a și a IV-a sunt destinate numai pentru turneele *play-off*. Echipele clasate pe locurile 11 și 12 retrogradează, iar pe locul I sunt declarate campioane naționale ale anului competițional respectiv. Divizia B cuprinde 2 serii a câte 6-8 echipe, repartizate pe criterii geografice. În finalul competiției, primele două echipe promovează în divizia A, iar cele clasate pe ultimele 2 locuri retrogradează. În acest campionat al diviziei B, echipele vor avea în permanență, în teren, câte 2 jucători cu vârstă limită de 23 de ani; divizia de juniori în care sunt incluse 4-6 echipe grupate în 8 serii, repartizate pe criterii geografice. Campionatul se desfășoară în 4 faze: în faza I jocurile se desfășoară tur-retur cu etape săptămânale; faza a II-a este cea a eliminărilor directe; faza a III-a este cea a turneelor semifinale și faza a IV-a este destinată turneului final disputat de cele 6 echipe calificate la turneele semifinale, ele jucând fiecare cu fiecare într-un singur turneu. Divizia de cadeți se derulează

în general tot pe 4 faze ca și divizia de juniori. Echipele participante sunt repartizate pe criterii geografice în 8 serii a câte 4-6 echipe atât pentru voleiul feminin, cât și masculin. *Campionatul național de speranțe* se desfășoară pe 3 etape, dintre care prima este de nivel județean, a doua interjudețean, iar la ultima participă toate echipele clasate pe locurile I din cele 8 serii. Cele 8 echipe finaliste se împart în 2 grupe (A și B) care susțin câte un turneu simplu (în 3 zile), urmând ca în ziua a patra să se joace pentru stabilirea clasamentului final. La acest campionat al speranțelor, înălțimea fileului este coborâtă la 2,20 m pentru echipele feminine și la 2,38 m pentru cele masculine. *Campionatul de mini-volei* se desfășoară tot pe 3 etape, asemănător celui anterior. Înălțimea fileului este de 2,10 m atât pentru echipele feminine, cât și masculine. Dintre competițiile interne face parte și *Cupa României* care prevede jocuri tur-retur eliminatorii, până la finală. În ultima etapă, se joacă un singur meci la București. Dacă echipa care a câștigat „Cupa României” este campioană națională, participarea în competiția europeană (rezervată echipelor de club) „Cupa Cupelor” va reveni echipei finaliste. Regulamentul prevede că echipa campioană națională (situată pe locul I în Divizia A) are dreptul să participe la competiția europeană denumită „Liga campionilor europeni” (masculin și feminin), iar echipa clasată pe locul II (vicecampioană națională) are dreptul să concureze în competiția internațională „CEV”. **V. bb.** Totalitate a campionatelor naționale diferențiate valoric pe sex și pe vârstă în trei divizii. Divizia A cuprinde 12 echipe feminine și 12 echipe masculine care se întrec în „sistem tur-retur”, în două faze: I cu etape săptămânale care stabilește clasamentul echipelor participante; a II-a în care se confruntă echipele clasate pe locurile I-VIII, forma de desfășurare fiind *play-off*, iar pentru echipele plasate pe locurile IX-XII, campionatul conținând forma *play-out*; echipele clasate pe locurile XI și XII retrogradează. Divizia B este alcătuită din 24 de echipe masculine repartizate în 4 serii a câte 6 echipe fiecare. Campionatul respectiv se desfășoară pe 3 faze: în I sunt incluse etape săptămânale, disputate după sistemul tur-retur, în cea de-a II-a au loc semi-

finalele pe 2 serii a câte 6 echipe, iar în cea de-a III-a se organizează un turneu de calificare pentru promovare în divizia A, la care participă primele 3 echipe clasate în fiecare serie în turneele semifinale. Echipele situate pe primele 2 locuri în turneul final promovează în divizia A. Divizia de juniori 1 și 2 cuprinde echipe feminine și masculine repartizate pe criterii geografice, de vârstă și valorice în mai multe serii a câte 4-8 echipe. Participanții la categoria juniori 1 cuprinde jucători și jucătoare de 16-17 ani, iar la categoria juniori 2 vârsta limită este de 14-15 ani. Campionatul echipelor de fete și băieți se desfășoară pe 3 faze: I include 3 turnee, din care primele două se derulează pe etape săptămânale, iar turul trei se organizează sub formă de turneu; faza a II-a se desfășoară sub formă de turnee semifinale, organizate pe serii formate din 6 echipe; faza a III-a cuprinde turneele finale la care participă primele 2 echipe clasate în fiecare din turneele anterioare. Ca atare, în această ultimă fază, participă câte 6 echipe feminine și masculine la juniori 1 și tot atâtea echipe la categoria 2. În ~ al baschetului, au existat pe lângă campionatele naționale și concursurile desfășurate după sistemul eliminatoriu al cupelor. De asemenea, ~ mai prevede participarea echipelor campioane naționale la concursurile internaționale rezervate cluburilor sportive, precum și participarea echipelor naționale de baschet la marile competiții internaționale pe plan european și mondial. **VI. scr.** Ansamblu al concursurilor pe plan intern și internațional. Pe plan intern se organizează întreceri tip campionate naționale și cupe. În acest ~, sunt incluse toate probele (armele): *floretă* (masculin și feminin), *sabie* (masculin și feminin), *spadă* (masculin și feminin) individual și pe echipe. Arbitrajul în etapele superioare se face prin intermediul aparatului electronic. *Campionatele naționale* se desfășoară pe vârste: CN de seniori (de la 14 ani), CN de juniori (13-14 ani), CN de cadeți (13-17 ani). CN de seniori are 2 faze: *faza locală* (campionatul muni- cipal sau județean) care poate avea una sau mai multe etape, în funcție de numărul participanților și *faza finală* (pe țară) organizată de Federația Română de Scrimă (FR de Scrimă) în colaborare cu consiliile și direcțiile locale, județene. CN de seniori

pe echipe se desfășoară în 3 etape: I, organizată în sistem turneu, include primele 6 echipe de CN + 2 echipe restante din Superligă; a II-a stabilește clasamentul celor 8 echipe după ordinea dată în prima etapă de eliminarea directă; în etapa a III-a desfășurată în sistem turneu (fiecare cu fiecare) participă primele 4 echipe, din care se va nominaliza echipa campioană a României. Locurile 5-8 se ocupă de echipele care se întrec într-un sistem turneu. Echipele clasate pe locurile 7-8 participă împreună cu alte echipe ce se vor înscrie la un turneu de calificare (divizia A) pentru Superligă. Se califică primele două echipe. Fiecare club sau asociație sportivă pot înscrie în CN maxim 2 echipe. În probele individuale ale CN, sistemul de desfășurare prevede organizarea pe grupe de 7-8 trăgători care se confruntă în meciuri la 5 turnee, sunt eliminați 20-30%, după care urmează eliminarea directă a celor 64 de trăgători aflați pe tablou fără repesaj (meciuri de 15 tușe în 3 reprize a câte 3' fiecare). La probele individuale, un sportiv poate participa la 2 probe (arme). La CN pe echipe, se prevede ca echipele să fie alcătuite prin adăugarea punctelor realizate la CN individual a primilor 3 trăgători clasați și apoi stabilirea tabloului de eliminare directă. În CN pe echipe, un sportiv poate participa numai la o singură probă (armă). Pe plan internațional scrimerii români participă la toate categoriile de competiții internaționale: JO (seniori), CM (seniori, juniori și cadeți), CE (seniori și juniori), JMU (seniori) și CB (seniori și juniori) la toate armele, individual și pe echipe. De asemenea, ei sunt prezenți la turnee internaționale de seniori, juniori și cadeți, la Cupe omagiale, memoriale, trofee (de regulă organizate pentru o singură armă), la Cupe Mondiale pe arme și pe echipe, la concursuri de categoria A (individual, pe arme), la *Grand prix-uri* (individuale, pe echipe). Acumularea punctelor obținute de concurenți la marile competiții determină locul în clasamentul oficial al Federației Internaționale de Scrimă (FIE). Din anul 2001 se preconizează: utilizarea măștii cu vizieră transparentă (pentru seniori începând cu tabloul de 64, pentru juniori de 32); utilizarea aparatului fără fir. **VII. rg.** Totalitate a campionatelor și cupelor organizate pe *plan intern*. Din primul sistem fac parte:



*campionatul sau divizia națională de seniori* care cuprinde 16 echipe repartizate în 4 serii sau grupe a câte 4 echipe fiecare, care se întrec după formula tur-retur. Primele două clasate din fiecare grupă se califică în seria locurilor I-VIII, iar celelalte pe locurile IX-XVI. Faza finală se desfășoară tot în sistemul „fiecare cu fiecare”, tur-retur (toamnă-primăvară), ținându-se cont de rezultatele înregistrate în jocurile directe ale echipelor calificate din aceleași grupe (I- VIII și IX-XVI), stabilindu-se criteriile de repartizare în caz de egalitate. Divizia respectivă se derulează în 12 etape. Dintre echipele aflate pe locurile I-VIII, în urma punctelor acumulate, se stabilește echipa campioană națională a fiecărui an. Divizia A este alcătuită din echipele ce nu s-au calificat în cele 16 ale diviziei naționale, fiind repartizate în două serii a câte 10 echipe, fiecare dispuse pe zone geografice (est și vest). Sistemul de desfășurare este același ca și la divizia națională. Divizia de juniori are două variante de desfășurare: pentru juniori categoria I, formată din 12 echipe care se întrec după sistemul diviziei naționale a seniorilor, și divizia juniorilor categoria a II-a și a III-a, în care jocurile se dispută pe zone geografice cu calificare în turneele finale. Acestor competiții li se adaugă cele destinate copiilor, organizate la nivelul Direcțiilor Regionale în cadrul unor campionate zonale sau a unor turnee de mini-rugby. Municipiul București organizează campionate pe grupe de vârstă (8, 10, 12 și 14 ani). Din al doilea sistem fac parte: *Cupa României*, la care participă echipele din Divizia națională și Divizia A, ce se întrec în 6 faze: primele două sunt preliminarii, urmate de optimi de finală, sferturi de finală, semifinală și finală. *Cupa Comitetelor regionale*, organizată în Dobrogea, Moldova, Transilvania și Muntenia. Competiția se desfășoară pe 3 etape, după formula „fiecare cu fiecare”, cu 2 jocuri în fiecare etapă. Pe plan internațional, rugbyștii români participă la: Cupa Mondială (World Cup), care se organizează de Federația Internațională de Rugby (FIR) din patru în patru ani. Sistemul de desfășurare prevede repartizarea echipelor naționale în 5 grupe. În fiecare grupă intră câte 5 echipe, prezente în etapele de calificare din zona Pacificului, Europei,

Africii și Americii. În grupe se joacă „fiecare cu fiecare”, primele două clasate în cele 5 grupe jucând între ele pentru stabilirea prin eliminare a clasamentului final și a câștigătoarei Cupei Mondiale. *Championatul Mondial pentru Juniori*, la care participă 16 echipe, se desfășoară în 3 tururi, după tragerea la sorți a partenerului din primul tur. Turul al III-lea reprezintă întreceri de clasament. *Cupa Europei sau Conferința Europeană – Scutul Europeanse* desfășoară pentru echipele de vârf ale Europei, în număr de 32, repartizate pe 8 serii a 4 echipe. Formula de joc este de „fiecare cu fiecare” participă cu cel mai mare număr de echipe (6 sau 15), celelalte locuri fiind ocupate până la numărul 32 de echipele din Anglia, Italia și România. Din țara noastră au concurat echipele cluburilor „Dinamo” (de 2 ori), „Steaua” și „Farul”. Cupa Europeană a Națiunilor se joacă după formula „fiecare cu fiecare”, în faza preliminarilor stabilindu-se două grupe. În grupa I sunt incluse echipele ce-și dispută locurile I-VI, iar în grupa a II-a echipele ce vor ocupa locurile VII-XII. În cadrul fiecărei grupe, se stabilește clasamentul alcătuit pe baza punctelor dobândite. **VIII. gim.** Suită de campionate interne și internaționale care stabilesc ierarhiile și campionii naționali, europeni, mondiali și olimpici în gimnastica artistică și în cea aerobică. Din prima categorie fac parte: *CN individuale ale maeștrilor și ale echipelor reprezentative de club, feminine și masculine*. Aceste CN desemnează campionii României pe echipe reprezentative de club și campionii la individual compus și aparate, categoria maeștri. Vârsta minimă de participare este de 13 ani la feminin și 15 ani la masculin. La CN pe echipe reprezentative de club, participanții prezintă exerciții conform programului Federației Internaționale de Gimnastică (FIG), concurs I. Echipa este formată din 6 gimnaști (gimnaste), concurând 5 și contând cele mai bune patru note la aparate. *CN individual compus maeștri* este rezervat gimnaștilor (gimnastelor) care prezintă programul FIG din intervalul 1997-2000, concurs II. *CN pe aparate al maeștrilor* se desfășoară cu participarea primilor 8 calificați pe aparate din concursul individual compus. Programul de concurs al finalelor este în conformitate cu prevederile FIG, concursul III.



*CN pe aparate al speranțelor* este deschis primilor 8 calificați în urma concursului pe echipe (concurs I). Programul de concurs al finalelor speranțelor: concurs II feminin – concurs II masculin. Clasamentul pe echipe se întocmește prin adăugarea celor mai bune patru note la fiecare aparat în concursul I. Pe baza clasamentului se va decerna titlul de campioană națională pe echipe reprezentative de club, separat masculin și feminin. La campionatul individual compus, se întocmește clasamentul pe baza notelor obținute în concursul II, care desemnează titlul de campion al României la categoria maeștri. Titlul de campion al maeștrilor la fiecare aparat în parte se acordă pe baza notelor obținute în concursul II. În finalele pe aparate ale speranțelor se decernă titlurile de câștigători la fiecare aparat în parte. CN al copiilor feminin și masculin la care participă reprezentanții secțiilor de gimnastică din cluburile și asociațiile sportive, atât la echipe, cât și la individual. Echipele sunt formate din 6 gimnaști. Fiecare club poate prezenta în concurs maxim 4 sportivi individuali și 1 sau 2 echipe. În cazul prezentării cu 2 echipe, nu se admite participarea sportivilor individuali. *CN al juniorilor pe echipe, feminin și masculin*, atât la masculin, cât și la feminin, este rezervat echipelor de categoria a III-a și a II-a, alcătuite din 6 gimnaști, iar cele de categoria I din 4 gimnaști. *CN al juniorilor individual, feminin și masculin* rezervat primilor 36 de sportivi clasați la individual compus în cadrul CN pe echipe al juniorilor la categoria a III-a, a II-a și I. La masculin, concurează primii 36 gimnaști clasați la individual compus, în cadrul CN pe echipe al juniorilor, la categoria a III-a, a II-a și I. Toate aceste CN sunt organizate de Federația Română de Gimnastică (FRG) în colaborare cu Direcțiile Județene pentru Tineret și Sport (DJTS). Din rețeaua concursurilor oficiale internaționale fac parte: *Campionatele Internaționale de Gimnastică ale României*, *CE de gimnastică artistică – feminin și masculin*, *JO – gimnastică artistică masculin și feminin*, *CM de sport aerobic*. **IX. s.n.** ♦ ~ național la înot Suită de întreceri formată din: CN în bazin acoperit pentru sportivii seniori, juniori I și juniori II, la toate probele cuprinse în programul olimpic, câștigătorii

fiind declarați campioni naționali de seniori; CN în bazin descoperit pentru sportivii seniori, juniori I și juniori II la care se acordă titlul de campioni naționali la seniori și separat la juniori I; CN în bazin de 25 m pentru sportivii seniori, juniori I și juniori II, unde se acordă medalii și diplome câștigătorilor pe probe, la seniori și juniori; CN de juniori II organizate în bazin acoperit (primăvara) și în bazin descoperit (vara) pentru fete de 13, 14 ani și băieți de 14, 15, 16 ani, acordă titlurile de campioni naționali de juniori II pentru fiecare categorie de vârstă. Pentru categoria copii se organizează: CN de poliathlon (primăvara) pentru fete de 11, 12 ani și băieți de 11, 12, 13 ani; CN pentru copii de 10 ani (băieți și fete); CN al copiilor și campionatul Cluburilor Sportive Școlare (CSS) pentru fete de 11, 12 ani și băieți de 11, 12, 13 ani; CN pentru copii, dotate cu „Cupa Speranțelor”, organizate separat pentru următoarele categorii de vârstă – fete 10 ani și băieți 10, 11 ani (pe zone); fete 11, 12, 13 ani și băieți 12, 13, 14 ani. ~ internațional cuprinde: JO, CM în bazin de 50 m; CM în bazin de 25 m; CM de înot în ape deschise; Cupa Mondială la înot cu etape pe zone geografice și finală; CE de seniori; CE de juniori; CE ale veteranilor, CE de sprint; CE de înot maraton. ♦ ~ național de sărituri în apă cuprinde: CN de seniori (de la 14 ani în sus) organizate în bazin acoperit și în bazin descoperit; CN de juniori „A” și „B” în bazin acoperit și descoperit se organizează împreună, însă titlurile se acordă separat; CN de junioare „C” și „D” în bazin acoperit și descoperit; CR care are ca scop selecția componentilor loturilor reprezentative. ~ internațional cuprinde: JO; CM de seniori; CM de juniori „A” și „B”; Cupa Mondială; CE de seniori; CE de juniori „A” și „B”. ♦ ~ național la polo pe apă cuprinde: Superliga națională cu 8 echipe, desfășurată cu etape duble, tur-retur; CN de juniori I; CN de juniori II; CN de juniori III; Cupa Federației pentru copii. ~ internațional cuprinde: JO; CM de seniori; CM de juniori; Cupa Mondială; CE de seniori; CE de juniori; CCE; Cupa Cupelor; Super Cupa Europei; Trofeul LEN (Liga Europeană de Natație). **X. p.m.** ~ național de pentathlon modern include: CN de seniori (individual, echipe și stafetă); CN de juniori până la 21 de ani

(individual); CN de triatlon pentru juniori până la 16 ani (individual); CN de biatlon pentru juniori până la 14 ani (individual). ~ *internațional* cuprinde: JO (individual); CM de seniori (individual, echipe și ștafetă); CM de juniori (individual, echipe și ștafetă); CM de biatlon (înot, alergare) pentru seniori, juniori și copii; CE de triatlon (tir, înot, alergare) pentru juniori până la 16 ani.

**SISTEM CORBILLON t.m.** Probă pe echipe în care se joacă 2 partide (meciuri) de simplu urmate de o partidă de dublu și alte două partide de simplu. Este sistemul obligatoriu al probei pe echipe femei din cadrul CM și CE. Câștigă echipa care totalizează mai întâi 3 partide, din 5 posibile.

**SISTEM DE JOC fb.** Formă generală de așezare a jucătorilor în teren și de organizare a activității lor, în cadrul căreia sunt stabilite, cu precizie, sarcinile fiecăruia și zonele de acțiune în atac și în apărare, în scopul realizării unui joc organizat și a unui randament maxim. În istoria fotbalului, evoluția ~ a fost determinată fie de modificările aduse regulamentului (introducerea în 1925 a noii reguli a ofsaidului), fie de permanenta tendință de perfecționare, pe plan tehnic și tactic, a jocului. În mod obișnuit, clasificarea ~ se face atât după modalitatea de aplicare a marcajului (om la om sau în zonă), cât mai ales după numărul de fundași care, de-a lungul anilor, s-a mărit treptat de la unu (1863) la 4 sau chiar 5, în prezent. Noțiunea de ~ nu trebuie confundată cu aceea de tactică, aceasta din urmă având o sferă mai cuprinzătoare, care o înglobează pe prima. De asemenea, nu trebuie confundată noțiunea de ~, care reprezintă modalitatea generală de așezare a jucătorilor (cu 4 fundași, de pildă), cu aceea de variantă a ~, reprezentând diferitele formule de repartizare a forțelor în teren (1-4-2-4, 1-4-3-3, 1-4-4-2). Fotbalul modern nu poate fi conceput fără aplicarea unui ~. Teoria „sistemului fără sistem” este practic împotriva ideii de organizare a jocului și, deci, împotriva realității. Cerințele unui ~ modern

sunt: să urmeze calea dezvoltării generale a fotbalului; să nu neglijeze nici atacul și nici apărarea; să fie elastic, echilibrat din punct de vedere al efortului jucătorilor; să pună în valoare personalitatea acestora.

**SISTEM ELVEȚIAN. șah** Modalitate de organizare a unui turneu de șah, la care numărul de participanți este nelimitat, numărul de runde fiind stabilit prin protocolul concursului respectiv. Principiul de bază al ~ constă în împerecherea jucătorilor. pentru runda următoare, numai între cei cu același număr de puncte realizate. Dacă numărul jucătorilor din una din grupele cu același număr de puncte este impar, ultimul din grupa respectivă va fi împerecheat cu primul jucător din următoarea grupă de puncte De exemplu: după 3 runde un număr de 5 jucători au acumulat punctajul maxim – 3 puncte. În acest caz, pentru runda a 4-a se vor forma două perechi, iar al cincilea va fi împerecheat cu primul jucător din grupa celor cu 2½ p. Se spune că flotează în jos, iar cel cu 2½ flotează în sus. Un jucător nu se poate întâlni, cu același jucător, în același turneu decât o singură dată. Un alt principiu este alternanța culorilor de la o rundă la alta.. Dacă, de exemplu, în runda a II.a un jucător a jucat cu piesele albe, în runda următoare, a III-a, de regulă trebuie să joace cu piesele negre. Înainte de începerea rundei următoare trebuie să se termine toate partidele din runda precedentă. Mai sunt și alte detalii tehnice care însă nu încalcă principiile de mai sus. În momentul de față sunt programe pe calculator pentru împerecherile de la o rundă la alta pentru turneele în ~ la care arbitri introduc pe calculator numai rezultatele partidelor, iar calculatorul scoate programul rundei următoare, clasamentele la zi, departajarea jucătorilor etc. Acest sistem de organizare a turneelor de șah este foarte răspândit în lume deoarece pot participa un număr foarte mare de jucători. Au fost turnee organizate în ~ la care au participat sute de jucători, 600-700 de șahiști de categorii, și titluri diferite. De obicei, însă, turneele în ~ se organizează cu un număr de până la 80-90 de șahiști. Turneele organi-

zate în ~ mai au avantajul că la acestea pot participa, în același turneu, atât șahiști cât și șahiste, tineri, juniori și copii alături de oameni în vârstă. Turneele ~ se pot organiza atât la individual cât și pe echipe. De obicei se joacă, cel mai des, 7 sau 9 runde, mai rar 11 și peste acest număr de runde. Unul din cele mai importante turnee pe echipe, Olimpiada de șah, se joacă pe parcursul a 13 runde. Pe lângă avantajele menționate mai sus, turneele organizate în ~ au și unele dezavantaje, printre care: rezultatele unui turneu în ~ nu întodeauna sunt edificatoare asupra valorii primilor clasai, deoarece pe parcursul a 7-9 runde un jucător din față nu poate întâlni decât 4-5 jucători de valori apropiate sau mai puternici. De aceea, uneori intervine relativismul, hazardul, culoar cu adversari mai slabi etc. Mai ales în primele runde se întâlnesc jucători de forțe inegale. Din punct de vedere al creării celor mai bune condiții de concurs, organizatorii trebuie să se îngrijească și să caute o sală spațioasă, aerisită, eventual cu aer condiționat, antifonică, călduroasă pe timp de iarnă unde poate fi instalat numărul de mese necesar, 50-60 sau chiar sute. Cu toate acestea, avantajele organizării de turnee în ~ depășesc cu mult greutățile și unele dezavantaje inerente unor acțiuni de acest gen.

**SISTEM ENERGETIC m.b.** unul din cele trei sisteme metabolice care implică o serie de reacții chimice, determinând formarea produșilor de uzură și producerea ATP.

**SISTEM NAȚIONAL ȘCOLAR DE EVALUARE (SNȘE) met.** Ansamblu de probe pentru testarea calităților motrice: forță, viteză, detentă, rezistență, probe gimnice, tehnico-tactice din jocurile sportive, joc bilateral pentru învățământul preuniversitar, la care se adaugă probe sportive din atletism, elemente acrobactice, exercițiu combinat la sol pentru învățământul gimnazial și liceal. Probele sunt diferențiate ca distanță, durată, complexitate, în mod ascendent de la un subsistem de învățământ la altul. ~ la disciplina educație fizică și sport a fost aprobat prin

O.M. nr. 4063/09.07.1999 pentru aplicare în unitățile de învățământ preuniversitar.

**SISTEM NERVOS m.b.** Totalitate a centrilor nervoși și a căilor de transmitere centripetă și centrifugă din organism. ♦ ~ *vegetativ* Componentă a ~ care conduce și reglează funcțiile organismului de care depinde menținerea constantă a mediului intern (homeostazia) atât în repaus, cât și în solicitările fizice și psihice. Este alcătuit din două părți componente: ~ simpatic și ~ parasimpatic, care au acțiune antagonistă. ◇ ~ *simpatic* determină modificările care asigură intensificarea funcțiilor și catabolismul (acțiune ergotropă), iar ◇ ~ *parasimpatic*, revenirea funcțiilor la nivelul din repaus și procesele anabolice de refacere (acțiune trofotropă). În condiții fiziologice, organismul se adaptează în funcție de situațiile concrete în care se găsește prin predominanța tonusului sistemului simpatic asupra celui parasimpatic sau invers. Centrii ~ și componentele sale periferice au localizări, structuri și conexiuni proprii și distincte de cele ale ~ al vieții de relație. Spre deosebire de funcționarea ~ al vieții de relație care este conștientă, funcționarea ~ este inconștientă. La omul sănătos, activitatea ~ se desfășoară însă în perfectă sinergie cu aceea a sistemului nervos al vieții de relație. Un exemplu concludent îl oferă efortul fizic care este efectuat sub comanda și controlul ~ al vieții de relație în orice ramură, fiind întotdeauna însoțit și de modificările vegetative necesare asigurării condițiilor optime pentru activitatea mușchilor și pentru menținerea homeostaziei întregului organism. Sin.: ~ *autonom*. ♦ ~ *de relație* Componentă a ~, constituită din organele și elementele nervoase, care comandă și coordonează funcțiile necesare reacției adecvate la solicitările din mediul fizic și social. ~ este compus din ◇ ~ *periferic*, format din neuroni receptori și nervi, și ◇ ~ *central* sau nevrax, alcătuit din măduva spinării adăpostită în canalul vertebral și encefalul adăpostit în craniu. Funcția complexă a ~ este îndeplinită prin reflexe înnăscute (necondiționate) și, cu precădere, prin reflexe dobândite (condiționate). Rolul principal în viața de relație cu mediul revine scoarței cerebrale,

unde ajung, se analizează și se asociază toate excitațiile din mediu. Procesele corticale determină comportarea organismului ca un tot unitar față de solicitările din mediul înconjurător și reacțiile psihoindividuale ale individului față de acestea.

**SISTEM SWAYTHLING t.m.** Probă pe echipe în care joacă formații de 3 sportivi, exclusiv partide de simplu. Câștigă echipa care totalizează mai întâi 5 victorii din 9 partide posibile.

**SISTEM UNITAR DE VERIFICARE ȘI APRECIERE (SUVA) met.** Ansamblu de probe și norme metodologice elaborat în 1973 pe baza unei ample cercetări efectuate de Centrul de Cercetări al Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport (CNEFS) și de cadrele didactice din Institutul de Educație Fizică și Spor din București (IEFS). În 1974, ~ a fost generalizat în învățământul preuniversitar și universitar în scopul obiectivării, al evaluării elevilor la educație fizică și al creării unității de concepție și de acțiune a profesorilor, constituind, din acest punct de vedere, un prețios instrument metodologic. ~ facilitează autocunoașterea și auto-evaluarea elevilor, stimulând interesul acestora pentru autoperfecționare, autoeducație. Contribuie la depistarea elevilor cu aptitudini sportive, la orientarea lor către secțiile sportive de performanță. În prima sa formă, stimula participarea elevilor la activitatea sportivă organizată în școală și în afara acesteia, în timpul lor liber, constituind totodată un instrument metodologic pentru aprecierea activității profesorului și a eficienței procesului de instruire. Inițial, ~ a fost structurat pe trei grupe de probe care vizau: calități motrice, priceperi și deprinderi, precum și participări la activități sportive extradidactice. Grupa I ⊃ probe și norme obligatorii pentru evaluarea calităților motrice de bază (viteză, rezistență, forță) cuprinzând: alergare de viteză ⊃ 25-50 m (viteza de deplasare); alergare pe 600-800-1 000 m (rezistență); săritura în lungime fără elan (detenta); aruncarea mingii medicinale cu ambele mâini înainte și înapoi pe deasupra capului.

Grupa a II-a ⊃ probe obligatorii pentru evaluarea însușirii unor elemente tehnice și tactice specifice unor probe și unor ramuri sportive prevăzute în programe. Grupa a III-a ⊃ participarea la activități sportive de masă: concursuri, activități sportive, serbări sportive etc., organizate în școală, în timpul liber al elevilor, pe baza „programelor unice de activități sportive”. Probele din grupa I sunt însoțite de norme diferențiate pe vârste și sexe, care permit notarea precisă, obiectivă și unitară pe întregul învățământ. Criteriile în baza cărora se realizează evaluarea sunt: randamentul elevilor (calități motrice), al capacității de practicare a unor probe și ramuri sportive, al participării elevilor la activitățile sportive de masă, al progresului individual și al atitudinii elevilor față de educația fizică. S-a avut în vedere: accesibilitatea probelor și concordanța lor cu cele de pe plan internațional, precum și necesitatea ca acestea să ofere posibilitatea investigării dinamicii principalelor calități motrice de-a lungul școlarizării copiilor și a tinerilor. În 1976 au fost introduse: proba de viteză de execuție (din stând culcat facial ⊃ stând ⊃ culcat dorsal ⊃ revenire în stând); proba de forță a musculaturii abdominale (din culcat dorsal, ridicarea picioarelor întinse la verticală și revenire ⊃ metronomul al „gram”); proba de forță a musculaturii spatelui (extensie din culcat ventral cu mâinile la ceafă) și proba de forță a musculaturii membrelor superioare și a centurii scapulohumerale (tracțiune în brațe din atârnat ⊃ masculin și menținere în atârnat ⊃ feminin). Considerată prea încărcată și, într-o oarecare măsură, mai puțin accesibilă în privința unor probe, în 1984 structura grupei I de probe (calități motrice) a suferit următoarele modificări: alergare de rezistență în timp de 4' (masculin și feminin) clasele I-IV, 5' (feminin) clasele V-VIII, 5' (masculin) clasele V-VIII și (feminin) anii I-II de liceu, 7' (masculin) anii I-II de liceu și (feminin) anii III-IV de liceu, 8' (masculin) anii III-IV de liceu se introduce săritura în lungime cu elan și parcurs aplicativ diferențiat pentru clasele I-IV și V- XII, iar proba de forță a musculaturii abdominale s-a modificat în sensul ridicării trunchiului la verticală din poziția culcat dorsal. Grupa a II-a cuprinde: elaborarea și execu-

tarea unei combinații de elemente acrobatice și de gimnastică ritmică, săritura la aparat și executarea unor elemente fundamentale tehnico-tactice specifice unui joc sportiv învățat în anul respectiv. Pe parcurs apare aruncarea mingii de oină. Se elimină grupa a III-a. Începând cu anul 1998, ~ a primit funcția de a depista elevii cu aptitudini sportive, pentru care a primit denumirea de Sistem Unitar de Verificare, Apreciere și Depistare a elevilor la educație fizică (SUVAD). În anul 1999 este înlocuit de către Sistemul Național Școlar de Evaluare (SNȘE).

**SISTEMUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ.** Ansamblul de idei, mijloace, metode, structurate după principii unitare în vederea realizării unor obiective declarate sau subînțelese (sociale, educative, biologice, politice), realizate prin valorificarea originală a exercițiilor fizice naturale sau compuse (elaborate). În istoria educației fizice și a sportului au existat așa zisele sisteme naționale care în afara celor cunoscute în Grecia antică, au apărut în secolul al XIX-lea și au fost aplicate în Europa: ~ suedez creat de Ling, cel german al lui Jahn, cel francez al lui Amoros, cel elvețian al lui Clias, cel ceh al lui Tyrs, cel rusesc al lui Leshaft, cel englez al lui Arnold. În cadrul acestor ~ s-au diferențiat diferite metode (cea daneză, inspirată de Niels Buck, cea franceză, denumită cea "naturală" a lui Hebert, care pot fi estimate ca subsisteme). În ultimele decenii noțiunea de ~ se folosește într-o accepțiune mai largă, ce înglobează pe lângă orientarea ideologică, conținutul și metodică domeniului și cadrul ei organizatoric. Ca atare, noțiunea de ~ include în sfera și conținutul ei organizatoric, teoria și funcția întregului domeniu aplicat într-un spațiu statal, zonal, continental, etc.

**SKANDENBERG** 1. sport în care adversarii stau față în față în picioare la o masă specială. Ei fac priză fie cu brațul drept, fie cu brațul stâng în funcție de categorie cu coatele în contact cu suprafața specială (pad), fiecare încercând în timpul meciului să forțeze brațul adversarului să coboare înspre suprafața inferioară a mesei. 2. Aspect modern de fitness

**SKATE-BOARD s.p.** 1. Sport care constă din alunecarea pe o scândură pe patru rotile, cu ajutorul căreia sportivul parcurge pante mai mult sau mai puțin înclinate, ocolind diferite obstacole sau realizând diferite figuri, după profilul concursului (de slalom sau de figuri). Apărut în SUA, ~ s-a răspândit în lume, calendarul său competițional conținând CM, CE și demonstrații. 2. Planșă (scândură) cu lungimea de 60 cm, lățimea de cca 15 cm, construită cu predilecție din polipropilin (material plastic). Datorită suprafeței striate, planșa este antiderapantă.

**SKIPPING atl.** Genunchii sus (v. alergare cu genunchii sus), termen din limba engleză, folosit frecvent și în terminologia sportivă a limbii române.

**SLUP s.n.** Tip de ambarcațiune care are un singur catarg și două vele (foc și randă), fiind de două feluri: bermudian și cu randă aurică.

**SMECI t.c., vb.** Element tehnic prin care lovirea mingii se face de deasupra capului, care se poate efectua din zbor sau după o săritură înaltă a mingii.

**SMUCITURĂ ht.** Mișcare care are loc în timpul ridicării (la smuls și la aruncat), atunci când între coapsă și gambă se formează un unghi de 120°.

**SMULGERE I. bb.** Acțiune individuală de intrare în posesia mingii prin apucarea și scoaterea ei din mâinile adversarului, în limitele permise de regulament. **II. rg.** ~ balonului Procedeu tehnico-tactic de apărare prin care se recuperează balonul de la adversar (purtător de balon).

**SNOOKER j.s.** Joc desfășurat pe masa de biliard, adecvat cu buzunare, între doi adversari sau mai mulți separat sau pe echipe dotați cu tacuri cu



ajutorul cărora fiecare lovește aceeași bilă (Bila-Țintă) și douăzeci și unu de bile obiect, dintre care cinsprezece sunt roșii cu valoare de un punct fiecare și șase bile colorate: galbenă-două puncte, verde-trei puncte, maro-patru puncte, albastră-cinci puncte, roz-șase puncte, neagră-șapte puncte. Punctarea unei lovituri se face prin adăugarea valorii acesteia la punctajul jucătorului aflat la masă. Punctele de penalitate se însumează la punctajul advers. Învingătorul unui joc este jucătorul sau echipa care realizează cel mai mare scor, căruia jocul i-a fost cedat etc. Câștigătorul unui meci este jucătorul sau echipa care a dobândit cele mai multe partide. Dimensiunile zonei de joc dintre mantinelele mesei are formă dreptunghiulară și măsoară: 3569 mm lungime, 1778 mm. lățime, înălțimea mesei de joc de la podea până la cel mai înalt punct al marginii de lemn a suprafeței trebuie să se încadreze între 851 mm. și 876mm. Masa are șase buzunare, din care patru în colțuri și câte unul la mijlocul mantinelei lungi. Bilele trebuie să aibă o compoziție aprobată, fiecare având diametrul de 52,5 mm. și o greutate egală. Un tac nu trebuie să fie mai scurt de 914 mm. și are o formă consacrată în biliardul tradițional. Diferitele capete (prelungiri) de tacuri, tacuri lungi, extensii și adaptări pot fi folosite de jucători în funcție de dificultatea poziției de joc. Un joc de ~ este perioada cuprinsă între lovitura de deschidere cu toate bilele pe masă (cele roșii poziționate în formă de triunghi echilateral, iar celelalte șase aflate pe punctele trasate în zona de jos) și momentul cedării de către celălalt adversar sau la decizia arbitrilor care este oficialul principal, asistat de cel ce marchează scorul, cel ce efectuează înregistrările și ține evidența loviturilor jucate, a faulturilor și notează totalul fiecărui break.

**SO a.m., jd.** Violență

**SOCIOGRAMĂ soc.** Reprezentare grafică a relațiilor preferențiale din cadrul unui grup mic (cercetat prin metoda sociometrică).

**SOCIOLOGIE A SPORTULUI soc.** Ramură a sociologiei, care are ca obiect studiul fenomenelor, al proceselor și al relațiilor sociale din cadrul activităților sportive.

**SOCIOMETRIE soc.** Ansamblu de reguli și de tehnici de studiu al relațiilor preferențiale (simpatie, respingere, indiferență) din sânul unui grup mic. A fost introdusă de J. L. Moreno și se folosește cu bune rezultate în studiul echipelor și al grupurilor sportive.

**SODE a.m., jd.** Mâneacă.

**SODE GURUMA JIME a.m., jd.** Strangulare cu ajutorul mâneacilor.

**SODE TSURI KOMI GOSHI a.m., jd.** Aruncare cu ajutorul șoldului, prin tracțiune și ridicare a brațului.

**SOFT t.m.** Material cu care se acoperă suprafețele de joc ale paletelor în favoarea tehnicilor ofensive și a efectelor. Conform regulamentului de joc, acest material este format din două straturi, unul buretos și unul de cauciuc zimțat. Ambele straturi sunt lipite între ele și nu au voie să depășească grosimea totală de 4 mm. Cauciucul zimțat poate fi lipit de cel buretos cu partea sa netedă (~ cu suprafața zimțată) sau cu cea zimțată (~ cu suprafața netedă).

**SOFROLOGIE SAU SOPHROLOGIE t.** ( Grec. „sophron” = înțelept sau „sos = seninătate, calm echilibru, „phren” = creier, spirit ) este o ramură a medicinei creată de dr. prof. portughez Alfonso Caycedo în 1960, care poate fi aplicată în terapeutică, profilaxie sau pedagogie, folosită mai ales în obstetrică, mică chirurgie, angoasă, depresii și obsesii, toxicomanie, tulburări sexuale, etc. și se

bazează pe modificările de conștiință umană prin mijloace psihologice, chimice sau fizice, știință născută dintr-un amestec de cunoștințe din lumea orientală și a unor populații din alte continente. Ea poate fi socotită – așa cum este menționat în dicționarul enciclopedic LAROUSSE – ca o metodă în psihoterapie sau de relaxare apropiată de hipnoză. ~ **SPORTIVĂ**. Este o ramură a sofrologiei, creată și verificată prin 1968 de doctorul Raymond Abrezol, care se adresează activității sportive și are ca scop printre altele crearea unei concepții de viață, prevenirea bolilor, ameliorarea calităților psihice și fizice ale sportivului, stimularea gândirii pozitive și în mod special a imaginației, care este socotită mai importantă decât voința, mărirea încrederii în sine, mărirea coeziunii în sporturile pe echipe și alte îmbunătățiri de natură psihică și morală. Principiile și practicele ~ sportive sunt folosite în majoritatea sporturilor, mai ales în țările din occident.

**SOFTBALL j.s.** Sport olimpic, ramură a jocurilor sportive foarte asemănătoare cu baseballul. Diferențele dintre cele două sunt următoarele: mingea de ~ este mai mare: de 30 cm perimetru, față de 23 la baseball, dar se joacă și cu mingi mai voluminoase (40 cm); lansarea se execută altfel în ~ decât în baseball, conform următoarelor reguli – mingea trebuie să parcurgă un arc de cerc vizibil de cel puțin 1 m și să fie aruncată de jos, pe sub mână, în acest fel, nu mai există continuitate între viteză și forță și, în consecință, mingea este mai ușor de lovit cu bastonul, ceea ce facilitează jocul, iar în tehnica lansării directe/rapide, jucătorul execută o mișcare circulară din articulația umărului, după care lansează mingea prin dreptul șoldului; dimensiunile terenului sunt mai mici în ~ decât în baseball, culoarele de alergare măsurând 18,30 m, iar pragul lansatorului este situat la 14 m de baza-casă. ~ este un joc tradițional feminin, dar este practicat și în echipe mixte sau masculine.

**SOGO GACHI a.m., jd.** Victorie prin combinație.

**SOL gim.** Probă specifică gimnasticii feminine și masculine. Compoziția exercițiului se bazează pe elemente acrobatice statice și dinamice executate în serii, sărituri artistice, pași de dans, întoarceri, piruete, mișcări libere de brațe, trunchi, membre inferioare, elemente coregrafice aflate în diferite combinații și legări, conform unei concepții creatoare care trebuie să aibă în vedere particularitățile gimnaștilor, temperamentul, capacitatea lor de interpretare și de expresie etc. Exercițiul fetelor este însoțit de muzică. Durata exercițiului este de 50-70” la masculin și 70-90” la feminin. Exercițiul se desfășoară pe podium, practicabilul având dimensiunile de 12x12 m, marcat de o linie albă lată de 10 cm, dincolo de care întregul spațiu este înconjurat de o bordură de 70 cm lățime, care nu face parte din suprafața de lucru. Depășirea liniei albe se penalizează.

**SOLIDARITATEA OLIMPICĂ ol.** Program al CIO creat în anul 1961 având scopul de a acorda sprijin material CNO, în special acelor CNO care au cea mai mare nevoie de ajutor. Acest sprijin se acordă în cadrul unor programe mondiale și continentale elaborate în comun de CIO și CNO cu asistența tehnică a FI (acolo unde aceasta este necesară) și aprobate de CIO pentru fiecare ciclu olimpic. Finanțarea programelor aprobate este asigurată de CIO din drepturile de televizare a JO. Programele menționate vizează promovarea principiilor fundamentale ale olimpismului, sprijinirea CNO în pregătirea sportivilor, inclusiv prin burse olimpice, perfecționarea pregătirii antrenorilor, formarea administratorilor sportivi, sprijinirea CNO în organizarea unor competiții majore ș.a. Coordinarea activității respective este asigurată de CIO prin intermediul Comisiei pentru ~, cu aprobarea Comisiei Executive. Programele continentale ale Solidarității Olimpice sunt gestionate de asociațiile continentale ale CNO.

**SOMATOSCOPIE m.b.** Metodă de examinare a creșterii și a dezvoltării fizice cu ajutorul privirii.

Permite aprecierea acestora sub aspect global și analitic. Descrierea caracteristicilor corporale prin ~ poate fi făcută amplu și complex, sesizându-se particularitățile fiecărui individ și eventualele deficiențe fizice. Precizia examinării este relativă, deoarece nu folosește cifre pentru consemnarea datelor, ci calitative sau descrieri. ~ completează și nuanțează datele rezultate din examenul antropometric.

**SOMATOTIP m.b.** tip corporal sau clasificarea fizică a corpului uman.

**SOMN m.b.** Stare fiziologică a organismului în care sunt diminuate raporturile senzitivo-motorii cu mediul înconjurător. Se caracterizează prin întreruperea activităților psihice conștiente, scăderea tonusului muscular, diminuarea sensibilității analizatorilor față de stimulii obișnuiți, predominanța tonusului parasimpatic asupra celui simpatic, reflectată în micșorarea consumului de energie și în favorizarea proceselor de refacere. Echilibrul dintre ~ și starea de veghe este indispensabil vieții. Experimental s-a constatat, la animale, că lipsa somnului produce moartea mai repede decât lipsa hranei. Durata normală a somnului depinde de vârstă (invers proporțională cu numărul anilor) și de amploarea și natura activității (solicitările nervoase necesită o durată mai lungă decât cele fizice). Mecanismele de producere a somnului nu sunt încă total elucidate (s-au emis numeroase teorii: ischemie cerebrală, intoxicare cu substanțe chimice produse în mușchi sau în celulele creierului, existența unui centru al somnului situat în trunchiul cerebral, inhibiție de protecție iradiată pe întreaga scoarță cerebrală și în unii centri subcorticali). În activitatea sportivă se acordă o atenție deosebită ~. Sportivii de performanță trebuie să adoarmă devreme, în condiții care asigură un ~ profund și neîntrerupt de minim 9-10 h. Tulburări ale duratei și profunzimii ~ (insomnia) constituie semne precoce ale suprasolicitării organismului. Durata și calitatea somnului se înregistrează zilnic în graficul sau în jurnalul de autocontrol al fiecărui sportiv de performanță.

**SONDAJ par.** Verificare a direcției și a intensității vântului cu ajutorul unei parașute mici, lansate înaintea grupului de parașutiști sau prin lansarea unui parașutist cu parașuta fără fantă.

**SONDĂ s.n.** Instrument de măsurare a adâncimii apei, confecționat dintr-o bară simplă din lemn, gradată, sau dintr-o greutate de plumb legată de o saulă gradată. ♦ ~ *mecanică* Instrument de măsurare a adâncimii apei construit dintr-o saulă din sârmă sau din cablu de oțel, înfășurat pe un tambur care se manevrează cu ajutorul unor manivele și angrenaje speciale.

**SONO MAMA a.m., jd.** „Nu mișcați, rămâneți pe loc”, comandă folosită în arbitraj.

**SOREMADE a.m., jd.** „Lupta în concurs s-a terminat”, comandă folosită în arbitraj.

**SOTAI a.m., jd.** Ansamblu, colectivitate.

**SOTAI RENSHU a.m., jd.** Antrenament cu partener.

**SOTO a.m., jd.** Exterior, afară.

**SOTO MAKIKOMI a.m., jd.** Aruncare exterioară prin rulare, procedeu tehnic.

**SPADĂ scr.** este numai armă de împungere (cu vârful), Are o lungime maximă de 110 cm, lungimea lamei de 96 cm, iar greutatea totală de 770 g. Garda de formă aproape sferică este lucioasă, fără asperități și trebuie să treacă printr-un gabarit cilindric de 13,5cm, diametru și 15 cm. lungime. La ~ suprafața valabilă cuprinde absolut tot echipamentul sportivului Este prima armă “electrificată” (1936). Este

practicată și de femei de la C.M. din anul 1989 Din acest an, ~ a fost inclusă în toate competițiile oficiale desfășurate sub egida F.I.E.

**SPAȚIU DE ARUNCARE LIBERĂ bb.** Parte a suprafeței de joc de formă trapezoidală, situată în zona panoului, în care atacanții nu au voie să staționeze mai mult de 3”. Baza mare a trapezului este pe linia de fund și are 6 m lungime, baza mică de 3,60 m este prevăzută cu un semicerc și înălțimea trapezului este de 5,80 m.

**SPAȚIU DE SCHIMB atl.** (V. alergarea de ștafetă).

**SPĂLĂTURĂ alp.** Zonă de stâncă netedă, lipsită de prize.

**SPIRALĂ I. gim.** Procedeu de mânăuire a panglicii și a eșarfei lungi (g. ritmică), constând dintr-o succesiune de mișcări circulare și uniforme executate energic din articulația pumnului, la care participă și antebrațul, care transmit obiectului mânuit forma de ~. **II. gim.** Modalitate de deplasare a unei coloane de executanți (dispuși de obicei pe un șir) pe un traseu circular în formă de ~, astfel încât la terminare, capul coloanei ajunge la centru. **III. p.a.** Urmă lăsată de patină pe gheață în timpul executării unor procedee tehnice. ~ se execută la individual, menținând poziția de arabesc sau de cumpănă, și la perechi când băiatul este pivot, iar fata descrie în jurul lui o ~ în diferite poziții: ~ *mortii*; ~ *înapoi*; ~ *înainte etc.*

**SPIROERGOMETRIE m.b.** Metodă de măsurare a schimburilor respiratorii în timpul efortului. Se efectuează cu ajutorul unor aparate speciale care permit efectuarea efortului cu intensitate cunoscută și modificată după dorință (cicloergometru, covor rulant) și aparatură pentru măsurarea consumului de oxigen (VO<sub>2</sub>) și a bioxidului de carbon eliminat (VCO<sub>2</sub>). Metodele de testare cele mai utilizate sunt:

metoda „vita maxima” și metod „ergostaza maxima”.  
 ♦ *Metoda „vita maxima”* întrebunțează trepte de efort cu durată scurtă (1»), a căror intensitate crește până când se constată că, deși efortul s-a intensificat, consumul de oxigen nu mai crește. Această metodă permite măsurarea consumului maxim de oxigen (VO<sub>2</sub> max.). ♦ *Metoda ergostază maxim* folosește trepte de efort cu durată lungă ( 6’) a căror intensitate crește până când în ultimele 3’ ale unei trepte nu se mai obțin valori relativ constante ale consumului de oxigen și ale frecvenței cardiace. Pune în evidență intensitatea efortului compatibilă cu instalarea stării stabile aparente (ergostaza), care permite menținerea lui timp de aproximativ 60’. ~ constituie o componentă importantă a examenului medico-sportiv. Valorile VO<sub>2</sub> max. și ale VO<sub>2</sub> în ergostază maximă sunt indicatori utili pentru orientarea sportivă și pentru urmărirea efectului procesului de antrenament asupra organismului. De asemenea, stabilirea pragului aerob și a pragului anaerob prin ~ dă posibilitatea fixării adecvate a intensității efortului din lecțiile de antrenament pentru creșterea rezistenței.

**SPIROGRAF m.b.** Aparat pentru înregistrare grafică a aerului introdus și scos din plămâni. Este compus din două părți principale, una prin care subiectul examinat este conectat la un circuit închis de aer, a cărui compoziție este aceeași cu a aerului atmosferic (datorită permanentei înlocuirii a oxigenului consumat și a neutralizării bioxidului de carbon eliminat), și una reprezentată de un sistem care înregistrează pe hârtie deplasările unei penițe inscriptoare determinate de aerul mobilizat prin mișcările respiratorii. Pentru examinare subiectul este pus în legătură cu aparatul printr-un tub de cauciuc prevăzut cu o piesă bucală specială și i se pensează nările, astfel că inspiră și expiră numai în aparat. Înregistrarea obținută este denumită spirogramă (v. spirogramă).

**SPIROGRAMĂ m.b.** Curbe înregistrate la spirograf, pe baza cărora se calculează frecvența mișcă-

rilor respiratorii, durata fazelor acestora (aspecte temporale) și volumul de aer mobilizat prin diferite mișcări respiratorii. Calculul aspectelor temporale ale ~ se bazează pe faptul că înregistrarea se face pe o hârtie a cărei viteză de deplasare este constantă și etalonată în unități de timp. Pentru calcularea volumelor de aer mobilizate se etalonează, în cmc, deplasările peniței inscripționate. Testarea începe prin înregistrarea curbelor din timpul respirației liniștite, după care se efectuează o inspirație maximă urmată de o expirație forțată. O astfel de ~ permite calculul următoarelor volume de aer: *aer (volum) curent*, volumul de aer mobilizat prin inspirații și expirații liniștite; *aer (volum) de rezervă inspiratorie*, volumul de aer introdus în plămâni printr-o inspirație maximă care urmează după o inspirație liniștită; *aer (volum) de rezervă expiratorie*, volumul de aer scos din plămâni printr-o expirație forțată care urmează după o expirație liniștită; *capacitate vitală*, volumul de aer ce poate fi scos din plămâni printr-o expirație forțată care urmează după o inspirație maximă. La persoanele sănătoase, aceste valori prezintă deosebiri mari determinate de vârstă, sex, dimensiuni corporale (în special înălțimea) și gradul de antrenament. Înrautățirea aspectelor temporale și a volumelor de aer, constatate pe ~ unui sportiv în timpul pregătirii, indică o proastă adaptare a organismului la programul efectuat.

**SPIROMETRIE m.b.** Metodă de măsurare a capacității vitale cu ajutorul spirometrului. Testarea se efectuează în poziție stând, subiectul cu nările pensate expiră în spirometru tot aerul introdus în plămâni printr-o inspirație maximă. În cadrul examenului medico-sportiv, ~ se mai întrebuințează doar dacă nu există condiții pentru spirografie, metodă care aduce informații mai complexe.

**SPIROMETRU m.b.** Aparat pentru măsurarea capacității vitale. În practică, se folosesc cu precădere două tipuri: ~ *cu apă* și ~ *cu aer*. ♦ ~ *cu apă* Aparat format din doi cilindri cu dimensiuni foarte apropiate, introduși unul în celălalt. Cilindrul exte-

rior, așezat cu fața în sus, este umplut cu apă. Cilindrul interior, introdus cu fața în jos, are greutate proprie echilibrată printr-o contragreutate de care este legat printr-un șnur trecut peste un scripete. Acest cilindru se ridică sub acțiunea aerului expirat de subiectul examinat și indică, printr-o tijă gradată în cmc, volumul de aer care reprezintă capacitatea vitală. ♦ ~ *cu aer* Aparat compus dintr-un cilindru metalic în care se introduce un burduf de cauciuc prevăzut la bază cu un tub din cauciuc și la vârf cu o tijă gradată în cmc. Cilindrul metalic are două orificii, unul inferior prin care trece tubul de cauciuc și unul în capac pentru tija gradată. Aerul expirat de subiect, prin tubul de cauciuc, umflă burduful și acesta ridică tija gradată. Ultima cifră a acestei gradații indică valoarea capacității vitale. ~ *cu apă* este mai precis și are o durabilitate mai mare.

**SPONSOR org.** Orice persoană juridică sau fizică, care acordă o sponsorizare în condițiile legii.

**SPONSORIZARE ÎN SPORT org.** Act juridic între o societate comercială, denumită „sponsor” și o structură sportivă sau persoană fizică, denumite „beneficiar”, prin care societatea comercială consimte să cedeze o parte din mijloacele sale financiare pentru susținerea unor activități sportive în schimbul promovării, prin intermediul acestora, a imaginii sau a produselor sale. ~ este reglementată prin legi adoptate de Parlament.

**SPORT gen.** Activitate motrică de întrecere sau de loisir, spontană sau organizată, în care se valorifică intensiv mișcările naturale și formele de practicare a exercițiilor fizice, a jocurilor dinamice și tradiționale, în vederea obținerii, de către individ sau de către colectiv (echipă, echipaj), a perfecționării potențialului morfofuncțional, psihic și tehnic (dobândit), concretizat într-un record, într-o depășire proprie sau a potențialului de concurs (de întrecere). ~ ca și educația fizică și turismul este o categorie a domeniului care și-a creat o structură organizatorică



națională și internațională proprie, o bază materială caracteristică, cadre specializate (antrenori, arbitri, cercetători, manageri), sisteme, principii și regulamente de desfășurare ce-i asigură instituționalizare, generalizare, perfecționare și control.

**SPORTIVITATE gen.** Atitudine etică manifestată printr-un comportament în care sportivul nu numai că respectă integral regulamentele, dar își întrerupe acțiunile în cazurile în care datorită unor întâmplări neprevăzute, adversarul nu poate continua lupta în condiții egale. Sin.: *fair play*.

**SPREITZ I. p.a.** Săritură cu bătaie, folosită în programele libere, cu jumătate de rotație, în care picioarele se depărtează în timpul zborului. Se poate executa cu desprindere de jumătate lutz sau jumătate salchow cu bătaie și aterizare în alunecare înainte, pe ambele picioare, urmată de împingere **II. alp.** Procedeu tehnic care constă în depărtarea amplă a picioarelor sprijinite pe doi pereți de stâncă situați față în față.

**SQUASH sp.** Joc sportiv de sală practicat cu rachetă și cu minge între 2 parteneri, asemănător tenisului de câmp. Constă din trimiterea mingii într-un perete, de unde prin ricoșare ajunge din nou în teren și este preluată de partener. Loviturile cu racheta se succed alternativ, până când unul dintre jucători greșește. Din ricoșeu, minge poate să atingă doar o singură dată solul, dar poate fi lovită direct, din vole. Se joacă până la 15 puncte la meciurile masculine și până la 11 puncte la cele feminine. Terenul de joc este lung de 18,30 m și lat de 9,5 m. Mingea este confecționată din burete de cauciuc moale, având o greutate de 21-24 g. Se organizează pentru ~ CM, CE și alte tipuri de întreceri internaționale.

**STABILIZATOR tir arc** Sistem montat pe arc, pentru echilibrarea și preluarea vibrațiilor la declanșare, fiind compus din compensator amortizor, tijă

din diferite materiale (aluminiu, fibră de sticlă, carbon) și greutate de compensare.

**STADION t.m.s.** Teren amenajat pentru desfășurarea antrenamentelor și, în special, a competițiilor sportive, prevăzut cu tribune pentru spectatori și cu diferite instalații sau anexe (vestiare, dușuri, post de prim ajutor etc.). ♦ ~ *olimpic* Complex arhitectonic de mare amploare, construit în orașul olimpic și prevăzut cu cele mai moderne instalații și anexe, menit să asigure condiții optime desfășurării întrecerilor de atletism, ceremoniilor de deschidere și închidere, finalelor unor jocuri sportive, demonstrațiilor etc., precum și vizionarea în condiții de confort pentru un număr mare de spectatori. Capacitatea tribunelor stadioanelor olimpice variază de la 50.000 la 120.000 de spectatori.

**STALDER gim.** Mișcare la bara fixă, constând dintr-o gigantică înapoi, spre sfârșitul căreia se trece în sprijin echer, depărtat sau apropiat, din care se execută o roată aproape completă, urmată de întinderea corpului în stând pe mâini. Poartă numele creatorului acestei legări.

**STAND DE TRAGERE tir 1.** Loc de unde se execută, pe linia de tragere, focul de către trăgători. 2. Spațiu destinat executării unui singur tip de probe (stand pentru skeet, pentru mistreț, pentru pistol viteză), în cadrul poligonului de tragere, prevăzut cu toate instalațiile necesare, în măsură să asigure condiții egale tuturor participanților și să ofere arbitrilor posibilitatea de a controla executarea corectă a probei. ♦ ~ *acoperit* Amenajare a unui șopron sau a unui acoperiș, pe linia de tragere, în scopul adăpostirii trăgătorilor împotriva ploii, a vântului sau a soarelui.

**STANDARD DE SĂNĂTATE m.b.** Conceptul de sănătate a evoluat pe măsura dezvoltării vieții economico-sociale, care a determinat modificarea și

îmbunătățirea relațiilor omului cu societatea și mediul înconjurător. Astfel, definiția clasică dată de OMS conceptului de standard de sănătate, care, tradițional este prezentată ca o stare stabilă de confort fizic și mental, netulburată de senzația de durere, a fost completată cu o nouă caracteristică, aceea a sporirii randamentului fizic și intelectual în contactul individului cu ambianța factorilor de mediu și mai nou, cu ideea de creștere a longevității acestuia.

**STANDARDIZAREA ANTRENAMENTULUI met.** Operație de selecție și tipizare a mijloacelor esențiale (exercițiilor celor mai adecvate ca importanță), a lecțiilor și ciclurilor săptămânale de pregătire (antrenament), ca urmare a cunoașterii și verificării îndelungate a valorilor biologice, biomecanice, metodologice și psihice, precum și a efectelor lor stabile previzibile în economia ciclului anual, compatibile cu solicitările maxime din concursurile (întrecerile, etapele) ale calendarului sportiv național și internațional (JO, CM, CE, CB, etc.).

**STARE DE ANTRENAMENT m.b.** Stare fiziologică specială a organismului uman, determinată de repetarea solicitărilor fizice și psihice din lecțiile de antrenament și din competiții. Se caracterizează prin modificări ale funcției, ale structurii și ale dimensiunilor diferitelor organe și sisteme, care reflectă gradul de adaptare specifică la natură, amploarea și frecvența solicitărilor din fiecare disciplină sportivă. Diagnosticul ~ necesită explorări complexe clinice și de laborator, conjugate cu observații și teste psihopedagogice. Cunoașterea ~ de la începutul pregătirii și urmărirea evoluției ei sub influența acesteia reprezintă condiții indispensabile ale planificării și ale dirijării științifice a procesului de antrenament și a programului competițional al fiecărui sportiv. Nivelul optim al ~ este denumit formă sportivă (v. formă sportivă).

**STARE DE START m.b.** Stare psihofiziologică specială apărută la sportivi înainte de concursuri. Se

caracterizează prin modificări psihice, somatice și vegetative determinate de raportul dintre procesul de excitație și cel de inhibiție din scoarța cerebrală și din centrul subcortical. Acest raport are la bază reflexele condiționate formate în activitatea anterioară a sportivului. Manifestările ~ prezintă o mare diversitate în privința momentului de apariție, a formei și a amplitudinii lor. Principalii factori care le condiționează sunt: *particularitățile individuale* (tipul de sistem nervos, experiențele din concursurile desfășurate în condiții similare, capacitatea de autoapreciere a concordanței dintre nivelul de pregătire și dificultățile concursului, importanța acordată rezultatelor din concurs și consecințelor acestora etc.); *particularitățile concursului* (natura, intensitatea și durata solicitărilor, valoarea adversarilor, exigențele organizatorilor și ale oficialilor etc.); *particularitățile mediului fizic și social* (fuziunea orar, condiții meteorologice, atitudinea presei și a spectatorilor etc.). În literatura de specialitate sunt descrise trei forme ale ~. ♦ *Stare gata de luptă* Tip pozitiv al ~ care apare în cazul când procesele de excitație și cele de inhibiție din scoarța cerebrală și din centrul subcortical se găsesc în raporturi adecvate aducerii funcțiilor psihice, somatice și vegetative într-o stare pregătitoare optimă pentru concursul care urmează. Sportivul este bine motivat pentru concurs, încrezător în forțele sale, are capacitatea de concentrare și atenția crescute, reacții echilibrate față de stimulii exteriori (adversar, public, factori de mediu). Mișcărilor sunt relaxate, bine coordonate și precise. Funcția glandelor suprarenale, a aparatului cardiovascular și a aparatului respirator este intensificată în concordanță cu cerințele concursului. Acest tip al ~ ajută la obținerea performanțelor optime față de gradul de pregătire momentan. Reprezintă, de asemenea, un semn al formei sportive. ♦ *Stare febră de start* Tip de ~ nefavorabil, determinat de predominanța puternică a procesului de excitație și de iradiere a acestuia în întreaga scoarță cerebrală și în centrul subcortical. Sportivul este nervos, agitat, neliniștit, instabil emoțional, precipitat, cu capacitatea de concentrare și atenția scăzute. Funcția exagerată a sistemului nervos simpatic duce la secreție crescută de adrenalină și

noradrenalină, tremurături ale membrelor, intensificarea neadecvată a activității aparatului cardiovascular și a aparatului respirator. Organismul consumă inutil o mare cantitate de energie fizică și nervoasă. Febra de start împiedică de obicei obținerea performanțelor optime. Este mai frecvent întâlnită și are cele mai puternice manifestări în fazele incipiente ale supraantrenamentului. ♦ *Stare apatie de start* Tip al ~, de asemenea negativ, determinat de predominanța evidentă a procesului de inhibiție asupra celui de excitație atât în scoarța cerebrală, cât și în centrii subcorticali. Sportivul are manifestări opuse celor menționate la febra de start. El este deprimat, neinteresat de ceea ce se întâmplă cu el și în jurul lui, reacționează slab și cu întârziere. Nu are dorința să concureze, se teme de insucces și, adesea, caută pretexte spre a nu se prezenta la start. Tonusul sistemului nervos simpatic este scăzut, nivelul funcțional al aparatelor cardiovascular și respirator se deosebește puțin de cel din repaus. Apatia de start influențează negativ performanțele obținute în concurs. Se întâlnește mai frecvent la sportivii aflați în stadii avansate de supraantrenament. Cele două tipuri negative ale ~ (febra de start și apatia de start) apărute la sportivii care nu sunt supraantrenați pot fi prevenite, ameliorate și chiar înlăturate în caz că s-au produs, recurgându-se la psihoterapie, antrenament autogen, încălzire cu durată lungă, monotonă și cu intensitate mică în febra de start și, din contră, scurtă, intensă și variată în apatia de start. Sportivilor în stare de supraantrenament nu li se recomandă participarea la concursuri (v. supraantrenament).

**STARE STABILĂ m.b.** Stare funcțională apărută în timpul eforturilor de lungă durată, caracterizată prin existența echilibrului între cantitatea de oxigen necesară efectuării efortului respectiv și cantitatea de oxigen consumată de organism în timpul acestuia. ~ se instalează după o scurtă perioadă de adaptare (3-6') numai în eforturile a căror intensitate rămâne permanent constantă. În funcție de totala sau parțiala acoperire a necesității de oxigen din timpul efortului, s-au descris două tipuri de ~. ♦ ~ *adevărată* Stare funcțională în care există un

echilibru perfect între oxigenul necesar și cel consumat în timpul efortului. Pe spirogramă, curba consumului de oxigen, după ridicarea din perioada de adaptare, rămâne orizontală, la nivelul corespunzător intensității efortului prestat, până la terminarea acestuia. Aceeași evoluție au și valorile frecvenței cardiace. ~ adevărată se poate instala numai în treptele de efort a căror intensitate necesită mai puțin de 50% din consumul maxim de oxigen al individului. Frecvența cardiacă are, în timpul unor astfel de trepte de efort, cifre constante la niveluri care nu depășesc 130 de contracții pe minut. În ~ adevărată nu se lucrează în deficit de oxigen. Efortul este neobositor și poate fi menținut timp de mai multe ore, dacă sportivul primește soluții cu glucide și cu săruri minerale în cantități și concentrații adecvate. ~ adevărată se întâlnește în probele de mare fond din atletism, natație, ciclism, schi etc. ♦ ~ *aparentă* (relativă) sau *ergotază* Stare fiziologică care se caracterizează printr-un echilibru aproape total între cantitatea de oxigen necesară și cea consumată de organism în timpul efortului. În ~ aparentă, efortul se prestează cu un ușor deficit de oxigen. Pe spirogramă curba oxigenului nu rămâne orizontală, ci are o ușoară tendință ascendentă. Frecvența cardiacă se mărește în fiecare minut cu 2-3 contracții. ~ aparentă se poate instala în treptele de efort pentru efectuarea cărora consumul de oxigen reprezintă cifre cuprinse între 50-80% din consumul maxim de oxigen al sportivului. Frecvența cardiacă din timpul treptelor de efort respective se menține la niveluri aproape constante, situate, în funcție de treapta efortului, între 130-180 de contracții pe minut. Eforturile prestate în ~ aparentă pot fi suportate la nivelul lor maxim, până la 60'. ~ aparentă se întâlnește în probele de fond din atletism, natație, patinaj, schi, ciclism etc. În antrenamentul sportiv se utilizează eforturile efectuate în ~ adevărată sau aparentă, pentru dezvoltarea rezistenței corespunzătoare specificului ramurii și al probei practice de sportiv. Instalarea și menținerea acestor stări în lecțiile de antrenament se studiază prin urmărirea nivelului și constanței frecvenței cardiace. Sin.: *steady state; steady state real, steady state aparent.*

**START I. gen.** 1. Moment în care începe o cursă sportivă, marcat printr-un semnal sonor sau vizual. 2. Ansamblu al acțiunilor care se desfășoară într-un loc anume amenajat, de unde se dă plecarea într-o cursă sportivă de către o persoană autorizată, numită starter, folosindu-se comenzi sau semnale pregătitoare și executorii, prevăzute în regulamentul concursurilor, de natură sonoră sau vizuală. ♦ *A da startul* A transmite concurenților comenzi, semnale etc., specifice începerii întrecerii. ♦ *A lua startul* A pleca în cursă, a intra în competiție. ♦ *A se prezenta la start* A participa la o întrecere sportivă. **II. atl.** ♦ ~ de jos Mod specific și obligatoriu de a începe alergarea în oricare din probele de viteză, de garduri și de ștafetă, care se desfășoară pe culoare. Procedeu tehnic folosit de alergător, constând dintr-o succesiune de acțiuni, mișcări și poziții executate cu scopul realizării unei porniri cât mai eficiente, respectând prevederile regulamentului concursurilor de atletism. ~ are trei faze care se desfășoară obligatoriu la comenzile starterului, în următoarea succesiune: la comanda *pe locuri!*, atletul se așază înapoia liniei de plecare într-o poziție ghemuită, cu genunchii îndoiți sub corp, cu tălpile picioarelor sprijinite ferm pe pereții blocului de ~ și cu mâinile pe pistă, cu brațele întinse perpendicular pe sol, rămânând astfel câteva clipe nemișcat până la următoarea comandă care este *gata!*, în urma căreia bazinul se ridică lent astfel ca trunchiul să ajungă paralel cu solul, poziție în care atletul rămâne din nou nemișcat, cca 3", cu atenția încordată în așteptarea următoarei comenzi, dată de pocnetul pistolului, în urma căruia se declanșează plecarea propriu-zisă, caracterizată prin mișcări foarte rapide provocate de exercitarea unei presiuni extrem de puternice a picioarelor pe pereții blocului de ~ și întinderea lor maximă, concomitent cu ridicarea mâinilor de pe sol și propulsarea corpului înainte în vederea executării primului pas de alergare. Ieșirea corpului dintr-o stare de nemișcare → cerință a regulamentului → într-una de maximă accelerare, într-un timp extrem de scurt, dă momentului respectiv caracterul unei mișcări tipic explozive. ~ este considerat regulamentar când oricare din segmentele corpului se va pune în mișcare numai după declanșarea focului de pistol, în caz contrar este

socotit ~ *greșit* sau „~ *furat*”. În situația în care unul sau mai mulți concurenți pleacă înainte de pocnetul pistolului, întreaga serie de atleți va fi rechemată la linia de ~, printr-un nou pocnet de pistol, în vederea unui alt ~. Concurentul care face o plecare greșită va primi un avertisment, iar dacă greșește încă o plecare va fi descalificat (eliminat din concurs). La alergările din cadrul probelor combinate (decatlon, heptatlon etc.), descalificarea se va face numai după al treilea ~ greșit. ♦ ~ *din picioare* Mod specific și obligatoriu de a începe alergarea în probele de semifond și de fond. Procedeu tehnic folosit de alergător, constând din o serie de mișcări și de poziții executate cu scopul realizării unei porniri cât mai eficiente, respectând prevederile regulamentului concursurilor de atletism. Are două faze executate în urma comenzilor starterului: la comanda pe locuri!, atletul se apropie de linia de ~, punând un picior cât mai aproape de ea, fără să o atingă, iar celălalt la cca 20 cm în urmă, ambele ușor îndoite din genunchi și trunchiul ușor aplecat spre înainte; în această poziție atletul așteaptă nemișcat 2-3", până ce aude pocnetul pistolului, după care va executa plecarea propriu-zisă, caracterizată prin câțiva pași energici, de accelerare. Cele mai multe din prevederile regulamentare sunt aceleași ca la ~ de jos. Sin.: ~ înalt. **III. ci., moto.** ♦ ~ *lansat* Procedeu în care sportivul din competiție este cronometrat numai după ce trece linia de ~ în plină viteză, acumulată prin parcurgerea spațiului de lansare aflat în spatele liniei de ~. ~ este caracteristic curselor de viteză, dând și denumirea curselor în care el se utilizează. ♦ ~ *mecanic cu bară* Procedeu de semnalare a plecării în care sportivii sunt aliniați la linia de ~ cu roțile din față ale motocicletelor atingând o bară metalică susținută de suportți la o înălțime de 30 cm. În momentul plecării, bara cade automat, dând cale liberă motocicliștilor pentru a putea parcurge traseul. **IV. auto.** ♦ ~ *de pe loc* Procedeu în care kartul este imobil în momentul în care începe cronometrajul. ♦ ~ *lansat* Procedeu în care kartul este în mișcare în momentul în care începe cronometrajul. ~ va fi utilizat doar pentru probele cronometrate. ♦ ~ în mișcare Procedeu efectuat cu viteză mică și controlat după turul de formare. Startul nu poate fi dat decât dacă starterul este satisfăcut de

viteză, de așezarea în formație a piloților și dacă aceștia nu accelerează înainte de linia galbenă.

**STARTER reg.** Persoană oficială care dă startul într-o cursă sportivă, sub autoritatea căreia se află concurenții, de la prezentarea lor la locul de plecare până la luarea startului. Atribuțiile ~ sunt multiple, ele diferă și în funcție de ramura sportivă (de ex.: la atletism – să se asigure că cronometrorii și arbitrii de la linia de sosire sunt la posturi; să așeze concurenții în spatele liniei de plecare pe locul și în culoarul destinat fiecăruia prin tragere la sorți; să controleze numerele de concurs și așezarea lor corectă pe tricou etc.; să vegheze asupra corectitudinii startului, a modului cum răspund concurenții la comenzi; să sancționeze greșelile comise, în conformitate cu regulamentul; să recheme concurenții la locul lor de start când plecarea este greșit executată etc.). La majoritatea ramurilor sportive există pe lângă ~ încă o persoană oficială, numită *ajutor de ~*, ce preia unele atribuții care revin ~.

**STATICĂ m.b.** Parte a mecanicii care studiază sistemele de forțe în vederea stabilirii condițiilor de echilibru al corpurilor aflate în repaus sau în mișcare. Are multiple aplicații în biomecanica exercițiilor fizice, contribuind la descoperirea sistemelor de forțe care asigură pozițiile optime și execuțiile tehnice cu eficiență maximă în diferitele ramuri sportive.

**STATIV tir arc** Trepied, de obicei din lemn, care susține perna sau panoul. ~ trebuie să asigure o înclinare de 15° față de verticală și o poziție a centrului ținte la 1,30 m de sol.

**STATUT org.** Act constitutiv al unei organizații naționale sau internaționale inclusiv din domeniul sportului, cuprinzând dispoziții cu caracter oficial referitoare la scopul, structura și modul de funcționare ale acesteia, care sunt obligatorii pentru toți

membrii afiliați. Statutul se aprobă de adunarea generală sau congresul fiecărei organizații.

**STAȚIE DE EMISIE-RECEPȚIE rda.** stație de radioamator ce activează atât în domeniul recepției cât și în cel al emisieii, având în dotare receptoare, emițătoare, antene, dispozitive de adaptare, fidere precum și instalații anexe, aparate de măsură și de laborator, scule și materiale necesare acestei activități.

**STAȚIE DE RADIOAMATORI rda.** instalație de emisie și recepție (radiotelefonă, radiotelegrafie) care lucrează în US sau UUS, destinată serviciului de amatori. Cu ajutorul ~ pe US se obține legături pe distanțe intercontinentale. Activitatea ~ se desfășoară după sistemul de chemare generală și ascultare pe benzi separate. Schimbul de informații se referă, în general, a condițiile de recepție și de emisie și la experiențele tehnice. Nu este permisă, în principiu, transmiterea de știri cu caracter comercial sau pentru terțe persoane. Fiecare ~ are un indicativ de apel. ~ folosesc emițătoare și receptoare de construcție proprie sau realizate industrial și diferite sisteme de antene ce permit acoperirea unor benzi de frecvență specifice. Echipamentele actuale folosesc circuite integrate, elemente semiconductoare și tehnologii moderne de prelucrare a semnalelor radio. ~ din punct de vedere al amplasamentului pot fi fixe, mobile sau portabile. Cu aceste echipamente, radioamatori realizează și anumite studii și cercetări privind propagarea undelor radio, precum și dezvoltarea unor tehnici noi de comunicație.

**STAȚIE DE RECEPȚIE rda.** stație de radioamator ce activează exclusiv în domeniul recepției și care are în dotare unul sau mai multe receptoare de trafic prevăzute cu benzi de frecvență specifice, antene, aparate de măsură și de laborator.

**STAȚIONATĂ căl.** Obstacol vertical care are un singur plan de bare.



**STÂLPI. rg.** Jucător component al compartimentului grămezii (linia I), specializat pentru a susține acțiunea trăgătorului la grămada ordonată și a prinzătorului de margine. **II. atl.** ~ *de sosire* Instalație formată din doi stâlpi albi montați vertical de o parte și de alta a pistei de alergare, la cel puțin 0,30 m de marginea ei, care indică extremitățile liniei de sosire. ~ sunt de construcție rigidă, înalți de 1,40 m, lași de 80 mm și groși de 20 mm. De ei se leagă un fir de lână întins de-a latul pistei, la înălțimea de 1,22 m deasupra solului. ~ constituie un reper (sistem de referință a planului vertical suprapus pe linia de sosire trasată pe pistă) pentru arbitrii de sosire (judecători și cronometrori), dar nu sunt folosiți când arbitrajul se realizează cu cronometraj electric automat.

**STÂLPI DE ATLETISM atl.** Construcție specială necesară desfășurării concursurilor de săritură în înălțime și cu prăjina, constând din două tije (bare) metalice sau din alt material rigid, gradate din cm în cm, fixate vertical pe câte o talpă metalică solidă, care asigură o foarte bună stabilitate și pe care este montat câte un cursor, piesă mobilă, ce poate fi deplasat și fixat, după voie, la cote de înălțimi diferite, pe lungul ~. Piesa mobilă (cursorul) este prevăzută cu un suport tachtet cu dimensiuni standard, stabilite de regulament, pe care se așază capetele ștachetei. ~ se așază la o distanță unul de celălalt, impusă de lungimea ștachetei, iar în fața zonei de aterizare (platforma cu bureți) în funcție de dorința și particularitățile individuale ale fiecărui concurent, la solicitarea expresă a acestuia. ~ sunt de diferite modele, dotați și cu alte accesorii nemenționate aici, în mod deosebit la săritura cu prăjina. Lungimea (înălțimea tijelor verticale) trebuie să aibă în vedere și nivelul performanțelor la care s-a ajuns pe plan mondial, astfel ca pentru săritura în înălțime să fie de minim 2,50 m, iar pentru săritura cu prăjina de 6,30 m.

**STÂNGACI box** Boxer care folosește o poziție de gardă inversă decât cea a adversarului. I se mai spune boxer cu garda inversă sau „pe dreapta”. Lupta împotriva acestora necesită un antrenament special.

**STEGULEȚ tir** Dispozitiv format dintr-o tijă (care se va înfige în pământ, în câmpul de tragere, pe marginea coridorului din fața locului de tragere) și o fâșie de pânză de mătase de culoare albă, fixată printr-un sistem mobil de rotire în partea de sus a tijeii, în vederea evidențierii curenților de aer (pentru poligoanele de 50 m și 300 m).

**STIL met.** Grad dezvoltat de măiestrie, care imprimă de multe ori o notă personală în executarea procedurilor tehnice.

**STIMUL m.b.** orice agent, act sau influență care modifică activitatea unui receptor sau țesut iritatil.

**STOP! I. tir** Anunț dat de arbitrul principal pentru punctarea momentului de încheiere a timpului de tragere. Orice foc tras după acest anunț sau în timpul lui este declarat nul, aplicându-se și o penalizare de 2 puncte. **II. box** Comandă a arbitrului în ring, prin care se oprește lupta.

**STOPER fb.** Fundaș central care are sarcina de a anihila pe centrul atacant advers, în sistemul cu 3 fundași.

**STOPURI s.n.** (V. opritoare).

**STRAI s.n.** Cablu care ancorează catargul spre pupăși spre provă.

**STRATEGIE gen. 1.** Știință a conducerii unei activități prin determinarea direcției principale a acțiunilor. 2. Concepție, linie orientativă privind organizarea și conducerea activității de educație fizică și sport. 3. Ansamblu de decizii privind conducerea activității de educație fizică și sport. ~ politiciii educației fizice și sportului constă în precizarea liniei orientative a obiectivelor și a finalităților pe termen lung și mediu, în funcție de care

se precizează un anumit conținut și anumite modalități de evaluare. ~ în jocurile sportive constă în precizarea orientării pregătirii pe termen lung și mediu și a stabilirii tacticii de realizare a acesteia pe perioade și pe etape, în funcție de obiectivele formulate.

**STRĂPUNGERE șah** Manevră, având ca rezultat, deschiderea unor linii, pe verticală, diagonală sau orizontală, pentru a putea pătrunde spre câmpurile adverse. O străpungere se realizează de obicei printr-un *duel* de pioni, urmat de un schimb de piese sau sacrificiu, ajungându-se în final la o poziție deosebit de avantajoasă sau cu avantaj material pentru partea care a efectuat străpungerea. Practic, constituie un atac executat de un pion într-un punct aparent destul de apărut, din structura de pioni adversă, cu implicații majore în jocul strategic și tactic ce se va desfășura ulterior pe tabla de șah. Uneori ~ se realizează prin sacrificiu de pioni, motivat de: realizarea unui pion liber, mai ales în final, deschiderea jocului într-o poziție avantajoasă pentru a executa atacul final, o inițiativă puternică etc. Cele mai dese ~ se întâlnesc în finalurile de pioni pentru crearea de pioni liberi care apoi au cale liberă pentru a ajunge pe ultima linie, la transformare. În pozițiile cu figuri multe lucrurile sunt mult mai complicate, deoarece prezența acestora poate constitui o piedică în înaintarea acestora către linia de transformare. În teoria și practica jocului de șah există o poziție clasică de ~, care printr-o "mică combinație", cum ar spune Capablanca, a devenit practic un final teoretic care trebuie studiat și însușit de la primele lecții despre finalurile de pioni. Poziția este următoarea: Alb Rg1 pp a5, b5, c5 Negru: Rg3 și pp a7, b7, c7 Practic o ~ clasică: 1.b6! a:b6 2.c6! b:c6 și 3.a6 cu crearea unui pion liber înaintând spre transformare.

**STRAP sk.** Bandă făcută dintr-un material rezistent având dimensiunile: latime de 2cm și lungime de 120cm. Se folosește pentru legarea mâinilor sportivilor atunci când se produce desfacerea prizei, fără ca arbitrii să considere că unul dintre concurenți au dorit acest lucru

**STROBOSCOPIE b.m.** Tehnică fotografică modernă pentru obținerea unor imagini succesive din structura unei mișcări, care apar pe același cadru (clișeu). Imaginile se obțin cu ajutorul mai multor lămpi electronice (blitzuri) sincronizate cu diversele momente ale mișcării. ~ se deosebește de *chino-gramă* prin concentrarea unei suite de momente dintr-o mișcare pe aceeași imagine. ~ se deosebește de *ciclogramă*, care se obține cu ajutorul unui dispozitiv fixat în fața obiectivului aparatului și care necesită neapărat lumina zilei.

**STRUCTURĂ A LECȚIEI ped.** Forma și modul rațional de organizare a conținutului lecției, grupat pe părți (verigi) care se corelează cauzal în vederea asigurării unității ei didactice (scop, metodă, timp, spațiu). În evoluția teoriei și practicii lecției de educație fizică și sport s-au înregistrat mai multe structuri ale lecției.

**STUDIU șah** Ramură a compoziției șahiste, care îi dă o notă aparte jocului de șah, apropiindu-l de artă. De aceea, acestui domeniu al șahului i se mai spune și șahul artistic. Studiul este o poziție alcătuită de un autor, în care forțele sunt sensibil sau relativ egale, adesea chiar mai reduse pentru alb, în care câștigul sau remiza nu sunt evidente, din contră, uitându-te pe poziție te întrebi - cum poate alb să câștige când negrul are avantaj atât pozițional cât și material? Și totuși, prin manevre subtile alb câștigă. De menționat că, într-un studiu, se solicită din partea autorului să precizeze clar, prin enunț, că alb sau negrul trebuie să câștige sau să remizeze la cea mai bună apărare a adversarului, fără ca numărul de mutări să fie limitat.

**SUBBALANSARE gim.** Element tehnic executat la bara fixă și paralele inegale, constând din trecerea corpului cu elan dintr-o poziție mai înaltă (sprijin) într-o poziție mai joasă (atârnat). Se folosește pentru a efectua o întoarcere sau o coborâre de pe aparat, simplu sau legat de un salt.

**SUBPONDERAL m.b.** Stare de nutriție a unui individ caracterizată prin greutate corporală sub limita inferioară a cifrelor considerate normale pentru sexul, vârsta și înălțimea subiectului respectiv. Persoanele sănătoase devin ~ în cazul când regimul alimentar nu acoperă cheltuiala integrală de energie a organismului și aceasta duce la scăderea cantității de țesut adipos și a masei musculare. Precizarea diagnosticului necesită, ca pe lângă cifrele greutății corporale, să se ia în considerație și datele recoltate prin examen somatoscopic și prin calcularea indicilor de nutriție. La sportivii de performanță, diagnosticul de ~ se pune pe baza datelor de referință ale modelului somatic din ramura și proba practică de sportivul examinat.

**SUBSTANȚE DE RECUPERARE m.b.** Substanțe folosite în cadrul terapiei complexe de recuperare, cu scopul de a contribui la recâștigarea capacității sportive pierdute prin accidentare sau prin îmbolnăvire. ~ con- stau în produse administrate sub formă de pomezi, de geluri, de soluții injectabile, de tablete sau de drajeuri, în funcție de particularitățile cazului tratat și de modul optim de acțiune a fiecărui produs. Recomandarea ~, a formei și a momentului de administrare sunt de competența medicului recuperator.

**SUBSTANȚE DE REFACERE m.b.** Substanțe întrebuintate în cadrul măsurilor complexe de refacere, cu scopul de a contribui la înlocuirea rapidă a substanțelor energetice, a sărurilor minerale, a vitaminelor și a apei consumate în timpul lecțiilor de antrenament sau ale competițiilor, și pentru a favoriza procesele de suprarefacere care stau la baza creșterii capacității de efort. ~ corect folosite ajută la înlăturarea mai rapidă a oboselii, dând astfel posibilitatea ca prin mărirea frecvenței lecțiilor de antrenament să se obțină rezultatele planificate într-o perioadă mai scurtă de timp, iar în cadrul competițiilor care durează mai multe zile să se redobândească potențialul de concurs inițial. ~ se administrează în strânsă concordanță cu natura și cu amploarea efortului prestat. Sunt folosite substanțe cu acțiune

favorabilă asupra sistemului nervos în solicitările care impun concentrare, precizie, viteză de reacție și forță explozivă (șah, tir, scrimă, sprint, aruncări, sărituri). Sunt substanțe care constituie rezerve de energie pentru contracția musculară și enzime necesare descompunerii și resintezei acestora în eforturile de lungă durată (probele de fond și de mare fond din atletism, ciclism, natație, schi etc.), precum și produse care favorizează creșterea masei musculare (de regulă produse proteice speciale) în eforturile de forță (halteră, lupte, aruncări etc.). Sunt necesare cantități mai mari, decât la nesportivi, de soluții conținând săruri minerale și vitamine, în concentrațiile și cantitățile necesare, pentru rehidratarea și accelerarea proceselor metabolice. În cazuri speciale, se recurge la medicamente cu efecte liniștitoare sau la stimulatori asupra sistemului nervos. ~ întrebuintate de sportivi nu trebuie să facă parte din categoria celor trecute pe lista oficială a substanțelor doping. Recomandarea ~, modul și momentul lor de administrare sunt de competența medicului sportiv.

**SUKUI NAGE a.m., jd.** Aruncare în „lingură”.

**SULKY (hip)** – trăsurică pe 2 roți, construită din țevi subțiri, cu o șea montată la mijloc folosită în cursele de trap și condese de așa numitul *driver*

**SUL tir** Anexă pentru trăgătorii pușcași la poziția genunchi.

**SULIȚĂ atl.** Obiect de construcție specială, folosit pentru aruncări la distanță, format dintr-o singură bucată de tipul unei tije metalice lungi (mai rar din lemn), fusiforme, prevăzute cu un vârf metalic ascuțit și cu un manșon de sfoară înfășurată în jurul centrului de greutate. ~ în secțiune transversală este circulară, de la un capăt la celălalt, cu diametrul maxim (grosimea), situat sub manșon, de 30 mm pentru bărbați și de 25 mm pentru femei, care se micșorează gradat, fără scăderi bruște, înspre cele

două extremități, după anumite norme prevăzute de regulamentul de concurs. Are o lungime de 2,60-2,70 m cu centrul de greutate situat la cel mult 1,05 m de la vârf, pentru bărbați și 2,20-2,30 m, respectiv 0,95 m pentru femei. Greutatea minimă este de 0,800 kg pentru bărbați și 0,600 pentru femei. Forma și dimensiunile de construcție conferă obiectului în zbor anumite calități aerodinamice.

**SUNET rda.** 1. vibrație acustică capabilă să producă o senzație auditivă. 2. Senzație auditivă produsă de o vibrație acustică. În sensul larg, sunetul se confundă însă adesea cu vibrația acesteia. Domeniul frecvențelor audibile se întinde, în medie, pe 10 octave între 16-16000 Hz. Pentru a fi audibilă, o vibrație acustică trebuie să satisfacă anumite condiții și anume: să fie cuprinsă în domeniul frecvențelor audibile, să aibă o presiune mai mare decât presiunea corespunzătoare pragului de audibilitate la frecvența respectivă a vibrației și să aibă o durată suficient de mare. În funcție de frecvența vibrației acustice se disting. Sunete audibile, infrasunete (sub limita convențională de 16 Hz), ultrasunete (depășește frecvența limită superioară convențională de 16 KHz) hipersunete (vibrație acustică a cărei lungime de undă este comparabilă cu aceea a luminii). După mediul în care ia nașterea sau se propagă se deosebesc ~aeriene, ~subacvatice și ~structurale (se propagă într-un mediu solid).

**SUMI a.m., jd.** Colț, unghi.

**SUMI GAESHI a.m., jd.** Răsturnare în „colț”.

**SUMI OTOSHI a.m., jd.** Cădere în unghi.

**SUMO a.m.** Luptă japoneză.

**SUPERIORITATE NUMERICĂ j.s.** Avantaj tactic creat temporar, în care numărul unor coechipieri

depășește numărul adversarilor participanți direct în aceeași fază de joc.

**SUPINAȚIE m.b.** 1. Mișcare de rotație a radiusului în jurul cubitusului, prin care mâna situată vertical este adusă cu fața palmară spre înainte și degetul mare spre exterior. 2. Poziție a mâinii în faza finală a mișcării descrise anterior.

**SUPPORT PENTRU ARCURI tir arc** Element metalic sau din lemn care se înfige sau se așază pe sol, necesar pentru așezarea arcului în pauzele dintre trageri.

**SUPRAANTRENAMENT m.b.** Stare de oboseală cronică a sportivului, caracterizată prin înrăutățirea performanțelor și prin alterarea stării psihice, neurovegetative și somatice. Termenul ~, împământenit în limbajul sportiv, cuprinde sub aceeași denumire sindromul complex care apare când prin solicitări repetate timp îndelungat sunt depășite posibilitățile de adaptare ale organismului sportivului. Suprasolicitarea este produsă de obicei prin: eforturi excesive, alternarea incorectă a efortului cu refacerea, adăugarea la programul de antrenament și la cel competițional a unor solicitări intense psihice sau intelectuale (stări conflictuale, activități profesionale, examene etc.). Simptomatologia ~ fiind condiționată de particularități individuale și de cauzele suprasolicitării, îmbracă un aspect alcătuit din semne care diferă ca număr și amplitudine de la caz la caz. Pot surveni tulburări ale sistemului nervos central, ale sistemului nervos vegetativ și ale glandelor endocrine, înrăutățiri ale funcției aparatelor cardio-vascular și respirator, ale metabolismului și ale stării de nutriție etc. Se observă adesea scăderea capacității de apărare a organismului față de acțiunea factorilor nefavorabili din mediul extern și agresiunile microbiene. Multe dintre aceste simptome survin frecvent mai înainte ca performanțele sportive să fie înrăutățite în mod evident și, din această cauză, sunt neglijate sau greșit interpretate. Diagnosticul ~ se stabilește prin corobo-

rarea datelor pedagogice (probe de control, performanțele din concursuri) cu cele medicale (grafic de autocontrol, observații medico-pedagogice, examene medico-sportive). Prevenirea se realizează prin depistarea și înlăturarea la timp a cauzelor care duc la suprasolicitarea organismului (greșeli metodice, factori stresanți etc.). Aceasta impune colaborarea permanentă dintre medic, antrenor și sportiv. Tratatamentul curativ constă în diminuarea sau în înlocuirea efortului specific, în schimbarea mediului, a regimului de viață care să asigure refacerea psihică și fizică, în utilizarea medicamentelor necesare fortificării generale a organismului și a combaterii simptomelor ~. Reluarea antrenamentelor este permisă după dispariția semnelor subiective și obiective ale ~. Sportivul supra-antrenat trebuie considerat caz problemă și menținut sub supraveghere medicală atentă. Formele avansate de ~ determină perturbarea programului competițional al unui întreg sezon.

**SUPRAFAȚĂ DE CONCURS p.a., p.v.** Parte a terenului de gheață delimitată de regulament, destinată desfășurării concursului.

**SUPRAFAȚĂ DE ÎNCĂLZIRE p.v.** Parte din terenul de gheață rezervată sportivilor pe care se execută exerciții cu caracter pregătitor în vederea obținerii unei stări fizologice și psihice optime pentru concursul ce urmează.

**SUPRAFAȚĂ DE JOC I. t.m.** Suprafață superioară a mesei de joc, pe care se desfășoară jocul. Trebuie să fie de culoare închisă și marcată cu o dungă albă lată de 2 cm pe marginile laturilor ei. **II. rg.** Teren constituit din câmpul de joc și terenurile de țintă. **III. vb.** Arie din sala de joc (sau din aer liber), ce cuprinde terenul de joc și zona liberă (minim 3 m) ce îl înconjoară.

**SUPRAFAȚĂ DE PEDEAPSĂ fb.** Spațiu situat la fiecare extremitate a terenului și delimitat de două linii perpendiculare pe linia porții, la 16,50 m de

fiecare stâlp al porții, trasate în interiorul terenului pe o lungime de 16,50 m, și unite printr-o linie paralelă cu linia porții.

**SUPRAFAȚĂ A PORȚII fb.** Spațiu situat la fiecare extremitate a terenului și delimitat de două linii perpendiculare pe linia porții, la 5,50 m de fiecare stâlp al porții, trasate în interiorul terenului de joc pe o lungime de 5,50 m și unite printr-o linie paralelă cu linia porții.

**SUPRAFAȚĂ DE SERVICIU vb.** Porțiune din afara terenului de joc din care se execută regulamentul punerea și repunerea mingii în joc. Marginea anterioară lungă de 9 m este delimitată de linia de fund, iar lateral de două linii scurte de 15 cm lungime, trasate la 20 cm în spatele și în prelungirea liniilor laterale. În adâncime, suprafața nu este limitată.

**SUPRAFAȚĂ VALABILĂ scr.** Parte a corpului în care loviturile date de adversar se transformă în tușe valabile. La floretă și la sabie, suprafața valabilă este delimitată de echipamentul electric al sportivului, iar la spadă suprafața valabilă nu are limite.

**SUPRĂÎNCORDARE m.b.** Formă de oboseală patologică acută, apărută în urma unui efort, care a depășit capacitatea de adaptare a organismului. ~ survine la sportivii insuficient antrenați, care concurează cu adversari mai puternici decât ei, la cei care reiau brusc activitatea competițională, după întreruperea pregătirii cauzată de accidente sau de îmbolnăviri, și la foști sportivi, care, după încetarea activității, participă la competiții ocazionale, deși organismul lor nu mai are potențialul din trecut. Sportivii bine pregătiți, aflați în stare de formă sportivă, nu ajung la ~. Capacitatea lor de efort le permite să facă față cerințelor competiționale și, în plus, ei sunt capabili să-și aprecieze exact posibilitățile și să-și dozeze efortul în concordanță cu acestea. Cazurile de ~ observate la astfe de sportivi se datoresc, de cele mai multe ori,



dopajului cu substanțe excitante care, înlăturând acțiunea protectoare a oboselii, permit continuarea efortului dincolo de limitele fiziologice. Simptomele ~ sunt evidente și uneori dramatice. Pe primul plan stau tulburările nervoase, motrice și cardiovasculare: senzație puternică de oboseală, stare generală proastă, scădere a capacității de orientare în timp și spațiu, comunicare greoaie și, uneori, neadecvată cu cei din jur, diminuare accentuată a funcției analizatorilor, alterare a coordonării mișcărilor, imposibilitate a menținerii poziției ortostatice, cifre ridicate ale frecvenței cardiace concomitent cu valori ale tensiunii arteriale mai mici decât în stare de repaus etc. Primul ajutor constă în transportarea de urgență a sportivului în condiții care să-i asigure liniște, să-l pună la adăpost de intervenții neadecvate și să permită acțiunea promptă a persoanelor calificate. Se apelează imediat la medic. Până la venirea lui, se așază accidentatul în poziție semișezândă, cu capul mai sus decât trunchiul și cu membrele inferioare mai jos decât acesta, dacă tegumentele feței și buzele sunt cianozate. În caz că fața este palidă, buzele decolorate și extremitățile reci, poziția optimă va fi cea culcat cu capul sub nivelul trunchiului și cu membrele inferioare mai sus decât acesta. Survenirea stopului cardiac și a celui respirator impun efectuarea imediată a manevrelor de masaj cardiac extern și de respirație artificială. Sportivul va fi transportat la spital pentru investigații clinice și de laborator aprofundate și va relua pregătirea numai dacă datele medicale indică normalizarea completă a stării organismului. El reprezintă un caz problemă și va fi permanent supravegheat prin observații medico-pedagogice și examinări periodice frecvente. Participarea la competiții este permisă numai când s-a dobândit gradul corespunzător de pregătire. Sin.: *epuizare; esuflare; clacaj cardiac (coeur claqué); cord forțat (coeur forcé).*

**SUPRAPONDERAL m.b.** Persoană caracterizată prin exces de țesut gras și prin cifre ale greutății corporale superioare limitelor considerate normale pentru sexul, vârsta și înălțimea subiectului, cel mai adesea determinate de o nutriție necorespunzătoare. Fenomenul apare la persoanele care ingeră alimente

cu o valoare calorică totală mai mare decât energia cheltuită de organismul lor. Revenirea la normal a stării de nutriție, în astfel de cazuri, se realizează prin diminuarea aportului de calorii (regim alimentar hipocaloric) și creșterea consumului de energie (program special de efort fizic). Sportivii din ramurile sau din probele în care forța reprezintă unul dintre factorii limitativi ai performanțelor înalte au cifre ale greutății corporale mai mari decât ale nesportivilor de aceeași vârstă, sex și înălțime. Această stare de nutriție reprezintă un aspect al adaptării la cerințele specifice sportului de performanță. Este rezultatul regimului alimentar, al metodelor și al mijloacelor de dezvoltare a forței. Se caracterizează prin masă musculară crescută și prin țesut gras în limite normale. După încetarea antrenamentului specific și revenirea la regim alimentar corespunzător noii situații, starea de nutriție devine treptat asemănătoare cu cea a nesportivilor.

**SUPRASTRUCTURĂ s.n.** Orice construcție amenajată deasupra punții (covertei) la ambarcațiunile mari, mijlocii și mici.

**SURF PE ZĂPADĂ (SNOWBOARD) s.i.** Ramură a sporturilor de iarnă asemănătoare surfului pe apă. La început s-a folosit un singur schi (ambele picioare fiind plasate la același nivel, pe o mică platformă fixată rigid, așa-numitul *monoschi*). În final, acest sport își capătă o identitate proprie, adaptându-și tehnica și mijloacele specifice zăpezii. Apar manifestările competiționale, mergând până la cele de nivel internațional, pentru ca în 1998, cu prilejul JO de la Nagano (Japonia), să figureze în programul competițional oficial cu probele de slalom uriaș-paralel și de Half-Pipe. *Proba de slalom uriaș* este asemănătoare celei din schiul alpin. Pista are diferența de nivel până la 290 m și înclinația medie 18-20°. Parcursul este pichetat simetric, pentru a asigura condiții egale perechilor de concurenți care coboară simultan și folosesc poziția regular, cu gamba stângă înainte (stângacii) sau poziția Goofy, cu gamba dreaptă înainte (dreptacii). Fiecare poartă este delimitată de două fanioane de înălțime

diferită, legate între ele cu o banderolă triunghiulară. *Planșa* folosită este scurtă, îngustă și rigidă, ceea ce favorizează execuția virajelor și alunecarea optimă. Legătura pentru fixarea picioarelor este simplă, permițând libertatea de mișcare. Bocancii sunt, de asemenea, flexibili, iar forma lor diferă de cea a clăparilor din schiul alpin, iar în comparație cu bocancii pentru proba de Half-Pipe, permit un mai bun control al cantării. De asemenea, talpa, de regulă cauciucată, este mult mai lată ca la bocancii pentru schiul alpin, pentru a asigura o mai bună stabilitate. *Proba de „Half-Pipe”* are loc pe o pistă în formă aproximativ cilindrică, tăiată în zăpadă în sens longitudinal. Datorită elanului obținut în coborâre, schiorul trece de pe un versant pe altul al pistei, executând diferite sărituri, rotații ale corpului și figuri aeriene, asociind măiestria execuțiilor tehnice cu estetica. 5 arbitri notează evoluția concurenților. Ei pot atribui un maxim de 10 puncte, ținând seama de tehnica standard, de rotațiile aeriene, de dinamica execuțiilor, de aterizarea și de meritul tehnic în general. *Planșa* folosită este mai lată și mult mai flexibilă comparativ cu cea de la slalom uriaș. Bocancii permit libertatea de mișcare a gleznei. Sportivul poate, astfel, executa manevre similare celor folosite pe *planșa* cu roțile. Talpa din cauciuc sau din poliuretan absoarbe șocurile la aterizare.

**SURPLOMBĂ alp.** Porțiune a unui traseu de alpinism în care stânca depășește înclinația verticală. Escaladarea ~ necesită o tehnică specială deoarece alpinistul trece din poziția de atârnat cu sprijin pe stâncă în atârnat fără sprijin. Când ~ trece mult de 90° se numește tavan.

**SUSPANTĂ par.** Șnur de mătase foarte rezistent care face legătura între hamul parașutei și voalura acesteia.

**SUSPENDARE reg.** Sancțiune constând din ridicarea temporară a dreptului unui sportiv sau al unei echipe de a participa la un anumit număr de întreceri sportive sau pe o anumită durată, ca urmare a încălcării flagrante a regulilor și a eticii sportive. ~ este

dată de organele de conducere (federație, club, secție etc.), putând fi dată și împotriva arbitrilor, a cluburilor și a conducătorilor acestora.

**SUSTINĂTOARE DE EFORT m.b.** Substanțe naturale sau produse pe cale artificială, nemenționate pe listele oficiale antidoping, care se introduc în corp pentru a se mări cantitatea de material energetic și pentru a se potența mecanismele fiziologice de folosire a acestuia în timpul efortului și al refacerii organismului după efort. Administrarea ~ se face diferențiat, în funcție de specificul efortului din fiecare ramură sau probă sportivă, de conținutul și de condițiile concrete ale lecției de antrenament/concurs, de momentul utilizării (în zilele premergătoare competiției, înainte de start, în timpul concursului, în perioada de refacere), de caracteristicile substanțelor folosite. ~ au un rol deosebit de important în obținerea performanțelor de nivel înalt. Utilizarea corectă a ~ necesită contribuția permanentă a medicului sportiv.

**SUSTINĂTOR rg.** Jucător aflat înainte sau înapoi față de prinzător, având sarcina să sprijine și să protejeze acțiunile acestuia sau jucător care sprijină asigurarea acțiunii de înaintare a purtătorului de balon.

**SUSUMU a.m., jd.** A înainta, a avansa.

**SUTEMI a.m., jd.** Sacrificiu

**STARTING GATE (hip)**- mici boxe în care caii intră cu fața spre pistă având în față porțile închise din care țăsnesc din alergare atunci când este declanșat automat semnalul de plecare și ele se deschid

**STUDBOOK (hip)** – registru ținut de o autoritate desemnată de țara respectivă, în care se supraveghează descendența cailor aparținând unei rase determinate



**ȘA căl.** Piesă de harnașament, confecționată din piele, care se așază pe spinarea calului și pe care stă călărețul Tipuri de ~: englezească, persană, de amazoană, de curse etc.

**ȘAH j.s.** Joc care se dispută între 2 adversari pe o tablă pătrată, formată din 64 de căsuțe (câmpuri) de forme pătrate, dispuse alternativ în culori alb și negru, pe opt rânduri orizontale numite linii, numerotate cu cifrele 1-8 și pe opt coloane însemnate cu literele a-h. Mai este denumit și „jocul minții”. Rândurile de căsuțe de aceeași culoare, care se ating între ele prin colțuri, se numesc diagonale. Tabla de ~ se așază astfel ca fiecare jucător să aibă colțul alb în dreapta sa. Fiecare jucător dispune de 16 piese de aceeași culoare (alb sau negru) compuse din: un rege, o regină, două turnuri, doi nebuni, doi cai și opt pioni, pe care cei doi adversari le mută alternativ după anumite reguli, urmărind imobilizarea regelui; prima mutare o face jucătorul ce deține piesele albe. Jocul de ~ a apărut la sfârșitul sec. al V-lea d.Hr. în India, el fiind adus în Europa de arabi în sec. al XIII-lea, în țările române fiind semnalat în sec. al XVIII-lea, cunoscând universalizarea și instituționalizarea mondială și națională în sec al XIX-lea și al XX-lea. Partida de ~ este câștigată de jucătorul care a dat mat regelui advers, în timpul de joc regulamentar sau în situația în care ea este cedată de către adversar pentru inferioritate evidentă. Jocul se poate încheia și prin remiză, când regele jucătorului aflat la mutare nu este în ~, dar este în imposibilitatea de a efectua o altă mutare, situație care se intitulează „pat”, acceptată de cei 2 jucători. Remiza se obține și atunci când unul dintre jucători o cere pentru că aceeași poziție s-a repetat de trei ori sau când unul dintre ei, aflat la

mutare, demonstrează că s-au realizat 50 de mutări, de o parte și de cealaltă, fără să se fi obținut o piesă sau să se efectueze o mutare de pion. În situația în care partida nu se termină în cadrul spațiului de timp acordat, partida se întrerupe, iar jucătorul care urmează la mutare dă arbitruului mutarea în plic. Rețeaua de concursuri în ~ este variată: turnee internaționale, CB, CE, CM (individual și pe echipe), Olimpiada de Șah (pe echipe), CN (individual și pe echipe). Sistemele de disputare a concursurilor de ~ diferă: sistem eliminatoriu, sistemul turneu (conform tabelelor Berger), sistemul Scheveningen (în jocurile pe echipe), sistemul elvețian. Timpul de joc este limitat în timp, fiecare jucător trebuind să efectueze, într-un anumit timp, un număr de mutări stabilite prin regulamentul concursului. Controlul timpului de gândire al fiecărui jucător se face cu ajutorul unui ceas dublu, specific jocului, dotat cu un dispozitiv mecanic de declanșare și de transfer al punerii în mișcare a ceasului partenerului de joc. Jocul de ~ este diversificat. ♦ ~ *de tablă* Joc în care cei 2 parteneri se confruntă direct pe masa de joc. ♦ ~ *prin corespondență* Joc care se desfășoară după aceleași reguli, dar prin corespondență. ♦ ~ *artistic* Joc care urmărește dezvoltarea gândirii logice în scopul găsirii unor rezolvări noi, ingenioase și spectaculoase. ♦ ~ *șah dublu* Atac la rege dat concomitent cu două piese, ceea ce se poate obține numai cu șah prin descoperire. ♦ ~ *șah etern*, Situație în care unul din jucători dă o serie de șahuri regelui advers, care parează matul, dar nu poate evita șahul următor. ♦ ~ *șah prin descoperire* se produce atunci când se mută o piesă din fața unei alte piese proprii și pe diagonală, verticală sau orizontală tablei se află, undeva, regele advers. ♦ ~ *șah viu* Desfășurarea pitorească și de mare spectacol a unei partide de șah în care piesele sunt înlocuite cu oameni vii,

îmbrăcați în costume de epocă, conform denumirilor pe care le au piesele în realitate. Partida se joacă pe un eșichier de mari dimensiuni amenajat în aer liber sau într-o sală de sport. Acest spectacol, veritabilă reprezentație teatrală, are o foarte veche istorie. Prima manifestație cunoscută, de acest gen, a fost cea din anul 1408 de la curtea din Granada a emirilor arabi.

**ȘAH RAPID șah** O partidă de șah jucată în acest sistem constă în terminarea ei într-un interval de timp fix, dinainte stabilit, indiferent câte mutări se efectuează. Timpul afectat unei partide de șah rapid este între 15 și 60 de minute de fiecare jucător. Prin protocolul turneului se precizează clar care este timpul acordat unei partide de șah rapid pentru turneul respectiv. Regulamentul jocului de șah se aplică în totalitate și partidelor jucate în sistem de șah rapid, cu unele mici excepții. Jucătorii nu sunt obligați să noteze mutările. După ce fiecare jucător a efectuat câte trei mutări, nu se mai pot face revendicări privind poziția incorectă a pieselor, orientarea tablei de șah sau fixarea ceasului. În cazul poziționării inverse a regelui și reginei, rocada cu acest rege nu mai este permisă. Arbitrul va lua o hotărâre în privința mutării corecte a pieselor, numai dacă este solicitat să o facă de către unul sau de ambii jucători. O mutare neregulamentară se consideră efectuată numai când ceasul său a fost oprit și pornit cel al adversarului. În acest moment adversarul este autorizat să reclame că partenerul său de joc a efectuat o mutare ilegală, înainte ca el să execute următoarea sa mutare. Arbitrul nu are dreptul de a interveni, decât ca urmare a unei asemenea reclamații. Totuși, dacă ambii regi sunt în șah sau dacă transformarea unuipion nu a fost încheiată, arbitrul va interveni dacă este posibil. Stegulețul ceasului va fi considerat căzut numai când unul din jucători solicită arbitrul pentru a constata căderea stegulețului. Arbitrul se va abține să semnaleze căderea stegulețului. În acest sens, jucătorul căruia nu i-a căzut stegulețul poate solicita câștigarea partidei. Mai întâi oprește ambele ceasuri și apoi cheamă arbitrul pentru a constata căderea stegulețului. Pentru ca cererea sa să fie luată în considerare, stegulețul de pe ceasul solicitantului trebuie să fie ridicat și steagul adversarului căzut,

după momentul opririi ceasurilor. Dacă unul din jucători reclamă că ambele tegulețe sunt căzute, arbitrul declară partida ca terminată remiză.

**ȘANȚ I. schi** Scobitură longitudinală pe talpa schiului cu rolul de a menține direcția de înaintare.

**II. tir** Fosă pentru ținte la poligoanele de 50 m și 300 m sau pentru lansarea talerelor la probele de trap și de dublu trap.

**ȘARJĂ teh.,** cuvânt cu înțelesuri multiple în varii domenii: producția obținută din încărcătura unui cuptor; explozivul propulsor al unui glonț; cantitatea de electricitate purtată de un corp; exagerarea ironica prin caricatură sau text în presă sau teatru, s.a. Ca termen militar, reprezintă aruncarea asupra inamicului a unei trupe de infanterie la atac, corp la corp cu baioneta, dar mai ales a celor din cavalerie, care se execută în ordine compactă, în linie sau în bătaie ori răspândită în furajeri. Memorabile au rămas șarjele eroice de la Prunaru-Vlasca și de la Robănești din timpul războiului Întregirii Neamului. În jocurile sportive reprezintă atacurile impetuoase declanșate în forță și mare viteză în terenul adversarului. Termenul este folosit cel mai mult în jocul de rugby, șarjele fiind declanșate pe linia de trei sferturi. În partidele echipei CCA sau ale naționalei se remarcă adeseori Alexandru Penciu prin șarjele pe care le declanșa ca fundaș intercalator cu colegii săi recunoscuți pentru tehnicitatea și viteza lor.

**ȘEF DE BRIGADĂ reg.** Arbitru desemnat să conducă activitatea unei brigăzi de arbitri în timpul concursului, având dreptul de a interveni ori de câte ori apar probleme litigioase (diferențe mari între notele acordate de arbitri, defecțiuni de ordin tehnic etc.) și de a decide în consecință.

**ȘEF DE PÂRTIE schi** Persoană oficială care răspunde, în cadrul comitetului de probă al unui concurs de schi, de toate problemele tehnice. ♦ ~ de

*probă* Persoană oficială care răspunde în comitetul de probă de buna organizare și desfășurare a unei probe. Sin.: *directorul probei*.

**ȘERPAȘ alp.** Persoană recrutată din populația indigenă care locuiește în regiunea munților Himalaia, folosită de expedițiile alpine pentru transportarea echipamentului și a hranei necesare expediției, datorită bunei lor pregătiri fizice și adaptabilității la altitudini înalte.

**ȘERPUIRE schi** Deplasare în slalom (ocoliri înlănțuite), descriind o linie șerpuită. ♦ ~ *accelerată* Ocolire înlănțuită efectuată în ritm alert, descriind curbe scurte cu raze mici. ♦ ~ *lentă* Ocolire înlănțuită executată în ritm lent. Ambele sunt caracterizate prin eleganță și prin acuratețe tehnică. ♦ ~ *frânată* Ocolire caracterizată prin efectuarea unor derapaje accentuate cu schiurile.

**ȘICANĂ schi** Sistem de trei porți verticale pentru proba de slalom care, prin modul lor de așezare, creează dificultăți tehnice concurenților

**ȘINE s.n.** Cele două căi de rulare pe care se deplasează căruciorul mobil.

**ȘIR gim.** Gen de formație în care executanții sunt așezați unul în spatele celuilalt. Sin.: *coloană câte unul*.

**ȘIRET PLIN fb.** Procedeu tehnic prin care mingea este lovită cu porțiunea centrală a labei piciorului, situată de-a lungul șiretului care închide cele două fețe laterale ale ghetei de fotbal.

**ȘLEM t.c.** Câștigare (dobândire) de către un jucător a unui mare concurs internațional inclus tradițional în calendarul Federației Internaționale de Tenis (FIT) (de ex.: Roland Garros pe zgură, Wimbledon pe iarbă, Melbourne pe iarbă, Flashing Meadow pe beton).

Aceste turnee sunt echivalente cu CM din alte sporturi. Dobândirea lor de același jucător în același an calendaristic se consemnează cu sintagma de *marele* ~.

**ȘOC m.b.** Tulburare funcțională bruscă complexă și gravă caracterizată prin dereglarea marilor funcții (respirația, circulația, metabolismul), provocată de numeroase cauze printre care cele mai importante sunt traumatismele puternice (mai ales ale sistemului nervos central), hemoragiile, arsurile intense etc. Necesită asistență medicală competentă de maximă urgență.

**ȘTACHETĂ atl.** Bară confecționată din lemn, din metal sau din alt material asemănător, cu secțiune transversală, triunghiulară sau circulară, cu dimensiuni prevăzute de regulament, care se așază transversal pe suportii a doi stâlpi special construiți, peste care se sare în înălțime sau cu prăjina. Lungimea ~ este între 3,98 m și 4,02 m, iar greutatea de 2 kg la săritura în înălțime, și între 4,48 m și 4,52 m, cu greutatea de 2,5 kg, la săritura cu prăjina.

**ȘTAFETA FLĂCĂRII OLIMPICE ol.** Ștafetă organizată pentru transportarea torței *Flăcării olimpice* (v.), purtate de către sportivi în alergare sau, după caz, cu mijloace de transport, de la locul aprinderii acesteia (Olimpia, Grecia) până la stadionul care va găzdui ceremonia deschiderii oficiale a JO. ~ se încheie cu solemnitatea aprinderii Flăcării olimpice pe stadionul olimpic, acest moment marcând începearea JO. Traseul Ștafetei este stabilit de COJO împreună cu CNO ale țărilor prin care aceasta urmează să treacă. Purtătorii torței cu Flacăra olimpică sunt desemnați de CNO al fiecărei țări. ~ și ceremoniile care se organizează cu ocazia preluării și transmiterii Flăcării olimpice constituie momente prielnice pentru popularizarea idealurilor olimpice, ale prieteniei și păcii, reprezentând totodată o contribuție la mediatiizarea ediției respective a JO. Pentru prima dată, ~ a fost organizată cu prilejul celei de a IX-a ediții a JO din anul 1936, de la Berlin. COR a organizat trecerea prin România a ștafetelor Flăcării olimpice cu prilejul



cele de a XX-a ediții a JO din anul 1972, de la Munchen, pe traseul Giurgiu - București - Pitești - Rm. Vâlcea - Sibiu - Alba Iulia - Deva - Arad - Timișoara - Stămora Moravița și a celei de a XXII-a ediții a JO, din anul 1980, de la Moscova, pe traseul Giurgiu - București - Ploiești - Buzău - Focșani - Bacău - Roman- Iași - Albița.

**ȘTAFETĂ I. atl.** (V. alergare de ștafetă). **II. nat.**, schi (V. schi fond). **III. ol.** ~ olimpică Cursă tradițională de mase, organizată de către comitetul de organizare a fiecărei ediții a JO prin care flacăra olimpică, aprinsă în cadrul unei ceremonii în localitatea Olimpia, Grecia, este transportată pe diferite căi - aer, apă, pământ - până în stadionul olimpic unde va avea loc festivitatea de deschidere. Ultimul schimb al ștafetei olimpice este încredințat unuia dintre cei mai reprezentativi sportivi ai țării organizatoare.

**ȘTIFT tir** Cilindru metalic sau din tablă oțelită pentru fixarea diverselor dispozitive pe armă.

### ȘTIINȚA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

**t.** Totalitatea cunoștințelor privind exercițiile fizice, exprimate într-un sistem de noțiuni, sistematizate și prezentate într-o teorie proprie, care stabilește principiile, metodele și modul de evaluare a efectelor complexe (biologice, spirituale, sociale etc.) ale aplicării lor de-a lungul istoriei vieții, culturii și civilizației omenești. ~ înglobează practicarea atât extensivă a exercițiilor fizice (specifică gimnasticii, care a generat educația fizică) cât și intensivă (proprie diversității disciplinelor, ramurilor și probelor sportive care au apărut în aceleași spații și au rezultat din esența întrecerilor atât de specifice mișcărilor fundamentale ale omului - mers, alergare, sărituri, aruncări, ridicări etc.) De aceea, nu se poate aborda decât o singură și exhaustivă expresie, a Științei integrative a Educației Fizice și Sportului. Momentul apariției ~ se poate stabili relativ în a II-a parte a secolului XX, întrunind în această perioadă atributele definitorii ale oricărei științe: a) o realitate proprie veche ca și istoria

omenirii (poemele homerice, formele agonistice ale diversității jocurilor panateniene, istmice, olimpice, romane), preluate de evul mediu și mișcarea renascențistă (turnirurile, jeu de pomme, la soule, tenisul primar, trânta, vâslitul, înotul etc.) și celebra "luptă a sistemelor", așa zise naționale de gimnastică din sec. XIX (sistemul francez, german, suedez, elvețian, ceh, englez) și reluarea în versiune modernă a jocurilor olimpice, care au stimulat apariția CM, campionatelor continentale, campionatelor zonale (balcanice ale Europei Centrale etc.) și naționale. În sec XX realitatea domeniului a căpătat dimensiuni planetare. Instituționalizarea lui, internaționalizarea (CIO, federațiile internaționale și naționale, rețeaua competițiilor și prezența sa în programele școlilor de pretutindeni, de toate profilurile) sugerează globalizarea activităților respective, deseori denumite "fenomene", și demonstrează spațiul răspândirii. CIO are mai multe țări afiliate în comparație cu ONU; b) teoria ~ operează cu un inventar terminologic stratificat începând din sec al XIX-lea, proces însoțit de apariția dicționarelor stimulate de existența Asociației Internaționale a Informației Sportive (IASI), organism integrat în Consiliul Internațional al Educației Fizice și Științei Sportului (CIEPSS/ICSSPE) aflat în structurile UNESCO. În componență IASI (inițial denumit Biroul Internațional de Documentare și Informare - BIDI) a funcționat comisia de Terminologie, care a generat apariția unor comisii naționale, care au funcționat și în România în anii 60 ai sec. XX. Așa se explică apariția, în 1974, a dicționarului *Terminologia educației fizice și sportului în șase limbi* (română, franceză, germană, engleză, spaniolă și rusă); c) În procesul îndelungat și atât de dinamic al dezvoltării domeniului (în special al celui sportiv atât de diversificat), specialiștii, instituțiile academice, apariția institutelor de cercetări (în sec. XX), a laboratoarelor care au folosit metode de cunoaștere - analize, de prelucrare, de experimente, de observații, de verificare a ipotezelor proprii și folosite de științele de graniță cu care domeniul s-a înrudit organic (anatomie, fiziologie, biochimie, biomecanică, pedagogie, psihologie, sociologie, matematică-statistică, management etc.). Totodată, ~ și-a imaginat propriile metode de cunoaștere și explicare a efectelor de stabilire a perspectivelor și strate-

giilor de dezvoltare; acumularea de cunoștințe, existența unei literaturi de specialitate, acumularea unei bibliografii continuu înnoite, adaptarea căilor de formare a cadrelor prin sistemul învățământului superior (licență, masterat, doctorat) completează ansamblul atributelor care-i conferă activităților respective titlul de ~, care din ignoranță se contestă și astăzi, în pofida evidențelor. Ideea că ~ se confundă sau se suprapune altor științe limitrofe o regăsim în procesul identificării și a altor domenii (la începutul sec. XX, în timpul experiențelor lui Pavlov, deseori confuzia dintre psihologie și fiziologie a persistat în lumea savanților germani și ruși). ~ integrează în sfera ei și noțiunea de antrenament, căruia unii autori nu-i refuză statutul de știință. În viziunea Enciclopediei Educației Fizice și Sportului în ediția I-a, în vol.IV, la pag. 44 antrenamentul este definit ca un proces pedagogic, conceput, realizat și structurat de principii, metode și evaluări generale ale ~, în scopul creșterii performanțelor și recordurilor sportive, a stabilității și prognozei lor, ca efecte ale valorificării potențialului fizic, mental și psihic al omului, al cărui organism are o nebanuită putere de adaptare, refacere și supercompensare. Antrenamentul, ca atare, prin abordarea lui continuu experimentală preluând metode, concepte și evaluări specifice științelor de graniță (fiziologia, anatomia, biochimia, biomecanica, pedagogia, psihologia, cibernetica), ca și pe cele proprii, își explică eficiența și apartenența la ~, confirmând-o. Procesul de antrenament, reprezintă activitatea esențială care asigură cunoașterea predominant obiectivă a mecanismelor interne ce se produc în organism, provocată de efort, dozat, adecvat performanței (ca profil și dimensiune) și măsurat. Cercetarea științifică, care-i explică eficiența și evoluția performanțelor, ca și a competiției în care ele se evidențiază, reprezintă sursele de cunoaștere și în cele din urmă de certificare a ~. În literatura domeniului se întâlnesc noțiuni generice, cărora li se conferă, uneori, titluri de științe sau de expresii sinonime cu ~: mișcare, motricitate, activități corporale, cultură fizică. Noțiunea “mișcare” este sinonimă, numai în cazul în care ea este însoțită de substantivul “omului”. Altfel, noțiunea singulară poate avea sensuri filosofice, astronomice, istorice, sociale, politice. Conceptul de “motricitate” este sinonim cu

“mișcarea omului” doar dacă i se adaugă adjectivul “umană”. Acestor noțiuni le-am atribuit doar caracter de teorii ale ~. Cât privește expresia de “activități corporale”, întâlnită în literatura franceză și apoi în cea română, care ar dori să sintetizeze și să înlocuiască ~, se elimină de la sine, pentru că ar produce confuzii regretabile întrucât în sfera noțiunii se includ nemijlocit actele variate ale muncii fizice a omului, întreaga diversitate a coregrafiei clasice și moderne, pantomima, virtuozitățile motrice ale ciroului și implicit actul sexual. Noțiunea “cultură fizică” de proveniență franceză și preluată de către literatura rusă, se situează mai mult în sfera și conținutul culturii generale și mai puțin al științelor. Iar expresia “știința exercițiilor fizice”, folosită de mai multi autori din sec. XIX și XX, care prin excelență sunt fiziologi, apreciem că este cea mai apropiată dacă nu identică cu cea consacrată (2009), de majoritatea surselor bibliografice, este cea de ~. Și noțiunea de Kinesiologic vehiculată în ultimele două decenii în literatura americană sugerează evidențierea științei activităților motrice, pe care noi o sinonimizăm cu ~, atât de specifică realității tradiționale a Europei.

**ȘTRAMER schi** Dispozitiv de închidere-strângere a bocancului de schi. Sin.: *clapă*.

**ȘTROC s.n. 1.** Număr de cicluri de vâslit efectuate într-un minut, folosindu-se și denumirea de „cadență”.  
**2.** Sportiv care conduce echipa și îi imprimă cadența de vâslit.

**ȘURUB gim. 1.** Mișcare de întoarcere (rotație) de 180-360-720° și mai mult. Element tehnic executat la cal cu mâner, având denumiri diferite. ♦ ~ **ceh** Întoarcere de 180° în jurul unui mâner cu corpul întins. ♦ ~ *rus* Întoarcere de 360° în jurul mânerelor cu corpul întins.

**ȘUT fb.** Element tehnic constând din lovirea puternică a mingii cu piciorul, indiferent de procedeul tehnic.

# T

**TABĂRĂ OLIMPICĂ ol.** Gen de camping situat în apropierea satului olimpic în care sunt invitați de către CIO tineri din toate țările pentru a coabita pe timpul desfășurării JO și pentru a sluji propagării ideilor olimpice moderne care vizează înțelegere și respect reciproc între tinerii lumii contemporane. În cadrul ~, sunt organizate activități culturale, artistice, sportive, întâlniri și discuții între diferitele delegații prezente la JO.

**TABĂRĂ SPORTIVĂ org.** Formă de organizare temporară a pregătirii unui lot de sportivi în mod centralizat, în condiții și locuri special amenajate.

**TABEL DE PUNCTAJ org.** Foaie în care sunt înscrise probe, cifre și date, în șiruri și coloane, care corespund anumitor performanțe, pentru a ușura diferite calcule în vederea evaluării rezultatului sportiv sau a similitudinilor valorice. Pe baza ~ se pot întocmi diferite clasamente.

**TABELA BERGER șah, j.sp,a.sp.** Sistem de stabilire a perechilor de sportivi într-un concurs în care fiecare trebuie să joace sau se întâlnească cu fiecare. Are denumirea de tabela *Berger*, după numele inventatorului acestui sistem, în a doua jumătate a secolului al XIX-lea. Înainte de începerea campionatului, concursului sau turneului se efectuează tragerea la sorți și fiecare sportiv sau echipă primește un număr. Dacă sunt 10 jucători sau formații, fiecare primește unul din numerele de la 1 la 10. ~ stabilește, pentru fiecare etapă, rundă sau tur cine cu cine joacă, care din echipe este gazdă sau echipă în deplasare, la șah

cine joacă cu piesele albe și cine cu cele negre, la scrimă cine este în partea dreaptă și cine în stânga etc. ~ are marele avantaj că alternează meciurile acasă cu cele în deplasare, partidele cu piesele albe și cele cu piesele negre. Mai jos, trei exemple de turnee, concursuri sau campionate cu 6, 8 sau 10 sportivi sau echipe (Tabela Berger 1), precum și o tabelă pentru concursuri, campionate sau turnee de 10 sportivi sau echipe (Tabela Berger 2)

Numărul de sportivi sau echipe	Etapa, runda sau turul								
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
5 sau 6	1-6	6-4	2-6	6-5	3-6				
	2-5	5-3	4-5	1-4	5-1				
	3-4	1-2	3-1	2-3	4-2				
7 sau 8	1-8	8-5	2-8	8-6	3-8	8-7	-8		
	2-7	6-4	3-1	7-5	4-2	1-6	5-3		
	3-6	7-3	4-7	1-4	5-1	2-5	6-6		
	4-5	1-2	5-6	2-3	6-7	3-4	7-1		
9 sau 10	1-10	10-6	2-10	10-7	3-10	10-8	10-4	10-9	5-10
	2-9	7-5	3-1	9-5	5-1	9-8	8-9	1-8	9-1
	3-8	8-4	4-9	8-6	4-2	1-6	7-1	2-7	8-2
	4-7	9-3	5-8	1-4	6-9	2-5	6-2	3-6	7-3
	5-6	1-2	6-7	2-3	7-8	3-4	5-3	4-5	6-4

Nr. de ordine al sportivului sau echipei	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1		<b>II*</b>	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	<b>I</b>
2	II		IV	V	<b>VI</b>	VII	<b>VIII</b>	IX	<b>I</b>	III
3	III	IV		VI	VII	<b>VIII</b>	IX	<b>I</b>	II	V
4	IV	V	VI		<b>VIII</b>	IX	<b>I</b>	II	III	VII
5	V	VI	VII	VIII		<b>I</b>	II	III	IV	IX
6	VI	VII	VIII	IX	<b>I</b>		III	IV	V	II
7	VII	VIII	IX	<b>I</b>	II	III		V	VI	IV
8	VIII	IX	<b>I</b>	II	III	IV	V		VII	VI
9	IX	<b>I</b>	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
10	<b>I</b>	III	V	VII	IX	<b>II</b>	IV	VI	VIII	

\* Cifrele romane subliniate cu bold și mărite reprezintă etapele când joacă acasă sau la șah rundele când joacă cu piesele albe.

**TABLĂ DE DEMONSTRĂȚIE șah** Eșichier de mari dimensiuni, circa 150x150 cm montat pe un trepied, pedestal sau direct pe perete. Un demonstrant urmărește la masa de joc partida care se demonstrează, vede ce mutare s-a efectuat, și o

transmite pe tabla de demonstrație. Mai nou, mesele și piesele cu care doi jucători joacă într-un turneu sunt prevăzute cu sensori și, instantaneu, când se mută pe tabla de joc, mutarea se efectuează și pe tabla de deonstrație. Tabla de demonstrație este instalată într-o sală alăturată celei unde se joacă partida pentru ca mutările jucătorilor să poată fi comentate de maestri cu experiență și cunoștințe teoretice. Astfel de table de demonstrație electronice au fost instalate și în piețe sau parcuri publice.

**TABLĂ DE REZULTATE org.** Panou de afișaj amplasat la un loc vizibil pe teren sau în sală, pe care apare dinamica rezultatului sau a punctajului realizat în timpul competiției. ~ poate fi electronică, electrică, mecanică sau manuală.

**TACHET s.n.** Piesă în formă de T, confecționată din lemn sau din metal, care servește la legarea parâmelor. Se instalează pe punte, în cocpit, pe catarg sau în orice alt loc unde este nevoie să se lege o parâmă.

**TACHI a.m., jd.** În picioare, a sta în picioare.

**TACHI AI a.m., jd.** A se lupta față în față.

**TACTICĂ I. gen.** Totalitate a mijloacelor întrebuințate pentru a reuși într-o acțiune. **II. j.s.** ~ *colectivă* Totalitate a măsurilor de organizare și de coordonare a acțiunilor sportivilor unei echipe în scopul realizării victoriei, prin folosirea conștientă în limitele regulamentului și ale eticii sportive a unor procedee tehnice corespunzătoare, care valorifică calitățile și particularitățile sportivilor proprii pe care le raportează la nivelul de pregătire al adversarului. **III. bb., hb.** ♦ ~ în atac Însumare a principiilor și a regulilor după care se desfășoară jocul de ansamblu al echipei, atunci când jucătorii, colaborând între ei, acționează în mod unitar împo-

triva sistemului defensiv advers. ♦ ~ *de apărare* Însumare a principiilor și a regulilor după care se desfășoară acțiunile de colaborare între doi sau mai mulți apărători, în vederea stânjenirii și opririi acțiunilor de atac ale adversarilor. **IV. atl., box, ci., j.s.,jd., lp., schi, scr., s.n.** ~ *individuală* Ansamblu de acțiuni individuale folosit de un sportiv în lupta cu unul sau cu mai mulți adversari, în scopul realizării unei sarcini a concursului, a jocului, atât în atac, cât și în apărare, a probei etc.

**TAE KWON DO a.m.** Ramură a disciplinei sporturilor de luptă marțiale, care urmăresc, în primul rând, anularea capacității de atac a adversarului. Etimologic ~ se compune din: *tae* (picior), *kwon* (pumn) și *do* (cale – în sens filozofic). ~ reprezintă varianta coreeană de karate, creată în 1955, pornind de la vechiul sistem de antrenament în artele marțiale, *tae-kyon* (sau *subak*) „luptă fără arme”, pe vremuri rezervată tinerilor nobili (*hwarang*), influențați de confucianism, ei s-au constituit în asociații patriotice, în timpul unificării Coreei de către dinastia Silla, pe la anul 600 d. Hr. Datorită sistemului politic al Coreei, ~ cunoaște o scindare, astfel apare în Republica Populară Democrată Coreeană Federația Internațională de ~ (condusă de Cho Hoi Hi), iar în Coreea de Sud apare Federația Mondială de ~, deosebirile dintre ele constau doar în reguli diferite de competiție, sistemul ITF (International Tae Kwon Do Federation) folosește semicontactul, iar în sistemul WTF (World Tae Kwon Do Federation) este folosit full-contactul. ~ este un sport defensiv a cărui deviză este de a nu ataca niciodată primul. Tehnicile sale de luptă întrebunțează mult loviturile de picior și cuprind, în afara antrenamentului (*hyong*), concursuri și teste de „spargere” (*kyok-pa*) de scânduri, precum și lovirea punctelor vitale (*keupso*). Ținuta de antrenament pentru ~ este întrucâtva asemănătoare cu judogi. Programul de antrenament este împărțit în 10 *keup* și 10 *dan*, iar obi sunt diferite de cele ale altor arte marțiale. Concursurile se desfășoară în 3 „prize” a câte 3’, cu o pauză de 30” între ele.

La fiecare concurs sunt 2 judecători, 1 arbitru-judecător și 4 arbitrii de tușă. Echipamentul de protecție (*hogu*) este obligatoriu. Pentru concurs există 10 categorii de greutate. ~ a fost prezentat demonstrativ la JO de la Seul 1988. Fiind admis ca probă olimpică, ~ este în continuă afirmare și dezvoltare.

**TAHICARDIE m.b.** Frecvență rapidă a contracțiilor inimii, care poate reprezenta un fenomen fiziologic sau patologic. ♦ ~ *fiziologică* Frecvență a contracțiilor inimii care se întâlnește în timpul solicitărilor care declanșează, în cadrul mecanismelor de adaptare, pe cele de intensificare adecvată a circulației sanguine (efort fizic, altitudine, ingestie de alimente, emoții etc.). ♦ ~ *patologică* Simptom al dereglărilor neurovegetative (simpaticotonie, nevroze) sau al unor afecțiuni (hipertiroidie, anemie, miocardită etc.). În aceste cazuri, frecvența cardiacă din repaus și din timpul diverselor solicitări depășește cifrele considerate ca normale pentru vârsta și sexul persoanei respective. ~ de acest tip, constatată la sportivi, contraindică participarea la lecțiile de antrenament și la competiții până la precizarea diagnosticului prin examene clinice și de laborator.

**TAHIPNEE m.b.** Frecvență rapidă a mișcărilor respiratorii. Poate fi fenomen fiziologic sau patologic. ♦ ~ *fiziologică* Frecvență a mișcărilor respiratorii care se întâlnește în timpul solicitărilor care declanșează, în cadrul mecanismelor de adaptare, pe cele de intensificare adecvată a ventilației pulmonare (efort fizic, altitudine, etc.). ♦ ~ *patologică* Simptom al unor dereglări sau al unor afecțiuni (nevroze, stări febrile, insuficiență cardiacă, tuberculoză pulmonară, anemie etc.). În astfel de cazuri, frecvența mișcărilor respiratorii, din repaus și din timpul diverselor solicitări, depășește cifrele considerate normale pentru vârsta și sexul persoanei respective. ~ de acest tip, constatată la sportivi, contraindică participarea la antrenamente și la competiții până la precizarea diagnosticului prin examene clinice și de laborator.

**TAI a.m., jd.** Corp.

„**TAI BREC**” (**TIE-BREAK**) **reg., t.c.** Sistem recent de evidență a scorului, în care se ajunge la situația de egalitate într-un set (6:6). În acest caz, pentru a se scurta durata unui meci, se renunță la numărarea clasică mai departe (de 6:6) și se declară învingător jucătorul care realizează mai repede 7 puncte.

**TAI OTOSHI a.m., jd.** Răsturnare a corpului.

**TAI SABAKI a.m., jd.** Pas pivotat (întoarcerea corpului).

**TALASOTERAPIE m.b.** Metodă de tratament care folosește acțiunea stimulatorie a climatului marin și a băilor de mare. Climatul marin influențează organismul prin condițiile specifice ale temperaturii, ale curenților de aer, ale razelor ultraviolete, ale razelor infraroșii și ale aerosolilor care conțin săruri provenite din apa mării (iod, clorură de sodiu). Băile de mare au efect tonifiant prin temperatura și compoziția apei, precum și prin acțiunea mecanică a valurilor. ~ este utilizată în diferite afecțiuni (hipotiroidie, reumatism cronic), în convalescență și în stările de debilitate generală. La sportivi, este recomandată ca mijloc de tonifiere generală și de relaxare, programat înainte, și nu după cura de altitudine medie. Este, în general, contraindicată la supraantrenați.

**TALER tir 1.** Țintă zburătoare pentru puștile de vânătoare cu alice, în formă de farfurioară, care se sparge când este lovită. 2. Probă sportivă având drept țintă mai multe talere lansate succesiv și în diferite direcții din șanț sau din turn cu un dispozitiv mecanic. ♦ ~ *din turn* Probă în care lansarea se execută alternativ din două cabine așezate față în față. ♦ ~ *din șanț* Probă în care țințele sunt lansate de un dispozitiv situat sub nivelul solului.



**TAMA a.m., jd.** Minge, bilă.

**TAMA GURUMA a.m., jd.** Rostogolire a mingii.

**TAMPON rg.** Procedeu tehnic prin care purtătorul de balon încearcă să împiedice sau să întârzie placajul apărătorului, care constă din întinderea brațului liber și apăsarea palmei pe capul sau umărul apărătorului care plachează, când acesta a ajuns la distanța convenabilă. Sin.: *apărare de placaj*.

**TANDEN a.m., jd.** Abdomen.

**TANDOKU RENSHU a.m., jd.** Antrenament cu umbra (solitar).

**TANGENTĂ A CERURILOR p.a.** Linie imaginară care unește circumferința cercurilor executate în proba de figuri obligatorii.

**TANGO p.a.** Gen de dans obligatoriu în proba de dans pe gheață. ♦ ~ *argentinian* Gen de tango bazat pe ritm și melodie specifice folclorului argentinian, integrat obligatoriu în partea destinată tangoului în proba de dans.

**TANI a.m., jd.** Vale.

**TANI OTOSHI a.m., jd.** Aruncare prin blocare înapoi.

**TATAMI a.m., jd.** Rogojină din pai de orez; saltea din pai de orez; saltea.

**TATE a.m., jd.** 1. Deasupra. 2. Călare. 3. Vertical.

**TATE SHIHO GATAME a.m., jd.** Control superior al celor 4 puncte.

**TATONARE box, ci., lp., scr.** Acțiune tactică a sportivului constând din aplicarea incompletă sau din simularea anumitor procedee tehnice, prin care încearcă să intuiască intențiile sau procedeele preferate ale adversarului, în scopul elaborării unui plan de luptă adecvat.

**TAVAN alp.** (V. surplombă).

**TAWARA a.m., jd.** Sac pentru orez.

**TAWARA GAESHI a.m., jd.** Aruncare a sacului cu orez.

**TĂIERE A GHETII p.v., p.a., h.g.** Procedeu tehnic constând din efectuarea unui pas înainte sau înapoi prin ducerea piciorului din exteriorul virajului înainte, după care se reiau mișcărilor. ~ se execută în scopul alunecării pe un arc de cerc.

**TĂIETURĂ scr.** Lovitură de sabie ce se aplică asupra adversarului cu tăișul armei. ♦ ~ *la cap* Acțiune ofensivă prin care sabrerul prin întinderea brațului cu fandare lovește cu tăișul deasupra capului adversarului. ♦ ~ *în flanc* Acțiune similară prin care sabrerul, prin întinderea brațului cu tăișul dirijat la dreapta și puțin în sus, lovește în direcția flancului adversarului.

**TÂRÂRE gim.** Mișcare naturală cu caracter aplicativ și corectiv care constă din deplasarea cu corpul paralel cu suprafața de reazem. Se realizează prin mai multe procedee: ~ *pe antebraț și pe genunchi*, ~ *pe o parte*, ~ *joasă*, ~ *pe antebrațe*.

**TE a.m., jd.** Mână.

**TEHNICĂ A MIȘCĂRII met.** Structuri de mișcări prestabilite, concretizate în elemente și în procedee tehnice cu o mare eficacitate. ~ reprezintă totalitatea acțiunilor și a procedeelelor de mișcare, care prin forma și conținutul lor specific asigură posibilitatea practicării unei ramuri sportive în concordanță cu prevederile regulamentelor în vigoare (~ boxului, ~ jocurilor sportive, ~ săriturilor, ~ gimnasticii etc).

**TEKUBI a.m., jd. 1.** Articulația pumnului. 2. Pumn.

**TELEMARK schi 1.** Numele unei provincii norvegiene unde în schi a apărut pentru prima oară tehnica executării virajelor prin fandarea pe piciorul interior. 2. Procedeu de aterizare la săriturile cu schiurile, caracterizat prin efectuarea unei ușoare fandări pe unul din picioare. Absența ~ la aterizare se depunctează. 3. Ramură sportivă distinctă a schiului actual, caracterizat prin efectuarea virajelor în poziție specifică, fandată pe un picior.

**TEMPO I. gen.** Caracteristică temporală a actului motric care se măsoară prin numărul repetărilor sale în unitate de timp. Atât în biomecanică, cât și în sport, ~ reprezintă *frecvența* mișcărilor. ~ este o mărime inversă duratei actelor motrice, ambele noțiuni fiind legate printr-un raport de dependență invers proporțională (de ex.: la o durată a pașilor unui schior fondist de 0,56" și 0,51", frecvența va fi de 18,0 și, respectiv, 19,5 pași în 10" sau, și mai accesibil pentru calcule și comparații, 108 și 117 pași pe minut). Mărimea ~ depinde de gradul de însușire a tehnicii sportive și de nivelul de dezvoltare a calităților motrice, el fiind mult mai ridicat la sportivii superiori calificați, mișcările acestora putând fi efectuate cu o mai mare frecvență. ~ poate să crească sau să scadă, în funcție de profilul actelor motrice: în alergare, frecvența pașilor crește pe măsură ce scade lungimea lor, iar în canotaj apar incapacitatea de a menține un ~ dat mai multă vreme. În practica sportivă, în special în alergările de semifond și de fond, antrenorul se adresează sportivului prin termenul de ~ în situația în

care, la un moment oarecare, îi solicită creșterea frecvenței pașilor, respectiv mărirea vitezei. **II. scr.** ~ *de scrimă* Timp necesar pentru îndeplinirea, în viteză maximă, a unei acțiuni cu arma. **III. șah** Termen de origine italiană, care reprezintă o unitate de măsură a mutării. Numărul lor, adică al mutărilor consummate într-o partidă reprezintă timpul de desfășurare a unei partide de șah. O întrerupere, a șirului de mutări din planul logic al adversarului printr-o mutare de combinație, și obligarea acestuia fie de a-și retrage o piesă, fie de a-și consolida poziția, conduce la pierderea de *timp*, în sensul numărului de mutări și, în consecință, la nerealizarea strategiei prestabilite. Importanța ~ în desfășurarea unei partide de șah decurge din ponderea pe care o are elemental "timp" în economia jocului. Conform scopului și logicii jocului, fiecare jucător trebuie să utilizeze ~ pentru a-și îmbunătăți sistematic poziția. În deschidere, efectuarea de mutări inutile, care nu contribuie la dezvoltarea rapidă a figurilor, la lupta pentru centru, la respingerea amenințărilor adversarului etc, duce la pierderea de ~, permițând adversarului să obțină avantaj în dezvoltare. În vocabularul șahist se spune că, jucătorul a pierdut un ~. Înseamnă practic a face într-un număr egal de mutări cu o una utilă mai puțin decât adversarul. Dimpotrivă, cel care urmărește consecvent dezvoltarea figurilor, realizând cooperări profitabile prin respingerea forțelor adversarului și îndreptarea lor către poziții pasive, realizează câștiguri importante de ~, ce se materializează în obținerea de avantaj pozițional (de dezvoltare). Altfel spus, a câștiga un ~ înseamnă a face într-un număr egal de mutări cu o mutare utilă mai mult decât face adversarul ♦ *tempozug*, Expresie reprezentând o mutare indiferentă, fără nicio amenințare, efectuată exclusiv pentru a-l obliga pe adversar să facă o mutare oarecare, ceea ce va crea unele slăbiciuni în poziția sa. Sin. mutare de tempo, de așteptare.

**TEMPORIZARE fb.** Modalitate de exprimare tactică a unei echipe în atac (precizăm: în atac, nu în apărare), constând dintr-o prelungire, uneori exagerată, a timpului necesar pregătirii unei acțiuni ofensive, în scopul de a păstra cât mai mult inițiativa

și, în același timp, de a obliga adversarul să se adapteze unui tempo lent, favorizant formațiilor cu disponibilități fizico-tehnice mai reduse.

**TENDĂ s.n.** Prelată din pânză impermeabilă, întinsă orizontal sau puțin înclinat, deasupra ambarcațiilor mari și mijlocii, în scopul protejării punții și a sportivilor de arșița soarelui, de ploaie.

**TENDON m.b.** Organ constituit din țesut conjunctiv care prelungește corpul mușchilor somatici și servește la inserția acestora pe oase. Poate avea forme și dimensiuni diferite. (Aponevroză este un tendon lat și subțire). ~ are culoare alb-sidefie, este inextensibil și foarte rezistent la tracțiune. În activitatea sportivă pot surveni rupturi fibrilare sau totale ale tendoanelor mai ales în cazul existenței, în antecedente, a unor traumatisme ale acestora, care au fost incomplet sau greșit tratate.

**TENIS DE CÂMP t.c.** Joc sportiv ce se dispută între 2 sau 4 persoane de același sex sau între cupluri mixte, care își transmit, prin diferite procedee, mingea direct sau după ce, în prealabil, a atins o dată solul. Mingea cu dimensiuni, greutate și circumferință standardizate este trimisă cu ajutorul rachetei peste fileu, care împarte terenul în două părți egale, cu scopul ca mingea să nu mai fie returnată în spațiu propriu de către adversar. ~este condus de o brigadă de arbitri formată din arbitru de centru și de arbitrii de linii care urmăresc greșelile comise pe linia de teren însemnată. Arbitrul de centru anunță, consemnează scorul și decide asupra mingilor discutabile privind impactul cu solul în interiorul sau în afara terenului. Arbitrul de fileu anunță când mingea de serviciu atinge plasa (fileul) care împarte în părți egale spațiul de joc. Acordarea punctelor jucătorului se face de către arbitru de centru când jucătorul reușește să transmită mingea în terenul advers, în mod regulamentar, fără ca adversarul să o poată returna, când adversarul greșește de două ori serviciul (dublă) sau retrimite mingea în afara terenului

și când mingea cade de două ori în terenul advers. Economia jocului ~ este alcătuită din game-uri (ghemuri sau jocuri), seturi, meci. Evoluția scorului într-un joc este: dacă un jucător câștigă primul său punct, scorul este anunțat 15 pentru acel jucător. La câștigarea celui de-al doilea său punct, scorul este anunțat 30 pentru acel jucător și 40 la câștigarea celui de-al treilea punct al său. La al patrulea punct câștigat de un jucător, se consideră joc pentru acel jucător. Nu se consideră joc câștigat când amândoi jucătorii au câștigat 3 puncte și scorul se anunță egal, iar punctul următor câștigat de un jucător este considerat *avantaj* pentru acel jucător. Dacă același jucător câștigă și punctul următor, el câștigă jocul. Dacă celălalt jucător câștigă punctul următor, scorul este din nou anunțat egal și așa mai departe până când un jucător câștigă 2 puncte consecutive, imediat după scorul *egal*, când jocul este câștigat de acel jucător. *Setul* se obține de jucătorul (sau de componența dublului) care câștigă primul 6 jocuri, atât doar că el trebuie să câștige cu o diferență de 2 jocuri în plus față de adversar, iar unde este necesar, un set trebuie prelungit până când se realizează această diferență. Un meci de tenis se poate încheia prin câștigarea a 2 din 3 seturi sau a 3 din 5 (bărbați).

**TENIS DE MASĂ t.m.** Ramură aparținând disciplinei jocuri sportive, de origine engleză, apărut în sec. al XIX-lea, care se desfășoară între 2 sau între 4 jucători (partide de simplu sau de dublu), pe o masă din lemn cu suprafața dreptunghiulară, cu dimensiunile de 274,5 cm lungime, 152,5 cm lățime și 4,5 cm grosime, montată pe un suport în așa fel încât suprafața sa superioară să fie la 76 cm deasupra solului, în plan orizontal, și este vopsită în culoare verde închis (mată), având la fiecare margine o dungă albă lată de 2 cm. Suprafața de joc (masa) este împărțită în două câmpuri egale printr-o plasă de culoare verde așezată paralel cu liniile de fund și la o distanță de 137 cm de acestea. Plasa, împreună cu suportii săi, are o lungime de 183 cm și se află cu partea ei superioară la 15,25 cm deasupra suprafeței de joc, iar cu partea inferioară lipită de masă. Jocul de tenis de masă constă în transmiterea mingii peste plasă, cu ajutorul

unei palete, în terenul de joc al celuilalt jucător care trebuie să o reia după ce a atins o singură dată masa și să o retrimită peste plasă. Mingea este sferică, din celuloză albă, opacă, cu diametrul de 40 mm și greutatea de 2,67-2,77 g de la data de 1 octombrie 2000. Paleta poate avea orice dimensiune, formă sau greutate, cu excepția stratului acoperitor care nu poate depăși pe o singură parte 4 mm. Suprafața ei trebuie să fie de culoare închisă, mată. Lemnul paletelor cu dimensiunea de 15-16 cm diametrul lateral, 16-18 cm distanța dintre vârful paletelor și mâner, 8-10 cm lungimea mânerului, poate fi acoperit pe o parte sau pe ambele părți cu cauciuc obișnuit, cu zimții ieșiți în afară (maxim 2 mm grosime), cu un strat de burete acoperit cu un strat de cauciuc aplicat cu zimții în afară sau cu un strat de burete acoperit cu un strat de cauciuc cu zimții spre interior. Greutatea medie a unei paletelor obișnuite este de 150-180 g, din care numai lemnul cântărește 85-95 g. Jocul se desfășoară după formula 2 seturi din 3 sau 3 seturi din 5. Un set este câștigat de jucătorul care totalizează mai repede 21 de puncte, iar în cazul când ambii jucători au ajuns la 20 de puncte, câștigă jucătorul care realizează primul 2 puncte mai mult. Punctul se obține când adversarul nu reușește să retrimită corect mingea în terenul advers. Jocul este condus de un arbitru principal, ajutat de mai mulți arbitri, conform regulamentului de concurs (arbitru central, arbitru judecător, arbitri de linie, arbitri pentru serviciu, un scorer și un cronometru). Elementele tehnice de bază ale jocului sunt: lovitură dreaptă (forhand), lovitură destângă (rever), lovitură liftată, lovitură tăiată, lovitură dreaptă, topspin, smeci, stop, serviciu.

**TENSIUNE PSIHICĂ psih.** Grad al activării stărilor psihice, ca urmare a solicitărilor și a cerințelor impuse de activitatea sportivă. ~ se exprimă în stările de excitație emoțională, de concentrare a atenției și a voinței, de vigilență, de neliniște etc., ca reacții adaptative la dificultățile care trebuie depășite.

**TEREN I. t.m.s.** Loc special amenajat în scopul practicării diferitelor forme ale exercițiului fizic

(sporturi, jocuri și alte activități de educație fizică). Pentru activitatea competițională, specifică fiecărui sport, are dimensiuni și instalații stabilite prin regulament. **II. rg.** ♦ ~ *de rugby* Suprafață de formă dreptunghiulară, incluzând marcajul transversal și marcajul longitudinal. Marcajul transversal conține: liniile de balon mort, liniile de țintă, liniile de 5 m în fața buturilor, liniile de 22 m, de 10 m și linia de centru. ♦ ~ *de țintă* Spațiu cuprins între o linie de țintă, liniile de margine de țintă și linia de balon mort. El include linia de țintă și stâlpii țintei, dar nu și liniile de margine de țintă și linia de balon mort. ♦ ~ *propriu* Jumătate de teren a fiecărei echipe și, în general, partea dintre balon și propria linie de țintă. În mod ideal, toți jucătorii unei formații trebuie să se afle sau să revină neîntârziat înapoia balonului, în terenul propriu, spre a putea astfel participa, în mod regulamentar și eficient, la fazele de atac sau de apărare. Sin.: *câmp propriu*. ♦ ~ *advers* Jumătate de teren, a adversarului, în care fiecare echipă luptă să mute jocul. Termenul se mai folosește spre a desemna poziția de afară din joc a celui ce vrea să participe la o grămadă spontană sau la un mol venind dinspre câmpul advers, adică de dincolo de balon. În general, orice jucător aflat între balon și terenul de țintă al adversarului se cheamă că se află în terenul advers și este susceptibil a fi sancționat pentru afară din joc. **III. scr.** ~ o dată Prim avertisment dat de către arbitru judecător trăgătorului care a depășit o dată linia de avertisment. ♦ ~ *de două ori* Ultim avertisment prin care arbitru judecător anunță aceluiași trăgător că a depășit a doua oară linia de avertisment, după readucerea lui la linia de centru. Dimensiunile ~ în jocurile sportive sunt date în fișele lor.

**TERMOGENEZĂ m.b.** Producție de căldură prin reacțiile chimice exogene din cadrul proceselor metabolice care au loc în organism. ~ este reglată de centrul termic situat în hipotalamusul posterior. Intensitatea ~ depinde de stimularea acestui centru, direct, prin temperatura sângelui care îl irigă și reflex prin stimuli proveniți de la termoreceptorii din piele. ~ contribuie la menținerea temperaturii corpului între limitele optime pentru procesele

metabolice. Principalele organe care asigură, la nevoie, creșterea ~ sunt ficatul și mușchii. (Se intensifică metabolismul în celulele hepatice, crește tonusul muscular și se produc contracții involuntare sub forma tremurărilor, ca în frison.) ~ intensă din eforturile fizice prelungite tinde să ridice temperatura corpului deasupra limitei optime pentru procesele vitale. Această tendință este contracarată prin intervenția mecanismelor de pierdere a căldurii corporale (v. termoliză).

**TERMOLIZĂ m.b.** Pierdere a căldurii proprii de către corp. Se realizează prin procese fizice declanșate și controlate de centrul termoreglator situat în zona anterioară a hipotalamusului. Acest centru este stimulat direct de temperatura sângelui care îl irigă și reflex prin stimulii proveniți de la termoreceptorii din piele. Mecanismele principale ale ~ acționează la nivelul tegumentelor. Când aerul are temperatura în jur de 20°, umiditate normală și e lipsit de vânt, ~ se realizează în proporție de: 50% prin iradiație (emisie de raze calorice de către corp); 25% prin evaporarea transpirației; 15% prin convecție (curenți de aer între corp și mediul înconjurător); 10% prin conducție (transmiterea căldurii de la un strat de molecule la altul învecinat). Aceste procentaje se modifică în funcție de condițiile mediului extern. Rolul evaporării crește când aerul este fierbinte și uscat, al conducției când e umed și rece, al convecției când bate vântul, iar al iradiației când există suprafețe reci în apropierea corpului. ~ acționează în permanentă concordanță cu termogeneza (v. termogeneza), ambele procese contribuind la menținerea constantă a temperaturii corpului (în jur de 37°).

**TERMOREGLARE m.b.** Funcție prin care temperatura corpului este menținută constantă (homeostazie termică), indiferent de variațiile termice ale mediului înconjurător. ~ se realizează prin două procese antagoniste: unul care produce căldură (v. termogeneza) și celălalt care determină pierderea căldurii proprii de către corp (v. termoliza). Menținerea echilibrului permanent între termogeneza și

termoliză este asigurată de acțiunea sinergică a centrilor termoreglatori situați în hipotalamus. Ambii centri sunt stimulați concomitent de temperatura sângelui care îi irigă și de stimulii proveniți de la receptorii termosensibili din tegumente. Datorită ~, temperatura corpului omenesc prezintă mici oscilații în jurul cifrei de 37°, dependente de locul unde este măsurată (36,5° în axilă, 37° în gură, 37,5° rectal).

**TERMOTERAPIE m.b.** Metodă de tratament care folosește acțiunea favorabilă a căldurii asupra circulației sanguine și a metabolismului țesuturilor lezate. În funcție de particularitățile fiecărui caz, se recurge la aer, apă, nămol, parafină, raze infraroșii, diatermie etc. La sportivi, ~ este utilizată în cadrul terapiei complexe a traumatismelor aparatului locomotor.

**TERȚAROLĂ s.n.** Acțiune de micșorare a suprafeței velaturii pe timp de furtună sau când crește intensitatea vântului pentru a nu periclita rezistența velelor și stabilitatea ambarcației.

**TEST I. gen.** Probă etalonată și validată, folosită și în educație fizică și sport. **II. e.f.s.** Probă standardizată la care este supus subiectul (elev, sportiv) pentru a i se stabili nivelul în raport cu o scală etalon. ♦ ~ *de aptitudini* sportive Probă standardizată care oferă informații asupra gradului de dezvoltare a unor variabile (calități motrice). În sport sunt folosite și testele psihologice (de personalitate, de aptitudini), fiziologice (de adaptare la efort), motrice (de calități motrice etc.). Examinarea prin ~ se face individual sau colectiv cu probe verbale sau nonverbale, în laborator cu ajutorul aparatelor și în teren prin stimuli motrici, diverse exerciții și mișcări.

**TESTARE I. gen.** Examinare a subiecților elevi sau sportivi prin intermediul testelor. **II. e.f.s.** Acțiune de recoltare a unor date în vederea obținerii unor



informații exacte cu privire la nivelul biometric, al cunoștințelor, al aptitudinilor, al proceselor psihice etc. ~ trebuie să se facă riguros după o metodologie foarte exactă pentru a se putea compara rezultatele obținute pe diferiți subiecți examinați în perioade diferite.

**TESTOSTERON m.b.** hormon de sex masculin, secretat de testicule, posedând proprietăți masculinizante.

**TETANIE m.b.** menținerea tensiunii unei unități motorii la un nivel înalt, cât durează stimularea sau până când se instalează oboseala.

**ȚESUT ADIPOS m.b.** compus conținând glicerol și acizi grași, unul din alimentele de bază (sin. lipide).

**TETRATLON atl.** Probă combinată pentru copii desfășurată pe stadion, formată din următoarele patru probe atletice simple: 50 m, săritura în lungime, aruncarea mingii de oină și 600 m, sau 50 m, săritura în înălțime, aruncarea mingii de oină și 600 m. Performanța realizată de concurent la fiecare probă simplă se transformă în puncte pe baza unei tabeli speciale de punctaj, clasamentul final rezultând din adăugarea punctelor atribuite la cele patru probe. ~ contribuie la pregătirea poliatică prin concurs a copiilor.

**TEXTELE DE INTERPRETARE A REGULILOR OLIMPICE ol.** Instrucțiuni suplimentare cuprinse în Carta Olimpică pe marginea unor reguli (articole) ale acesteia, prin care CIO stabilește modalitatea de interpretare și de aplicare a regulilor respective pentru a se evita eventuale aplicări eronate. ~ sunt incluse imediat după enunțarea regulii respective. În Carta Olimpică, ediția 2007, un număr de 34 de reguli din cele 59 existente conțin texte de interpretare.

**THOREN p.a.** Săritură cu rotație normală folosită în programul exercițiilor libere în care desprinderea se face din alunecare înapoi în afară, iar aterizarea pe piciorul opus prin alunecare pe muchia interioară a patinei. Poate fi: ~ *simplu*, ~ *dublu*, ~ *triplu*.

**TIMBRU OLIMPIC ol.** Marcă emisă special în anul olimpic cu ocazia celebrării JO atât de comitetul de organizare, cât și de comitetele naționale olimpice în scopul popularizării acestui eveniment sportiv și al strângerii de fonduri necesare investițiilor și cheltuielilor ocazionate de desfășurarea lui. ~ face, în general, parte dintr-o emisie filatelice de mai multe valori cu conținut variat pe tema olimpică.

**TIME OUT I. j.s.** Întrerupere a timpului de joc dictată de arbitru în cazul unor abateri de la regulament, influențe exterioare, accidentări etc. **II. hb.** ~ de un minut Drept al fiecărei echipe de a cere un minut de întrerupere de joc pe repriză.

**TIMONĂ s.n.** Roată cu spițe și mânere (cavile) folosită la ambarcațiile mai mari pentru acționarea cârmei prin intermediul troțelor.

**TIMONIER s.n.** Persoană calificată care, în urma unor examene teoretice și practice, primește brevetul de navigator și dreptul de a fi responsabil cu conducerea unei ambarcații.

**TIMP ACORDAT căl.** Durată maximă în care un cal poate executa un parcurs fără a fi penalizat. ~ se calculează prin raportul dintre lungimea parcursului și viteza minimă fixată prin regulamentul special al concursului. ~ se precizează pentru fiecare probă, fiind trecut pe planul de parcurs. ♦ ~ *limită* Timp obligatoriu egal cu de două ori timpul acordat, caii care depășesc ~ fiind eliminați.

**TIMP INTERMEDIAR atl., nat., p.v.** Durată de parcurgere a unei porțiuni prestabilite din traseul unei curse.

**TIMP LIBER gen.** Parte a bugetului total de timp al omului modern, pe care individul îl poate folosi pentru el însuși, în scopul realizării unor activități de divertisment și de recreere care-i oferă satisfacții. Sin.: loisir.

**TIMP MORT met.** Perioadă neeficientă a lecției, consumată fără o justificare metodică, de cele mai multe ori efect al deficiențelor de concepție, de metodologie, de organizare.

**TIMP DE GÂNDIRE șah** Timpul acordat unui jucător pentru efectuarea unui anumit număr de mutări. Durata și numărul de mutări diferă de la un turneu la altul, în funcție de valoarea jucătorilor și respectiv a turneului, dacă este un turneu oficial în cadrul unor etape ale CM sau un turneu organizat cu ocazia unor aniversări etc. (v. ceasul de șah).

**TIMP DE REACȚIE m.b.** Timp scurs între momentul producerii unui excitant și momentul începerii răspunsului motric prin care subiectul manifestă perceperea excitantului respectiv. Durata ~ depinde de numeroși factori dintre care cei mai importanți sunt: natura și intensitatea excitantului (vizual, auditiv, tactil, puternic, slab etc.); *particularitățile individuale* moștenite sau dobândite (sex, vârstă, sistem nervos, glande endocrine, organ receptor, grad de antrenament, oboseală, regim de viață și alimentar, utilizare de toxice etc.) și factorii de mediu (temperatură, luminozitate, altitudine, elemente perturbatoare). În cazul reacțiilor complexe (v. reacție) ~ este cu atât mai lung, cu cât operația de selecție impune analiza mai multor excitanți și cu cât în activitatea anterioară a subiectului au existat mai puține situații identice sau asemănătoare. Pentru necesitățile practice ale

educației fizice și, în special, ale activității sportive, ~ se măsoară utilizându-se excitanți vizuali sau auditivi. Examinarea se face cu aparatură specială și în condiții standardizate pentru ca datele să poată fi comparate cu ale altor subiecți (prima examinare) și cu propriile date (examinările practice). ~ furnizează informații utile pentru selecția și orientarea sportivă și pentru urmărirea modului cum sportivii suportă programul de pregătire și pe cel competițional.

**TIMP DE SCRIMĂ (scr).** Este durata de execuție a unei acțiuni simple.

**TIP DE LECȚIE ped.** Categorie de lecție constituită ca unitate structurală în funcție de un anume criteri didactic (obiective, metode, mijloace, ciclul școlar etc.). Din punct de vedere didactic, lecțiile se sistematizează în lecții de inițiere, de fixare (consolidare), de perfecționare a cunoștințelor, a priceperilor și a deprinderilor motrice, de evaluare → lecție mixtă. În funcție de criteriul organizatoric, pot fi: lecție de deschidere, lecție de închidere, lecție concurs, lecție finală etc. În antrenamentul sportiv se disting: lecții de pregătire fizică, lecții tehnico-tactice, lecții teoretice, lecții concurs, lecții de verificare.

**TIPOLOGIE m.b.** Știință care clasifică obiectele, fenomenele și ființele pe baza caracteristicilor lor comune. ~ umană clasifică indivizii în tipuri constituționale folosind caracteristici morfologice și/sau funcționale înnăscute (genotip) sau dobândite (fenotip). ♦ ~ *sportivă* Ramură a ~ umane, care sintetizează particularitățile somato-funcționale ale sportivilor cu cele mai bune performanțe și care descrie tipurile specifice ale fiecărei discipline, ramuri, probe sau post ocupat în cadrul echipei. ~ umană și, în special, ~ sportivă furnizează informații valoroase pentru selecție și pentru folosirea, în antrenament, a mijloacelor care ajută la dobândirea trăsăturilor specifice tipului sportiv model.

**TIR I. tir** Acțiune de lansare a unei săgeți sau a unui proiectil cu ajutorul unei arme care poate fi arcul, arbaleta, pușca sau pistolul, în scopul stabilirii unor performanțe și a unei ierarhii în diferite tipuri de concurs. ♦ ~ *sportiv* Disciplină sportivă care s-a dezvoltat din cele mai vechi timpuri (de ex.: trageri cu arcul la țintă din timpul civilizației egiptene sau cu pușca din sec. al XVI-lea) până în prezent, reușind să înglobeze mai multe ramuri sportive (tir cu arcul, cu arbaleta, cu pușca și cu pistolul), dezvoltând un număr impresionant de probe – în funcție de arme, calibru mijloc de expulzare a proiectilului, distanțe de tragere, dimensiuni de ținte (care pot fi fixe sau mobile), proceduri de tragere specifice pentru patru grupe: bărbați, juniori, femei și junioare. La pușcă și pistol sunt 19 probe pentru bărbați, 16 probe pentru juniori, 13 probe pentru femei și 11 probe pentru junioare. ~ este în programul JO din 1896 până în prezent. Pentru anul 2004, programul JO cuprinde 17 probe diferite la pușcă și pistol. Dezvoltarea ~ în țara noastră începe de când sunt semnalate acțiuni de organizare a „dărilor la semn” adică a unor concursuri apropiate de cele practicate în zilele noastre, în prima jumătate a secolului al XIX-lea, la Arad construindu-se și primul poligon de ~, în anul 1831. La 9 septembrie 1862, au fost recunoscute oficial și aprobate statutele „Societății de dare la semn”, iar în 1907, România apare în primul grup de țări care au fondat Uniunea Internațională de Tir (UIT) devenită, în 1999, Uniunea Internațională de Tir Sportiv (UITSS). Federația Română de Tir (FRT) este înființată în 1934 și devine, în anul 2002, Federația Română de Tir Sportiv (FRTS) ca structură sportivă de interes național, persoană juridică de drept privat, de utilitate publică, autonomă, neguvernamentală, apolitică și fără scop lucrativ, care funcționează și este organizată în baza Statutului propriu elaborat în conformitate cu prevederile Legii Educației fizice și sportului nr. 69 din 2002. **II. tir arc** ~ *cu arcul* Ramură sportivă bazată pe lansarea săgeților propulsate dintr-un arc către o țintă delimitată de mai multe cercuri concentrice, situate la diferite distanțe scurte outdoor 30-50 m, și lungi de 60-70-90 m (masculin și feminin). Arcurile sunt de forme, de

lungimi și de puteri (forțe) diferite, construite din lemn de frasin (kikaaj) sau din fibre elastice, lungimea lor variind între 180 mm și 270 mm pentru bărbați și între 150-210 mm pentru femei. Într-un concurs oficial (JO, CM, CE, CN) de seniori, juniori și copii, ce se desfășoară în calificări și finale, se trag 144 de săgeți, care sunt confecționate din lemn sau din metal, lungimea lor fiind între 65,8 și 72 cm, iar greutatea între 20 și 28 g. Suportul de ținte (rame) este confecționat din lemn și din material spongios, care nu permit trecerea săgeților prin țintă, pentru a se putea citi (marca) valoric impactul săgeților. Dimensiunile variază în funcție de distanța de tragere, ținta fiind de 122 cm, 80 cm, 60 cm, 40 cm și 20 cm. Cercurile concentrice sunt compuse din diferite culori, începând din interior cu galben și continuă cu roșu, albastru, negru și alb.

**TITLU OLIMPIC ol.** Titlu suprem conferit câștigătorului unei probe disputate în cadrul JO.

**TITULAR j.s.** Sportiv desemnat să intre în formația cu care se începe concursul, spre deosebire de sportivul rezervă care poate să înlocuiască pe unul dintre ~ .

**TOKETA a.m., jd.** Întrerupt, rupt .

**TOKUI a.m., jd.** Mișcare favorită.

**TOKUI WAZA a.m., jd.** Tehnică favorită.

**TOLBĂ tir arc** Accesoriu, de obicei din piele, ce poate fi atârnat la șold și în care se poartă săgețile necesare tragerii.

**TOLERANȚĂ LA DURATA PROGRAMULUI p.a.** Durată de Ø10” admisă față de cea stabilită de

regulament pentru executarea programelor libere la probele individuale, de dans și de perechi.

**TOMOE a.m., jd.** 1. Arc. 2. Cerc.

**TOMOE JIME a.m., jd.** Strangulare prin înfășurare.

**TOMOE NAGE a.m., jd.** Aruncare în cerc peste cap.

**TONUS MUSCULAR m.b.** Stare de tensiune activă, ușoară, permanentă, involuntară și variabilă ca intensitate a mușchilor netezi și striati. Rezultă din intrarea succesivă în acțiune a unor grupe mici de fibre din mușchi, ca răspuns reflex la excitații pornite din proprioceptor (musculatura striată) sau interoceptor (musculatura netedă). ~ al mușchilor netezi controlează funcția sfincterelor din diferite organe (stomac, vezică urinară, rect etc.) și contribuie, prin vasodilatație și vasoconstricție, la adaptarea locală a circulației sanguine. ~ al mușchilor somatici are rol important în menținerea poziției anatomice a capetelor osoase în articulațiile mobile (~ de repaus), în menținerea poziției verticale a corpului (~ de postură), precum și în favorizarea contracțiilor statice și dinamice necesare activității aparatului locomotor. ~ striat crește cu vârsta, stările emoționale, oboseala acută, oboseala cronică (supraantrenament) și temperatura scăzută a mediului (v. termogeneza și termoreglarea). ~ are nivel mai scăzut la copii, în cazul temperaturilor ridicate ale mediului (în special ale apei), în somn și la persoanele antrenate în stare de formă sportivă. Creșterea exagerată a ~ având influență nefavorabilă asupra mobilității articulare și expunând la întinderi și la rupturi musculare este înlăturată prin încălzire adecvată și prin tehnici speciale de autoreglare (v. antrenament autogen).

**TOPSPIN I. t.c.** Procedeu tehnic ofensiv prin care se imprimă mingii un puternic efect de rostogolire în

direcția traiectoriei de zbor. **II. t.m.** Procedeu tehnic denumit și „mingea dracului din Tokyo”. A fost prezentată de către ziarele europene din 1960 drept o descoperire a sportivilor japonezi pentru combaterea jocului de siguranță european (care a început să le dea de furcă). Soluția a fost un nou procedeu tehnic. Este vorba de o lovitură de atac din forhand, mult liftată, executată cu o mișcare de jos în sus perpendiculară. Lovitura se poate executa numai cu o paletă acoperită cu *soft* sau *servici*, și numai când adversarul este în apărare. Mingea vine spre adversar de la o înălțime de aproximativ 1 m, dar are un efect atât de puternic și neașteptat, încât îl scoate complet din ritm. Mingile trimise din asemenea lovituri se întorc respinse de adversari, în majoritatea cazurilor, la cca 1 m pe lângă masă sau înălțate spre tavan. Cu acest procedeu tehnic, jucătorii japonezi obțin o întrerupere a ritmului de joc al adversarului și, în caz că mingea revine totuși pe masă, ei realizează punct sigur la a doua sau a treia lovitură. A fost greu de găsit un antidot împotriva acestei mingi „drăcești”. O soluție era atacarea mingii imediat după ce ea a atins masa, dar procedeu era considerat deosebit de riscant. În timp ce alții erau preocupați cum să contracareze lovitura de ~, antrenorul emerit Farkas Paneth îl pregătea pe jucătorul Dorin Giurgiuică pentru însușirea unui astfel de procedeu tehnic. Acesta va deveni un adevărat specialist al ~, lovitură cu care se va afirma pe plan european.

**TORI a.m., jd.** 1. Executant, cel care atacă. 2. A lua.

**TRANSFORMARE şah** Dreptul regulamentar oferit unui pion, ajuns pe ultima linie, de a fi înlocuit, imediat și obligatoriu cu orice piesă de același culoare la alegerea jucătorului, mai puțin regele, indiferent de numărul pieselor asemănătoare existente pe tablă.

**TRAGERE A BALONULUI rg.** Procedeu tehnico-tactic de atac prin care se câștigă sau se conservă

posesia în cadrul repunerilor la grămada ordonată.  
Sin.: *talonare*.

**TRAGERE LA SORTII I. j.s.** 1. Operație aleatorie prin care căpitani sau reprezentanții echipelor își dispută șansa de a începe meciul sau de a alege jumătatea terenului pe care o vor apăra. 2. Operație aleatorie efectuată de oficialii unei competiții, în vederea repartizării echipelor în serii sau în grupe, când sistemul de disputare este eliminatoriu. **II. p.a.** Operație aleatorie pentru desemnarea figurilor obligatorii, a piciorului de începere a execuției și a ordinii la start. **III. atl., gim., nat., p.v., s.n.** Operație aleatorie pentru stabilirea culoarelor și a succesiunii prezentării la start, a ordinii încercărilor etc.

**TRAGERI ht.** Exerciții ajutătoare specifice, care constau în efectuarea unor extensii de trunchi, cu accentuarea vitezei de execuție în faza a doua a tragerii (smucitură).

**TRAIECTORIE m.b.** 1. Curbă descrisă în spațiu de un corp în mișcare. 2. Reprezentare grafică a acestei curbe. Studiarea ~ mișcărilor corpului în întregime, a segmentelor sale componente, precum și a obiectelor utilizate, este deosebit de importantă pentru stabilirea execuțiilor tehnice cu eficiență optimă în toate ramurile sportive. Compararea reprezentării grafice a modelului astfel realizat cu ~ execuției tehnice efectuată de un sportiv ajută la descoperirea greșelilor care împiedică obținerea de performanțe superioare.

**TRAMBULINĂ m.s.** (V. sărituri în apă, sărituri cu schiurile, sărituri în gimnastică).

**TRANSFORMARE DUPĂ ÎNCERCARE rg.** Lovitură așezată sau căzută spre țintă de pe o linie perpendiculară pe linia de țintă, care trece prin punctul unde s-a marcat încercarea, executată de

jucătorul echipei care a înscris, după ce s-a marcat o încercare. Pentru transformare se acordă 2 puncte.

**TRANSFORMARE A JOCULUI rg.** Acțiune de joc, care poate fi prin: ~ *indirectă* (cu ajutorul unei aglomerări) sau ~ *directă* (fără aglomerare).

**TRANSMISIE A CÂRMEI s.n.** Legătură între sistemul de comandă și cârmă la ambarcațiile prevăzute cu instalații de guvernare.

**TRANSPORT I. gim.** Acțiune de purtare a unor greutăți (obiecte, aparate, partener) care poate fi realizată prin mai multe procedee: pe umeri, pe spate, cu ajutorul brațelor (coșuleț, scaun, târgi, pat de brațe, roabă etc.). ♦ ~ *lateral* Mișcare la cal cu mânăre când gimnastul se deplasează lateral cu trecere succesivă de pe mânăre în sprijin mixt (mânăre și extremitate). **II. scr.** ~ *al lamei* Conducere a lamei adverse cu ajutorul lamei proprii dintr-o linie într-una, păstrându-se un contact permanent al lamelor, ~ lamei efectuându-se dintr-o linie superioară într-una inferioară și invers.

**TRASĂ I. moto.** Drum optim pe care și-l stabilește concurentul pentru a parcurge traseul de concurs. ~ caută să elimine toate pierderile de viteză datorită efectuării unor viraje prea largi sau prea înguste. **II. bob** Urmă vizibilă pe care o lasă bobul sau sania la trecerea printr-un viraj sau pe întreaga pârtie.

**TRASEU I. gen.** Itinerar special ales și marcat, uneori amenajat, ce trebuie parcurs de sportivi în anumite probe oficiale din atletism (marș, cros, maraton), alpinism, turism, schi, motociclism, sporturi nautice, călărie etc. Sin.: *parcurs, rută*. **II. soc.** ~ *sportiv* Evoluție sportivă a unui tânăr, în accepțiune sociologică, realizată concomitent cu cea școlară, profesională etc. **III. moto.** ~ *curea* Teren preferat pentru stabilirea parcursului de concurs,



datorită calităților suprafeței sale care asigură pătrunderea crampoanelor și efectuarea tuturor manevrelor cu maximă eficiență.

**TRASOR p.a.** Instrument în formă de compas cu care se desenează pe gheață figurile obligatorii care urmează a se executa în cadrul antrenamentelor de patinaj artistic

**TRAUMATISM m.b.** Tulburare sau leziune locală sau generală, produsă de forțe externe sau interne care depășesc posibilitatea de suportare a organismului (tulburare este alterarea funcției; leziune este alterarea structurii țesuturilor și a organelor). În activitatea sportivă, cele mai multe ~ sunt rezultatul forțelor externe reprezentate de agenți mecanici (lovituri, presiuni, tracțiuni) care produc: contuzii, plăgi, fracturi. Forțele interne care produc ~ constau în contracții musculare violente și incorect coordonate. Ele determină întinderi și rupturi musculare. ♦ ~ *acut* Tulburare sau leziune care rezultă din acțiunea unică și violentă a forțelor externe sau interne, simptomatologia având amploarea cea mai mare imediat după acțiunea acestor forțe și descrește cu timpul. ♦ ~ *cronic* Tulburare sau leziune produsă prin acțiunea îndelung repetată a unor forțe cu intensitate mică, simptomele inițiale fiind puțin evidente, dar agravându-se pe măsură ce forțele nocive se repetă. Prevenirea și tratarea ~ constituie domeniul disciplinei medicale traumatologie (v. traumatologie).

**TRAUMATOLOGIE m.b.** Disciplină medicală care se ocupă cu studierea aspectelor teoretice și practice necesare prevenirii și tratării traumatismelor. Condițiile specifice în care se produc traumatismele au determinat apariția unor ramuri distincte ale acestei discipline medicale. ♦ ~ *sportivă* Disciplină medicală care se ocupă cu prevenirea și tratarea traumatismelor din educația fizică și din activitatea sportivă. ~ sportivă cunoaște o continuă dezvoltare datorită frecvenței traumatismelor și a consecințelor acestora asupra sănătății și a performanțelor spor-

tive. ~ sportivă contribuie la elaborarea și la aplicarea măsurilor optime de prevenire a traumatismelor. În cazul când acestea s-au produs, asigură tratamentul curativ prin care se urmărește înlăturarea suferințelor, evitarea complicațiilor, menținerea unui cât mai înalt nivel de pregătire a segmentelor sănătoase și recâștigarea rapidă a capacității de performanță de către sportivul traumatizat.

**TRAVERS căl.** Deplasare pe două urme în care calul este orientat oblic față de taluzul manejului, cu șoldurile înăuntru și ușor curbat în direcția de deplasare. Sin.: *crupă înăuntru*.

**TRAVERSARE alp.** Deplasare pe o linie, în general orizontală, pe un versant sau pe un perete și de pe un versant pe altul (trecând valea sau creasta),

**TRAVERSĂ s.n.** Nervură construită din lemn sau din metal, care leagă bordurile unei ambarcații în scopul măririi rigidității acesteia.

**TRĂGACI tir** Piesă metalică, semimobilă, componentă a mecanismului de dare a focului, alcătuită din trăgaci, garda trăgaciului, arc, șurub și ax, de care se trage cu degetul arătător pentru declanșarea focului.

**TRĂGĂTOR rg.** Jucător component al compartimentului grămezii (linia I) specializat pentru tragera balonului la grămada ordonată și aruncarea balonului la margine. Sin.: *taloner*.

**TRECERE I. s.n.** Fază activă din ciclul de lovitură, care corespunde cu durata sprijinului palei în apă. **II. par.** Revenire în zbor a avionului deasupra punctului de aterizare a parașutistului. **III. căl.** Schimbare de mers și de cadență executată rapid și fără bruschețe (lin) de către cal la solicitarea călă-

rețului. **IV. lp.** ~ în poziție de gardă la sol Regulă care obligă pe luptătorul fixat, în prealabil, la sol și care încearcă să părăsească salteaua, să revină în poziția de gardă la sol (stând pe genunchi, sprijin înainte cu brațele semiflexate).

**TREI POZIȚII tir** Probă clasică de triatlon pentru tragere cu calibru redus și calibru mare (3 x40 – femei și 3x20 – bărbați), caracterizată prin efectuarea a câte 40 (20) de focuri în fiecare poziție, ordinea obligatorie fiind: culcat, picioare și genunchi.

**TREI PUNCTE DE SPRIJIN alp.** Principiu de bază care evidențiază necesitatea utilizării simultane a cel puțin 3 puncte de contact cu suprafețele foarte înclinate pe care se înaintază, în vederea asigurării unui minim de securitate.

**TREIZECI SECUNDE bb. 1.** Durată limită permisă de regulament, în care echipa aflată în atac este obligată să arunce la coș. **2.** Abatere de la regulament care se sancționează prin atribuirea mingii echipei adverse pentru a o repune în joc din afara liniei laterale, din punctul cel mai apropiat de locul unde a fost comisă abaterea.

**TREN DE ATERIZARE pl.** Sistem format din pârghii, resorturi și grupul de roți sau patine cu ajutorul căruia aeronava se sprijină, alunecă sau rulează pe sol.

**TRENĂ atl., ci.** Ultimă parte a plutonului de concurenți în cursele de semifond și de fond, înșirați unul câte unul, la distanțe relativ mici de cei din fruntea plutonului, care se mențin în tempoul acestora. ♦ *A duce ~ falsă* A imprima de către concurentul (concurenții) aflat în fruntea plutonului un tempo de disputare a cursei ori prea tare ori prea slab în raport cu posibilitățile concurenților aflați înapoi, în scopuri tactice.

**TRIATLON I. atl.** Probă combinată pentru copii, desfășurată pe stadion, formată din următoarele probe atletice simple: 50 m, săritură în lungime și aruncarea mingii de oină, sau 50 m, săritură în lungime și 600 m. Performanța realizată de concurent la fiecare probă simplă se transformă în puncte pe baza unei tabele speciale de punctaj, clasamentul final rezultând din adăugarea punctelor atribuite la cele trei probe. ~ contribuie la pregătirea poliatletică prin concurs a copiilor. **II. atl., ci., nat.** Înlanțuire a unei probe de natație, a unui parcurs ciclist contratimp și a unei alergări pedestre pe șosea. Distanțele celor trei probe variază în funcție de nivelul concursului.

**TRIBORD s.n.** Parte din dreapta a unei ambarcații față de axul ei longitudinal, raportată la direcția de înaintare.

**TRIBUNALUL DE ARBITRAJ SPORTIV (fr. TAS, engl. CAS) jur.** Instituție internațională independentă care își oferă serviciile cu scopul de a facilita rezolvarea litigiilor din domeniul sportului pe calea arbitrajului sau a medierii, folosind proceduri adaptate la cerințele specifice lumii sportului. ~ a fost creat din inițiativa CIO. În anul 1983, CIO a aprobat statutul TAS care a intrat în vigoare la 30 iunie 1984. Această dată marchează începerea activității oficiale a ~. Sediul ~ se află la Lausanne. Într-o primă etapă, finanțarea ~ a fost asigurată de CIO. ~ a fost recunoscut de Convenția de la Paris, semnată la 22 iunie 1994, de președinții CIO, ASOIF, AIOWF și ACNO. Prin aceeași Convenție a fost creată fundația Consiliul Internațional de Arbitraj Sportiv (CIAS), care asigură conducerea și finanțarea ~. În anul 2007, în componența ~ se aflau circa 300 de judecători aleși pentru competența lor profesională și pentru pregătirea lor în domeniul legislației sportive, care proveneau din 87 de țări.

**TRICOU m.s.** (fr. tricot), echipament, piesă vestimentară, tricotată, ce se poartă pe teren, în viața cotidiană, la antrenamentele sportive și în competiții

internaționale, având culorile specifice clubului respectiv, iar când sunt decernate campionilor naționali, tricolorul. În marile competiții cicliste se folosesc și tricouri cu valoare simbolică: *tricoul galben* este purtat de liderul la zi în clasamentul general; *tricoul verde* de acela care acumulează cele mai multe puncte la sprint; *tricoul alb cu buline roșii* pentru cel mai bun “cățăărător” – liderul etapelor montane prin acumulare de puncte; *tricoul alb* pentru cel mai bine clasat ciclist sub 25 de ani.

**TRIGLICERIDE m.b.** formă de depozitare a acizilor grași liberi.

**TRIMER pl.** Aripioară mobilă montată pe profundor cu scopul de a-i micșora rezistența aerodinamică.

**TRIPLĂ căl.** Obstacol larg, compus din bare așezate în trei planuri, de înălțime diferită și cu un profil înclinat.

**TRIUNGHI DE SĂRITURĂ bb.** Acțiune tactică colectivă în care trei apărători, dispuși în triunghi, se plasează în fața coșului cu un vârf spre centru în scopul culegerii mingii ricoșate din panoul propriu, împiedicând astfel acțiunea de recuperare a ei de către adversari.

**TRIUNGHIULAR org.** Competiție la un sport între reprezentativele a trei țări sau cluburi.

**TROFEU SPORTIV conc.** Obiect cu valoare simbolică, de regulă cupă sau plachetă, obținut de învingătorul întrecerii sportive și uneori și de următorii clasați.

**TROFOTROPIE m.b.** Stare a organismului în care funcțiile acestuia tind către nivelul de activitate cel

mai economic în repaus și în timpul diverselor solicitări. ~ este rezultatul unor particularități înnăscute și al proceselor de adaptare la stimulii îndelung repetați în timpul vieții. La sportivi, studierea semnelor caracteristice ~ furnizează date utile pentru selecție și orientare (primul examen medico-sportiv) și pentru aprecierea modului cum suportă organismul programul de pregătire (examele periodice). Nivelul și evoluția ~ se studiază prin examene speciale, biochimice, funcționale, metabolice etc. În practica de fiecare zi, se obțin informații importante prin urmărirea economiei funcționale a aparatului cardio-vascular în repaus și în efort.

**TROPANINA m.b.** proteină implicată în contracția musculară.

**TROȚĂ s.n.** Frânghie (saulă) sau cablu legat de capetele echei transversale cu ajutorul căreia se manevrează cârma.

**TSU a.m., jd.** Contractare a cuvântului Jutsu (tehnică).

**TSUGI a.m., jd.** Succesiv, unul după altul.

**TSUGI ASHI a.m., jd.** 1. Mod de deplasare. 2. Pași adăugați.

**TSUKI a.m., jd.** 1. Lovitură. 2. Lună. 3. Percuție reflexogenă.

**TSUKI NO KOKORO a.m., jd.** „O minte ca luna”.

**TSUKI KOMI JIME a.m., jd.** Strangulare prin sprijinire.

**TSUKINAMI SHIAI a.m., jd.** Competiție pentru obținerea gradelor.

**TSUKKOMI a.m., jd.** A împinge, împingere.

**TSUKURI a.m., jd.** A pregăti, pregătire.

**TSURI a.m., jd.** 1. A ridica, a trage în sus. 2. A pescui.

**TSURI GOSHI a.m., jd.** Aruncare prin ridicarea șoldului.

**TSURI KOMI GOSHI a.m., jd.** Aruncare cu ajutorul șoldului, prin ridicare și tracțiune.

**TUB tir** Recipient cilindric din metal neferos, din carton presat sau din plastic, prevăzut la un capăt cu un guler sau cu o capsă de inițiere, iar la celălalt capăt cu un proiectil sau cu o alică din plumb.

**TUNEL tir** Cilindru deschis la ambele capete și plasat la gura țevii, pentru protecția cătării sau a ring-kovn-ului (v. ring-kovn) pe care acesta le înconjoară.

**TUR I. atl., auto., ci., moto., p.v.** Traseu sportiv în formă de circuit, pe care sportivii îl parcurg, în general, într-o limită de timp. **II. j.s.** Primă jumătate a unei competiții sportive, organizate pe sistemul tur-retur. **III. lp.** Procedeu tehnic de aruncare a adversarului peste șold cu fixarea trunchiului (~ de șold) sau a capului (~ de cap).

**TURĂ ALPINĂ alp.** (V. traseu).

**TURĂ DE PENALIZARE schi** Sancțiune constând din parcurgerea suplimentară a unei distanțe de 150-200 m, în probele de biatlon, pentru fiecare cartuș care nu a lovit ținta.

**TURĂ NAUTICĂ s.n.** (V. traseu).

**TURN SAU TURĂ șah** Piesă din jocul de șah, care se mai numește și figură grea, adică valoroasă. ~ mută pe orice câmp liber pe coloane și linii, din câmpul de staționare până pe câmpul de destinație, cu condiția ca între cele două câmpuri să nu existe piese proprii sau adverse. Dacă el se mută pe un câmp ocupat de o piesă adversă, practic se produce o captură de piesă. Un ~ așezat în colțul tablei de șah controlează 14 câmpuri. Un ~ care se află în centrul tablei de șah, de exemplu pe câmpul d4 se poate muta pe orice câmp aflat pe coloana d sau pe linia a patra. În poziția inițială a pieselor albul are două ~ așezate pe câmpurile a1 și h1, iar negrul are tot două ~ așezate pe câmpurile a8 și h8. ~ participă împreună cu Regele la formarea rocadei, care constituie o altă funcție a ~. v. Rocardă.

**TURF (hip)**- pistă pentru alergare acoperită cu iarbă, un câmp de curse. El se referă la oamenii și lucrurile ce sunt în raport direct cu lumea curselor hipice

**TURNANTĂ atl.** Porțiune sub forma unui arc de cerc din pista de concurs cu circuit închis, care unește extremitățile celor două linii drepte și paralele ale pistei printr-o racordare tangențială. După formă, ~ rezultată din construcția pistei de alergare este de trei tipuri de ~: semicirculară, având o singură rază de curbura, este cea mai răspândită datorită calităților pe care le are în favoarea alergării; în mâner de coș turtit; ovală alungită. Fiecare din ultimele două tipuri au din construcție trei arce de cerc, sunt mai rar întâlnite în concursurile internaționale și sunt mai ales în piste mai scurte de 400

m. Lungimea ~ semicirculară măsurată la 30 cm în afara bordurii interne, corespunzătoare traseului pe care se aleargă de fapt în ~, depinde de raza de construcție a ~. Pe marile stadioane construite în ultimul timp, se preferă o rază de 36,5 m care înscrie o ~ lungă de 115,61 m pentru culoarul interior. Lățimea ~ se apreciază în funcție de numărul culoarelor, pistele oficiale internaționale fiind prevăzute cu 8 culoare. Înclinarea maximă în plan transversal este de 1/100, iar în sensul alergării de 1/1000.

**TURNEU org. 1.** Formă de organizare a unei competiții în care fiecare echipă sau concurent se întrec succesiv cu toți adversarii înscriși în competiție, conform unui program dinainte stabilit. 2. Deplasare în diferite localități sau țări efectuată de un sportiv sau o echipă pentru a întâlni mai mulți adversari, în confomitate cu un program stabilit.

**TUȘ Ip.** Poziție în care un luptător este fixat cu ambii omoplați pe saltea și menținut timp de 1", după care arbitrul de centru bate cu palma în saltea,

confirmând victoria care se notează cu 0 puncte pentru învingător și cu 4 puncte rele pentru învins.

**TUȘĂ j.s.** (V. linii).

**TWIZZLE p.a.** Procedeu tehnic folosit în dansul obligatoriu, tango argentinian, care constă dintr-o întoarcere de 360° pe același picior, precedată de o balansare înainte a piciorului de elan.

**TZUKAHARA gim.** 1. Element tehnic care poartă numele unui gimnast japonez din anii '70-'76, executat de acesta în competiție. ~ la sărituri peste cal este o răsturnare cu întoarcere de 180° în stând pe mâini, în sprijin pe cal. Săritura ~ a evoluat și se efectuează în echer și întins. ~ întins se execută și cu întoarceri de 180°, 360°, 540°, 720° și 900°. 2. Alt element tehnic, care poartă același nume, este dublu salt înapoi grupat cu întoarcere de 360° în primul salt. Acest element ~ se execută la sol sau în faza de coborâre de la bară fixă și la paralele inegale.



# T

**ȚEAVĂ tir** Parte metalică principală a unei arme. ~ are o lungime variabilă și este confecționată din oțel special pentru a rezista presiunii și uzurii mari. Pe exterior, ~ este nichelată în scopul de-a o proteja de oxidare. ~ poate prezenta ghinturi sau poate fi lisă (în cazul puștilor de vânatoare cu alice).

**ȚINERE I. j.s.** Abatere de la regulamentul comisă de un jucător care împiedică acțiunile adversarului, apucându-l de un segment al corpului sau de o piesă a echipamentului. **II. bb., hb.** ~ a *mingii* Păstrare neîntreruptă a mingii de către jucătorii unei echipe în timpul desfășurării jocului, folosind diferite acțiuni tehnico-tactice acceptate de regulamentul competiției. Sin.: *posesie a mingii*. **III. rg.** ~ a *balonului* Păstrare neîntreruptă a balonului de către jucătorii unei echipe în timpul desfășurării jocului, folosind diferite acțiuni tehnico-tactice acceptate de regulamentul competiției.

**ȚINTĂ I. tir** Obiectiv în care se ochește cu o armă de foc, săgeată etc., confecționată de regulă din lemn, din carton, din hârtie sau din materiale de forme diferite după specificul fiecărei probe. ♦ ~ *fixă* Obiect folosit pentru probele de pușcă de calibru redus, de calibru mare și de pistol liber, precizie unde ținta rămâne în același loc până la sfârșitul tragerii. ♦ ~ *mobilă* Obiect folosit pentru probele de pistol automat și de pușcă de vânatoare, care se deplasează în timpul tragerii sau care apare un timp limitat în fața trăgătorului (siluete, mistreț alergător). ♦ ~ *de reglaj* Obiect care se folosește numai pentru acțiunea de verificare a preciziei loviturilor. ♦ ~ *de concurs* Obiect care se folosește pentru

executarea tuturor loviturilor prevăzute în proba și în concursul de tir respectiv. ♦ ~ *de biatlon* Obiect de forma unor discuri cu raza de 30 cm pentru proba individuală și de balon pentru proba de ștafetă. **II. tir arc** Hârtie sau carton tipărite, având cinci zone colorate și zece cercuri de valori cu dimensiunile prevăzute de regulamentul Federației Internaționale de Tir cu Arcul (FITA), cu diametrul de 20 cm, 40 cm, 60 cm, 80 cm și 122 cm pentru trageri de la 18 m la 90 m, considerate distanțe clasice cu rezultate omologabile pe plan mondial. Pentru probele de Field sau Hunter, ~ pot fi și cu desene animaliere sau din butaforie, la dimensiunile clasice ale acestora și în toată diversitatea lor. **III. rg.** Marcare prin șutarea balonului în câmpul de joc, peste bara transversală a stâlpilor adversarilor și între stâlpii țintei, cu ajutorul oricărei lovituri așezate sau căzute, cu excepția loviturilor de începere, de reîncepere sau a loviturii libere indirecte și fără ca balonul să atingă pământul sau vreun coechipier al șuterului.

**ȚINUT rg.** Situație în care se află un jucător purtător de balon care, placat fiind, cade la pământ și balonul, aflat încă în posesia sa, atinge solul. Ca urmare a acestei împrejurări de joc, regulamentul pretinde ca jucătorul pus în această situație să elibereze imediat balonul fără să se mai preocupe de el, să se ridice în picioare sau, dacă nu poate, să se îndepărteze rostogolindu-se. Orice altă atitudine va fi sancționată prompt cu o lovitură de pedeapsă.

**ȚINUTĂ I. gen.** Atitudine a corpului în ortostatism, care depinde de dezvoltarea armonioasă a corpului, de tonusul muscular de repaus, de gradul de coor-

donare neuromusculară, de starea de sănătate și de integritatea aparatului locomotor. Sin.: atitudine (v. atitudine). ♦ ~ *estetică* Rezultat al unei atitudini corecte, perfecționate prin prelucrarea sistematică a aparatului locomotor, care îi accentuează expresivitatea. **II. t.m.s.** Echipament adecvat stabilit prin regulamentul de concurs pe care sportivul este

obligat să-l poarte în timpul desfășurării lui (de ex.: la concursurile de călărie echipamentul este compus din tocă, fracul roșu sau negru, pantalon alb și cizme; militarii pot încăleca în ținuta de serviciu; în atletism – chiloți și maieu; în box – bandajul la mână, mănușile, maieu, chilot, casca de protecție și ghetete etc).

# U

**UCHI a.m., jd. 1.** Interior, în interior. 2. Lovitură indirectă.

**UCHI KOMI a.m., jd. 1.** Intrări repetate. 2. Tragere spre interior.

**UCHI MATA a.m., jd.** Secerare interioară a coapsei.

**UDE a.m., jd.** Braț.

**UDE GARAMI a.m., jd.** Acțiune articulară asupra brațului flexat.

**UDE GARAMI HENKA WAZA a.m., jd.** Luxare a brațului prin înfășurare.

**UDE GATAME a.m., jd.** Control al brațului întins.

**UDE HISHIGI HENKA WAZA a.m., jd.** Luxare cu brațele și un picior.

**UDE HISHIGI JUJI GATAME a.m., jd.** Acțiune în cruce asupra brațului întins.

**UKE a.m., jd. 1.** Cel care se apără (suferă atacul).  
2. A primi.

**UKEMI a.m., jd.** Cădere.

**UKI a.m., jd.** A pluti.

**UKI GOSHI a.m., jd.** Aruncare peste șold.

**UKI OTOSHI a.m., jd.** Aruncare prin „plutire” cu ajutorul brațelor.

**UKI WAZA a.m., jd.** Aruncare laterală prin blocare.

**ULUC tir** Parte de sprijin de sub țevă, confecționată de regulă din lemn de nuc.

**UMĂR ÎNĂUNTRU căl.** Mișcare pe două urme, în care corpul calului, pe toată lungimea sa, este întors înspre partea opusă aceleia către care se deplasează.

**UNDĂ rda.** forma de propagare a unei oscilații, caracterizate printr-o variație spațială care se deplasează din aproape în aproape cu viteză finită,  $\diamond$  Lungime de undă = (la unde monocromatice) distanța dintre două puncte successive ale unei unde aflate în aceeași fază de oscilație. ~ electromagnetică = câmp electromagnetic variabil care se propagă în substanțe sau în vid, datorită interacțiunilor reciproce dintre variațiile câmpului electric și ale celui magnetic. ~ radio = unda electromagnetică a cărei frecvență se situează în domeniul radiofrecvențelor.

**UN-DOI I. fb.** Pasă dată la întâlnire de 2 jucători care acționează în viteză pe direcția porții adverse, fără ca vreunul dintre ei să oprească mingea sau să o conducă în dribling. Se mai numește și pasa redublată sau jocul la perete, deoarece cei 2 jucători joacă mingea între ei ca și cum aceasta ar ricoșa dintr-un zid. Un-doi-ul, apărut ca o noutate tehnico-tactică, în urmă cu aproape două decenii, în jocul brazilienilor, a intrat în scurt timp în repertoriul fotbalistic al tuturor echipelor din lume fiind folosit, în special în zona de finalizare, ca pasă decisivă. **II. box** Procedeu întrebunțat în timpul luptei contra loviturilor directe, constând în înlăturarea lor cu podul palmei sau cu antebrațul (fie spre interior, fie spre exterior).

**UN METRU** scr. Avertisment dat de către arbitrul judecător, prin care se atrage atenția trăgătorului că floreta mai are ~ până la linia de fund a terenului care nu trebuie depășită.

**UNCIE box** Măsură de greutate folosită la categorisirea mănușilor de box (1 uncie = 28,35 g).

**UNDO a.m., jd.** Educație fizică, gimnastică.

**UNGHI DE ATERIZARE I. schi** Unghi format de perpendiculara pe linia de pantă în punctul de aterizare cu înclinația corpului schiorului care a efectuat o săritură. **II. av.** Unghi format de orizontala solului cu tangenta la traiectoria centrului general al corpului în momentul contactului cu solul.

**UNGHI DE COBORÂRE par.** Unghi format de linia verticală a locului cu direcția reală de cădere a parașutistului.

**UNGHI DE IMPULSIE atl., b.m., gim., s.a.** Unghi format de orizontala solului cu direcția de impulsie.

În cazul săriturilor de pe loc, unghiul de impulsie este același cu unghiul de zbor. La săriturile cu elan, unghiul de impulsie este totdeauna mai mare decât unghiul de zbor. Mărimea unghiului de zbor este în funcție de mărimea vitezei orizontale a elanului și în raport de inversă proporționalitate cu aceasta.

**UNGHI DE ZBOR av.** Unghi format de orizontala solului cu direcția traiectoriei centrului general de greutate al corpului.

**UPERCUT box** Procedeu tehnic folosit în lupta corp la corp, constând din efectuarea loviturii de jos în sus, realizată cu unul dintre brațe.

**URA a.m., jd.** Opus, în sens contrar, întors pe dos.

**URA SHIHO GATAME a.m., jd.** Imobilizare longitudinală prin înfășurarea brațelor.

**URCARE gim.** Element tehnic prin care se face intrarea în exerciții la diferite aparate. La bârnă, ~ se poate efectua prin salt înainte grupat, prin roată întoarsă și răsturnare sau salt înapoi, prin stând pe mâini transversal etc. La paralele, ~ are loc prin săritură sau salt în sprijin sau sprijin înapoi. Termenul se mai folosește și la trecerea din atârnat în sprijin la paralele, inele și bară fixă.

**URECHE alp.** Orificiu al pitonului prin care se trece carabiniera.

**URMĂ p.a.** Desen lăsat pe gheață de patina în alunecare.

**URMĂRIRE I. tir** Procedeu tehnico-tactic utilizat în tragerea la țintă fixă (prin păstrarea aliniamentului

ochirii timp de 1-2” după plecarea focului) sau la ținta mobilă prin continuarea mișcării armei după plecarea focului (la talere: tras cu corecția specifică).

**II. bb.** ~ la panou Acțiune tehnico-tactică individuală compusă dintr-o săritură în sus sau oblic în sus, aproximativ concomitentă cu ducerea brațelor întinse deasupra capului, de regulă precedată de ocuparea primului plan față de adversar, urmată în momentul maxim al săriturii de pre- luarea mingii ricoșate din panou sau din inelul coșului, ca urmare a unei aruncări la coș nereușite. Termenul de ~ este utilizat, în opoziție cu recuperarea la panou, pentru a desemna acțiunea efectuată de apărătorii care încearcă să preia mingea ricoșată din panoul propriu, dar și ca denumire generică pentru recuperarea mingiilor ricoșate de la oricare dintre cele două panouri. Sin.: *recuperare defensivă, urmărire la coș, recuperare la coș.*

**USHIRO a.m., jd.** Înapoi, pe spate.

**USHIRO JIME a.m., jd.** Strangulare din spate.

**UTSURI a.m., jd.** A deplasa.

**UTSURI GOSHI a.m., jd.** Aruncare peste șold prin ridicare.

**UVERTURĂ rg.** Post ocupat de jucătorul mijlocăș la deschidere.

**UWAGI a.m., jd.** Kimono



# V

**VALIDARE org.** Acțiunea de a confirma, de a recunoaște în mod oficial valabilitatea componenței unei adunări generale, a unei votări, a unui mandat, a unui record sau a rezultatelor unei competiții.

**VALOARE CALORICĂ A RAȚIEI ALIMENTARE m.b.** Număr de calorii rezultat din componența rației alimentare (glucide, lipide, protide) prin însumarea caloriilor furnizate de fiecare substanță energetică. ~ este de mare utilitate pentru asigurarea unei alimentații raționale, calcularea ei permițând să se constate dacă există concordanță între cheltuiala de energie a organismului și aportul de energie dat de rația alimentară. ~ la sportivi este mai mare decât la neantrenați, oscilând de obicei între 3 000-5 000 de calorii, în funcție de condițiile concrete ale activității depuse. Calcularea corectă a ~ necesită intervenția calificată a medicului sportiv. Pe baza naturii intensității și volumului efortului, a mediului în care acesta este prestat și a particularităților individuale ale sportivului, medicul calculează cheltuiala totală de energie care trebuie asigurată prin alimentație, procentul ce revine energiei eliberate de fiecare substanță alimentară și valoarea calorică a fiecărei mese. (V. rație alimentară, regim alimentar).

**VALOAREA PIESELOR șah.** Valoarea pieselor de șah este exprimată prin forța lor de joc, respectiv utilitatea lor, care corespunde numărului de câmpuri pe care le controlează și mobilității pe care o au. Cel mai puternic este regele, cu toate că el nu mută decât un câmp în jurul său, însă fără rege nu se poate juca. Cea mai valoroasă piesă este însă regina sau dama. Urmează tura sau turnul. Calul și nebunul

sunt de aceeași valoare, însă sunt sub valoarea turei. Cel mai puțin valoros este pionul, care însă devine extreme de vânat atunci când are cale liberă pentru a ajunge pe ultima linie, la transformare. Dintr-un pion neînsemnat poate deveni regină importantă. Aceste valori, inițial *potențiale*, devin variabile pe parcursul partidei, în funcție de pozițiile pe care le ocupă, putându-se vorbi de *valori actuale*, care oscilează depășind sau devenind inferioare celor potențiale. Se întâmplă ca un nebun să devină mai valoros decât o tură; o tură să capete, datorită unei conjuncturi a poziției, la un moment al jocului, un potențial deosebit de eficient, constatându-se că are o valoare mai mare decât a unei regine. De aceea, se spune că piesele șahului nu au o valoare *intrinsecă*, ci reprezintă o valoare *relativă*.

**VALOARE TEHNICĂ p.a.** Criteriu de apreciere a calității programelor libere, exprimat printr-o notă de la 0 la 6, care cumulată cu cea de-a doua notă (dată pentru impresia artistică), determină stabilirea punctajului la individual, perechi și dans. La aprecierea ~ se ține seama de: dificultatea programului, varietatea, acuratețea și siguranța execuției.

**VALORIFICARE A GREȘELILOR j.s.** Regulă sau principiu tactic conform căruia un jucător trebuie să acționeze pentru a realiza un avantaj, ca urmare a eșecului unei acțiuni a adversarului.

**VALS EUROPEAN p.a.** Dans obligatoriu care se deosebește de valsul invers și de cel american prin dia-grama pașilor.

**VARIANTĂ șah** O suită de mutări, survenită în general în faza de început a partidei, în alegerea deschiderii. Această primă etapă este generată de o idee care tinde să stabilească o strategie diferită față de cele existente. În șahul artistic este o ramificație a soluției, care începe cu o mutare a pieselor negre, urmând ca albul să dea matul în numărul de mutări stabilit prin enunț.

**VÂRF I. schi** Componentă terminală a bastonului de schi confecționată din metal, pentru a se înfige în zăpadă sau în gheață, asigurând astfel schiorului un sprijin ferm (v. baston de schi). **II. scr.** ~ *al lamei* Extremitate distală (finală) a armei, prevăzută cu un buton care are menirea de a-i proteja pe trăgători de loviturile părții ascuțite a acesteia.

**VÂSLE s.n.** Obiecte specifice folosite întotdeauna pereche, cu ajutorul cărora canotorul asigură propulsia bărcii printr-o mișcare simultană a brațelor fixate fiecare pe câte unul din mânerile celor două ~. Componentele unei ~ sunt: mânerul, pârghia scurtă, manșonul și inelul de fixare în furchet, pârghia lungă și pala.

**VELATURĂ s.n.** Totalitate a velelor unei ambarcațiuni sau a unei nave.

**VELĂ s.n.** Suprafață de pânză cu forme și dimensiuni standardizate, folosită pentru propulsia cu ajutorul vântului a ambarcaunilor și a navelor. ~ trebuie să îndeplinească unele condiții: să fie ușoară și rezistentă, deasă, netedă, impermeabilă. ~ se confecționează din bumbac, mătase, cânepă sau materiale sintetice și poate avea formă pătrată, trapezoidală, triunghiulară.

**VELOCROS ci.** Probă de sprint pe o distanță de cca 350 m, pe al cărei traseu se găsesc diferite obstacole. Plecarea se dă în linie, pe vârful unei pante care permite lansarea.

**VELODROM m.t.s.b** Bază sportivă descoperită sau acoperită construită pentru întrecerile de ciclism masculine (200 m cu start lansat, 500 m cu start lansat, 500 m cu start de pe loc, 3 000 m urmărire și cursa de oră). ~ este prevăzută cu o pistă de formă ovală confecționată din beton armat, din lemn sau din pământ, special amenajat pentru diferite curse de viteză, de urmărire și de semifond. Lungimea pistei ~ variază de la 333,33 m la 400 m, iar lățimea de la 6 la 10 m, iar înclinația pistei față de orizontală variază de la 22 la 40°.

**VERGĂ s.n.** Bară așezată transversal în partea de sus a catargului, de care sunt prinse macaralele pentru ridicarea velelor sau a pavilioanelor în vederea semnalizării. ~ se menține orizontal cu ajutorul balansinelor.

**VERGLAS alp., auto., moto.** Pojghiță de gheață care acoperă stâncă sau asfaltul șoselei, provocând dificultăți de agățare și de susținere a alpinistului sau derapajul vehiculelor.

**VERIFICARE A ARMEI tir 1.** Control făcut de către arbitru de pe linia de tragere, prin care se stabilește îndeplinirea normelor tehnice privitoare la caracteristicile armei, încărcarea cartușelor conform indicațiilor regulamentare. 2. Operație premergătoare executării unei probe, prin care trăgătorul își controlează buna funcționare a armei.

**VERIGĂ A LECȚIEI met.** Componentă structurală a lecției cu funcții specifice, determinate de anumite principii de ordin fiziologic, igienic și didactico-metodic, aflate în strânsă legătură cu celelalte verigi. La unele lecții, ~ sunt dependente de tipul lecției și de scopurile didactice urmărite, care îi asigură unitatea. ~ sunt: organizarea colectivului, pregătirea organismului pentru efort, învățarea, fixarea sau perfecționarea priceperilor și a deprinderilor motrice, dezvoltarea calităților motrice, verificarea revenirii

indicilor marilor funcțiuni către limitele normale. ~ mai pot fi denumite etape, momente, secvențe etc.

**VERTIJ m.b.** Senzație dezagreabilă caracterizată prin impresia că obiectele înconjurătoare sau propriul corp se deplasează în spațiu, deși în realitate nu se produc astfel de deplasări. ~ poate avea cauze patologice, fiind un simptom întâlnit mai ales în afecțiuni ale aparatului vestibular și ale sistemului nervos. La persoanele sănătoase, ~ apar, de obicei, la oprirea bruscă după executarea unor rotații rapide. Subiectul are senzația că obiectele înconjurătoare se deplasează în direcție inversă față de cea a rotațiilor executate. ~ se poate produce și în cazul când subiectul, stând nemișcat, privește atent obiecte care se deplasează rapid pe sub el sau pe lângă el. Și în aceste situații, senzația de deplasare a propriului corp are direcție inversă față de a corpurilor aflate în mișcare reală. ~ este însoțit de tulburări ale echilibrului, de mișcări sacadate ale ochilor (nistagmus), de greață și chiar de vărsături. Hipoxia, oboseala acută și oboseala cronică (supraantrenamentul) favorizează apariția ~. Sin.: *amețelă*.

**VESTĂ scr.** Parte a echipamentului de protecție a trunchiului, a gâtului și a brațelor scrimerului contra loviturilor, confecționată dintr-o pânză tare și matlasată. ♦ ~ *metalică* Parte a echipamentului care se îmbracă peste costumul de scrimă, este confecționată dintr-un material de bumbac, țesută cu fir metalic (lamé) și folosită în concursurile cu arbitraj electric. Ea trebuie să răspundă cerințelor semnalizării.

**VICTORIE conc.** Obținere a întâietății într-un concurs sportiv confirmată, îndeosebi, printr-o decizie a arbitrilor, dată pe baza unui sistem anumit de apreciere. ~ poate fi: la puncte, prin rănire sau abandon (al adversarului), prin KO, prin tuș, la scor, la simplu, la dublu.

**VIDEO-ARBITRAJUL (scr).** Este obligatoriu la toate cele 3 arme în competițiile de Grand Prix,

Cupele Mondiale pe echipe, C.M., Campionatele zonale și la Concursurile de calificare pentru J.O. La concursurile de Grand Prix, V-A. este folosit începând cu tabloul de 64. La Cupele Mondiale este obligatoriu de la tabelul de 32 inclusiv la întâlnirea pentru locul 3. La C.M. (individual și echipe) seniori, V-A. este obligatoriu permanent.

**VIOLENȚA ÎN SPORT gen.** Lipsă de stăpânire în vorbe sau în fapte; impulsivitate; brutalitate; vehemență; furie; manifestări comportamentale care depășesc cadrul regulamentar și civilizată de desfășurare a activităților sportive și în mod deosebit a competițiilor sportive. ~ rezezintă un fenomen social, cu răspândire semnificativă, ale cărei origini sunt, în esență în contradicție cu rolul și obiectivele sportului, însă sportul este adesea terenul unor manifestări și explozii de violență, împotriva cărora se duce o luptă continuă. ~ se manifestă, de regulă, în următoarele forme: a) verbal – prin folosirea unui vocabular inadecvat, iritant și insultător; țipătul, înjuratul, vorbele jignitoare, batjocura sunt manifestări ale momentului de criză, de furie; agresivitate verbală înseamnă și ironiile adresate celorlalți; în contrast, tăcerea ostentativă, ignoranța provocatoare sunt, de asemenea, acte de agresivitate; b) în fapte – acte de agresivitate și brutalitate care încalcă regulile de joc și cele ale unui comportament civilizată; acte de vandalism, distrugerea unor bunuri, încăierări, loviri, vătămări corporale; c) vizual – afișarea unor bannere, lozinci și a altor forme „propagandistice” cu caracter insultător și provocator; d) sonor – folosirea unor fluier, pocnitori, tobe, producerea unor zgomote care alterează grav cadrul civilizată de desfășurare a întrecerilor sportive. Printre cei care produc sau sunt implicați în diferite forme și manifestări de ~ se află: sportivii, antrenorii, arbitrii, conducătorii structurilor sportive, alte persoane oficiale și spectatorii. Se înregistrează acte de impulsivitate, ieșiri necontrolate sau diferite forme de violență în timpul manifestărilor sportive, în procesul de pregătire, pe terenul de sport sau în afara acestuia. Printre factorii declanșatori, respectiv a cauzelor, care stau la originea unor acte de ~ se află: menținerea unei atmosfere încordate, de

tensine înaintea unor evenimente sportive; existența unor relații încordate, conflictuale între factorii prezenți la actul sportiv, ațâțarea unora împotriva altora, exacerbarea importanței unor întreceri sportive, pentru obținerea unui rezultat pozitiv cu orice preț, denaturarea rolului și scopului sportului, competiția fiind privită ca un „război”, ca o „luptă pe viață și pe moarte”. Studiile și cercetările psihologice și pedagogice evidențiază principalele caracteristici și reacțiile comportamentale ale unor categorii de persoane. Cei mai mulți dintre participanții la actul sportiv au un comportament civilizat, stăpânit, controlat și nu sunt implicați în acte de violență. Există însă și persoane echilibrate care pot avea, ocazional unele reacții necontrolate, care, să nu le caracterizeze, acestea având drept cauze motive de natură endogenă (anumite suferințe, stări sufletești, o anumită stare de disconfort) sau exogenă (influența unor incitări, provocări și a unor factori stresanți). O altă categorie este caracterizată, într-o măsură mai mare sau mai mică, prin impulsivitate, lipsă de măsură, nestăpânire, irascibilitate, intoleranță, spirit belicos, factori favorizanți în manifestările violente. Aceste categorii se regăsesc și în rândurile spectatorilor, persoanele cu astfel de minusuri comportamentale aflându-se, de regulă, la originea declanșării unor acte de violență. Activitatea sportivă dispune de un sistem de norme, cerințe și reguli menite să asigure un cadru normal și civilizat de desfășurare a activității sportive, să realizeze, permanent, o influență pozitivă prin acțiuni educaționale, pentru însușirea unor norme de conduită morală, socială, sportivă, a spiritului de toleranță și fair-play, precum și pentru sancționarea cu caracter educativ a tuturor abaterilor. Un rol deosebit, în acest proces, revine mediului familial, instituțiilor de învățământ, structurilor sportive și mass-mediei. Atitudinile nesportive, încălcarea regulilor de joc, actele de violență, de agresiune, aprecierile injurioase la adresa persoanelor implicate în activitatea sportivă și a celor oficiale, petrecute pe terenul de sport sau în afara lui, se sancționează conform Regulamentelor de desfășurare a competițiilor și de disciplină ale fiecărei ramuri de sport. Abaterile săvârșite în timpul competiției se sancționează cu lovituri libere, greșeli personale, avertisment, cartonaș galben, eliminare pe timp

limitat, cartonaș roșu, eliminare definitivă (vezi reglementările specifice pe ramuri de sport). Toate reglementările federatiilor au în vedere aplicarea reglementărilor FI și ale CIO. Pentru prevenirea și combaterea actelor de ~ sunt organizate acțiuni și competiții pentru promovarea fair-play-ului. ~ se află în atenția CIO, FI, CE, UNESCO, a altor organizații guvernamentale și neguvernamentale, care au stabilit măsuri de combatere a acestui fenomen contrar spiritului sportiv. În acest scop, în România au fost adoptate numeroase măsuri de acțiuni, inclusiv de ordin legislativ. Prin Decretul Prezidențial Nr.314 din 9 iulie 1987, a fost supusă spre ratificare Parlamentului Convenția Europeană privind violența și ieșirile necontrolate ale spectatorilor cu ocazia manifestărilor sportive, în special la meciurile de fotbal, adoptată la 19 august 1985, în cadrul Consiliului Europei. Parlamentul României a ratificat această convenție, prin Legea Nr. 53 din 2 martie 1998. În anul 2004, Parlamentul a adoptat Legea Nr. 551 privind organizarea și funcționarea Comisiei Naționale de Disciplină Sportivă, iar Guvernul HG Nr. 791/19.05.2004 pentru prevenirea și sancționarea actelor de violență și a ieșirilor necontrolate ale spectatorilor cu ocazia manifestărilor sportive. Pe această bază a fost constituită Comisia Națională de Acțiune Împotriva Violentei în Sport. În anul 2007, Parlamentul României a adoptat Legea privind combaterea violenței în sport.

**VITEZĂ tir 1.** Fază din cadrul probei de pistol femei. 2. Fază de ridicare a pistolului, din poziția inițială de start, la 45° pe țință (la proba de pistol viteză și faza de viteză la pistol femei).

**VIZOR I. tir** Orificiu la dioptru, care poate fi simplu sau cu fentă reglabilă. **II. tir arc** Dispozitiv montat pe arc, ce se poate regla, utilizat pentru luarea și menținerea liniei de ochire.

**VOLEI vb.** Ramură a disciplinei jocuri sportive, inventată în 1895 de profesorul american W. Morgan. Până în anul 1920, ~ se răspândește pe majoritatea

continentelor și, actualmente, sunt afiliate la Federația Internațională de Volei (FIVB) peste 210 federații naționale de volei. În România, ~ este practicat încă din 1920 de elevii și de studenții din București și din alte orașe din țară. În 1931, se înființează Federația Română de Volei (FRV), împreună cu cea de baschet. Din 1946, când echipele de ~ ale României au cucerit locul I la primul CB și până în 1980, ~ românesc a progresat foarte mult obținând rezultate excelente pe plan internațional, concretizate într-o medalie de aur, cinci medalii de argint și cinci de bronz la CE, CM și JO. După 1980, performanțele ~ românesc se înscriu pe o traiectorie descendentă. ~ este un joc sportiv în care se confruntă 2 echipe a câte 6 jucători. Jocul este câștigat de echipa care obține 3 din 5 seturi. Din 1999, toate seturile se joacă în sistem tie-break: echipa care este la primirea serviciului și câștigă faza de joc obține dreptul de a servi și, totodată, primește 1 punct. Primele 4 seturi se câștigă de către echipa care a realizat prima 25 de puncte, iar în caz de egalitate (24-24), jocul continuă până când se realizează un avans de 2 puncte (26-24, 27-25 etc.). În caz de egalitate la seturi (2-2), setul 5 se joacă până la 15 puncte, cu un avans minim de 2 puncte. De asemenea, tot din acest an, fiecare echipă menționează pe foaia de arbitraj, cu litera L, un jucător libero. Acest jucător, specializat în apărare, se supune restricției unui jucător din linia a doua, el putând juca numai pe zonele acestei linii. Jucătorul libero nu are dreptul să servească, să blocheze sau să execute un atac din teren sau din zona liberă. Schimbările respectivului jucător nu se înregistrează, numărul lor poate fi nelimitat, cu condiția să se dispute cel puțin o fază de joc. El poate intra sau părăsi terenul numai prin partea laterală a acestuia, în timp ce mingea este în afara jocului și înainte ca arbitrul să autorizeze serviciul. În caz de accidentare, jucătorul libero poate fi înlocuit în timpul jocului de către orice jucător trecut pe foaia de arbitraj, care va trebui să joace ca libero pentru tot restul jocului. Jucătorul libero va purta un tricou de culoare diferită de cea a colegilor săi. Într-un meci, o fază de joc cuprinde, din punct de vedere tehnico-tactic, mai multe acțiuni de joc, unele nerepetabile, cum ar fi: serviciul, preluarea serviciului, ridicarea la preluarea serviciului și atacul la

preluarea serviciului; iar altele repetabile: *blocajul*, *preluarea atacului*, *ridicarea la preluarea atacului*, *atacul la preluarea atacului*, până la finalul acestuia. Primele patru acțiuni de joc constituie prima structură de joc, următoarele patru (cele repetabile) constituie structura a doua de joc, iar ambele structuri constituie cea de a treia structură a jocului. Aceasta este și ordinea succesivă a acțiunilor de joc. *Serviciul*, acțiune de joc ofensivă, are mai multe forme de execuție, dintre care: serviciul de sus din față planat, de pe loc sau cu deplasare, serviciul de sus din față în forță, care se execută și din săritură, serviciul de jos din față și serviciul de jos din lateral, mai puțin folosit. Serviciul de sus din lateral, planat și în forță se execută destul de rar și numai prin rotirea brațului (serviciul roată). *Preluarea din serviciu* și *preluarea din atac* sunt specifice apărării și se execută frecvent cu o mână sau cu două mâini de jos, de pe loc sau din deplasare. În cazuri extreme, se execută cu plonjon pe spate, lateral sau înainte. *Ridicarea la preluarea serviciului și ridicarea la preluarea atacului* se execută frecvent cu o mână sau cu două mâini de sus, de pe loc, din deplasare sau din săritură. Ridicarea (pasarea) mingii poate fi executată, ca direcție, înainte și peste cap (înapoi), iar după traiectorie poate fi înaltă, medie (scurtă), joasă (în urcare) și întinsă (la bandă). Atacul constă în transmiterea mingii peste fileu cu scopul de a împiedica readucerea ei în terenul atacantului, iar în cazul în care mingea revine totuși, ea trebuie să fie preluată de coechipieri. Atacul are mai multe forme de execuție: atac la *preluarea serviciului*, care se execută atunci când echipa care a preluat serviciul câștigă respectiva fază de joc și obține serviciul și, totodată, și 1 punct; atac la preluarea din atac care se execută atunci când echipa care servește și câștigă faza de joc obține un punct; *atac pe diagonală*, adică atac din zona 4 în zona 5 sau atac din zona 2 în zona 1; atac pe culoar, adică atac din zona 4 în zona 1 sau atac din zona 2 în zona 5; *atac pe întors*, adică atac din zona 3 în zona 1 (cu ridicare din zona 2) sau atac din zona 3 în zona 5 (cu ridicare din zona 4); atac plasat, adică punerea mingii peste sau pe lângă blocaj în zona vulnerabilă a apărării adverse; *atac în blocaj*, adică atac intenționat în blocaj pentru ca mingea să ricoșeze din el în afara



terenului de joc. *Blocajul* depinde întotdeauna de atacul advers. El se execută numai de jucătorii din linia I, fiind prima acțiune de apărare a oricărei echipe. Blocajul individual va asigura direcția dominantă a atacului advers, iar blocajul colectiv (2 sau 3 jucători) va asigura mai multe direcții de atac. Blocajul ofensiv se execută cu palmele agresiv pe minge (capac) pentru ca ea să fie respinsă direct în terenul atacantului, iar blocajul defensiv se execută cu palmele pe spate, pasiv, pentru ca mingea să intre în condiții ușoare în terenul jucătorilor care au blocat. *Autodublajul* se execută de către unul dintre jucătorii care au sărit la blocaj, preluând mingea din propriul teren cu orice parte a corpului (braț, cap, picior, pumn, genunchi etc.), fără sau cu întoarcerea corpului în aer. Jocul de ~ se desfășoară pe *un teren* dreptunghiular măsurând 18x9 m. Toate liniile terenului au o lățime de 5 cm. Linia de centru împarte terenul de joc în două câmpuri egale de câte 9x9 m. În fiecare câmp, zona de atac este delimitată de linia de centru și de o linie trasată la 3 m de linia centrală. Jucătorii din linia a II-a pot efectua un atac cu condiția ca în momentul săriturii picioarele jucătorului care atacă să nu depășească sau să atingă linia de la 3 m. Zona de serviciu este de 9 m lățime, situată în spatele liniei de fund și delimitată lateral de două linii scurte de 15 cm lungime, trasate la 20 cm în spatele și în prelungirea liniilor laterale. Fileul este întins între doi stâlpi, la înălțimea de 2,43 m pentru bărbați și 2,24 m pentru femei. Două benzi albe sunt fixate vertical pe fileu deasupra fiecărei linii laterale. Pe marginea exterioară a fiecărei benzi laterale a fileului se prind două antene, fiecare antenă măsurând 1,80 m în lungime. Suprafața terenului de joc trebuie să aibă o culoare deschisă, iar spațiul de joc liber, în sală, trebuie să aibă o înălțime de minim 7 m de la suprafața de joc. *Mingea* este sferică și cântărește 260-280 g, iar din 1999 este colorată. Dacă mingea este lovită de patru ori într-o echipă, fără ca ea să atingă blocajul, echipa respectivă va fi penalizată de arbitru. Mingea poate să atingă orice parte a corpului (cap, picior etc.), dar nu poate fi lovită de două ori succesiv. Dacă mingea trece de fileu prin spațiul exterior, conform regulamentului din 1999 ea poate fi readusă în teren indiferent de înălțime. De asemenea, nu mai există

tentativa de serviciu. La câștigarea serviciului și respectiv a unui punct, echipa efectuează o rotație a jucătorilor în sensul acelor de ceasornic. În timpul jocului, antrenorul poate face unele recomandări stând în picioare, iar din 1999 se poate deplasa în zona liberă din fața băncii echipei sale până în zona de încălzire, fără însă a perturba sau a întârzia jocul. În fiecare set, ambele echipe au dreptul la doi timpi de odihnă cu o durată de 30" fiecare. Orice joc oficial este condus de 4 arbitri: 1 arbitru principal, 1 secund, 1 scorer și 4 (2) asistenți de linie. Numai arbitrul principal și cel secund pot să fluiera în timpul jocului. ♦ ~ *pe plajă* Volei practicat de 2 echipe, compuse numai din câte 2 jucători fiecare, pe un teren de nisip. În țara noastră, ~ se practică din anul 1993, sub formă competițională, atât la masculin, cât și la feminin. Aria de joc, fileul, stâlpii și mingea prezintă, în general, aceleași caracteristici ca și la jocul cu 6 jucători pe teren. În ~ există două variante de joc: jocul se poate câștiga cu un singur set sau se poate câștiga de către echipa care obține 2 din 3 seturi. În concursuri se joacă un singur set, exceptând finala, care se joacă până la câștigarea a 2 din 3 seturi. Câștigă echipa care a realizat 15 puncte, având două sau mai multe puncte decât echipa adversă. În cazul egalității la 16, setul se câștigă la 17. Sin.: *volei pe nisip, beach-volleyball*.

**VOLEIBOLARE bb.** Procedeu tehnic constând din lovirea mingii cu ajutorul degetelor, similar pasării și ridicării mingii la volei, utilizat de obicei la trimiterea ei în coș.

**VOLEU I. rg.** Mișcare prin care balonul este transmis direct și, așa cum spune termenul, din zbor, fără a mai fi reținut nici măcar o clipă. ~ este folosit de săritorii din margine, care, în acest fel, grăbesc deschiderea liniei de trei sferturi. Un ~ scurt, efectuat pe ultimele sau pe primele locuri în margine, dă posibilitatea partenerilor veniți în mișcare razantă să amorseze un atac dincolo de închizător sau în spațiul de 5 m (între linia de margine și primii jucători din aliniament). **II. fb.** Procedeu tehnic de



lovire cu piciorul a mingilor aflate în zbor. Sin.: *deviere*. **III. t.c.** Procedeu tehnic spectaculos și eficace executat prin lovirea mingii în aer de pe dreapta sau de pe stânga razant cu fileul, înalt (bobat) puternic, cu efect sau stopat.

**VOLTĂ I. căl.** Element de tehnică din călăria individuală, constând din efectuarea unui cerc cu diametrul de 6-8 m, pe care călărețul îl face în orice punct al manejului și numai o singură dată, după care își continuă mersul înainte pe latură. **II. s.n.** Manevră de girație executată de o ambarcațiune. Poate fi: ~ *de acostare*, ~ *în vânt*, ~ *sub vânt*.

**VOLTIJĂ căl.** Exercițiu executat de pe loc sau din mers, pe calul echipat cu chingă specială de sprijin, care are ca scop dezvoltarea îndemânării și a curajului călărețului. Se efectuează în serie, dovedind măiestria călărețului.

**VOLUM AL EFORTULUI m.b.** Parametru al efortului sportiv prin care este indicată cantitatea totală de lucru mecanic prestat în lecțiile de antrenament și în competiții. Se măsoară direct, prin formula  $L_m = m \times H$  ( $L_m$  = lucru mecanic,  $m$  = greutate deplasată,  $H$  = înălțimea la care este ridicată greutatea), și indirect prin înregistrarea oxigenului consumat în timpul efortului și prin calcularea echivalentului mecanic al acestuia. Ambele procedee necesită condiții care împiedică utilizarea lor pe scară largă. În practică, se recurge la aprecierea ~ folosindu-se procedee adecvate caracteristicilor efortului din diferite discipline sportive (de ex.: suma distanțelor parcurse  $\rightarrow$  atletism, ciclism, natație, schi, sporturi nautice etc.; suma acțiunilor efectuate  $\rightarrow$  lupte, scrimă, box, judo etc.; suma execuțiilor tehnice  $\rightarrow$  jocuri sportive; suma exercițiilor parțiale sau integrale  $\rightarrow$  gimnastică). Aprecierea ~ prin durata lecțiilor de antrenament și a competițiilor sau prin numărul orelor din planul de pregătire este neadecvată și duce la rezultate eronate (v. durata efortului).

# W

**WAKARE a.m., jd.** A separa, a diviza.

**WAKI a.m., jd.** Latură, flank

**WALLEY p.a.** Săritură cu contrarotație, de pe un picior pe celălalt, folosită în programele libere, în care desprinderea se face din alunecare înapoi înăuntru și aterizare înapoi în afară. ~ cu bătaie se execută cu un impuls prealabil în gheață, efectuat cu zimții patinei piciorului de elan.

**WAZA a.m., jd.** Tehnică, artă.

**WAZA ARI a.m., jd.** 1. Aproape 1 punct (7). 2. Avantaj.

**WAZA ARI AWASETE IPPON a.m., jd.** Victorie prin acumularea a 2 waza ari (în arbitraj).

**WM fb.** Sistem de joc clasic conceput de antrenorul echipei engleze Arsenal Londra, H. Chapman, în

urma modificării, în anul 1925, a regulii de ofsaid în sensul reducerii de la trei la doi a numărului obligatoriu de adversari între atacant și poartă. În cadrul noului sistem, Chapman a retras pe fostul mijlocaș centru  $\rightarrow$  din sistemul piramidă sau ortodox  $\rightarrow$  pe ultima linie de apărare, ca fundaș central sau ca stoper (v. stoper), pentru a marca strict pe centrul înaintaș advers și a transferat sarcina de marcaj a extremelor de la mijlocași la fundașii de margine. Sarcinile mijlocașilor au devenit mai complexe, ei luând parte și la acțiunile de atac și la cele de apărare. La mijlocul terenului, legătura dintre compartimentul defensiv și înaintare era asigurată de un inter rătăcitor (precursor al libero-ului în atac de azi). Sistemul ~ din această formulă este cunoscut sub denumirea ~ *clasic*, pus în practică de Arsenal în 1933, el și-a dovedit repede valabilitatea, echipa condusă de H. Chapman cucerind numeroase titluri de campioană a Angliei. Ulterior, ~ clasic i s-au adus îmbunătățiri, cea mai importantă fiind înlocuirea interului rătăcitor cu jocul conjugat al interilor și al mijlocașilor, care alcătuiau împreună așa-zisul careu magic, caracteristic sistemului ~ modern sau sistemului cu 3 fundași în cadrul căruia, cu timpul, au mai apărut o serie de variante, cu centrul retras, cu extremă retrasă, cu stoperul temporar dublat  $\rightarrow$  elemente de tranziție de la sistemul cu 3 fundași la cel cu 4 fundași.

# Y

**YACHT s.n.** Navă cu pânze sau cu propulsie mecanică, care dispune de amenajări speciale pentru sportivi sau pentru pasageri, folosită pentru întreceri sportive sau pentru agrement. ~ cu pânze sunt dotate cu arboradă, greement și velatură, au o formă zveltă și sunt folosite în concursuri interne sau internaționale (regate). Se mai numește și ~ de cursă.

**YACHTING s.n.** Ramură a disciplinei sporturi pe apă practică pe ambarcațiuni cu vele, ce dispun de derivor sau de chilă, folosind ca propulsie forța vântului. ~ are o vechime de aproape 2 500 de ani, devenind competitiv în sec. al XVIII-lea, când apar primele regate (1775). ~ a fost inclus în programul JO din 1900. În 1907, s-a înființat Uniunea Internațională de Yachting (IYRU). În competiții, sunt aproape 40 de probe (clase), clasele olimpice fiind: Star, Finn, Flying Dutchman, Soling, Tornado (la masculin); 470, Planșă cu velă (la masculin și feminin); Europe (la feminin). Traseele olimpice sunt de trei feluri (Alfa, Beta și Charly) pentru diverse grupe de clase, marcate prin geamanduri, pe parcursul cărora se execută o serie de manevre impuse, notate cu puncte. Parcursul de 15 km este străbătut de șapte ori, clasamentul final întocmindu-se prin adițiune de puncte. Cea mai veche competiție sportivă este Cupa Americii, care a debutat în 1851.

**YAKUSOKU a.m., jd.** Convenție, înțelegere.

**YAKUSOKU GEIKO a.m., jd.** Studiu în mișcare.

**YAMA a.m., jd.** Munte

**YAMA ARASHI a.m., jd.** Furtună în munți (procedeu tehnic).

**YAMACHITA gim.** (V. sărituri cu sprijin). Sin.: *săritură prin stând pe mâini cu echer.*

**YOGA gen.** Ansamblu de ramuri constituite în timp într-un sistem unitar de exerciții predominant statice (poziții) care stimulează controlul respirației și al corpului (Hatha-yoga), al actelor de voință (Laya-yoga), al proceselor gândirii (Dhyana-yoga), al concentrării atenției (Raja-yoga). Pe plan fizic, ~ dezvoltă suplețea generală a mușchilor și mobilitatea articulațiilor, în special a coloanei vertebrale, îmbunătățește funcțiile organelor interne și asigură o relaxare și o recuperare rapidă a organismului uman după diferite boli și traumatisme. Pe plan psihic, ~ are ca scop un control emoțional și nervos îmbunătățind stăpânirea de sine. ~ reprezintă un sistem care asigură starea de echilibru între fizic și psihic, condiție esențială a stării de sănătate a omului.

**YOI a.m.** Pregătește-te.

**YOKO a.m., jd.** Lateral.

**YOKO GAKE a.m., jd.** Aruncare prin cârlig lateral (procedeu tehnic).

**YOKO GURUMA a.m., jd.** Roată laterală (procedeu tehnic).

**YOKO HIZA GATAME a.m., jd.** Blocare laterală pe genunchi.

**YOKO JUJI JIME a.m., jd.** Strangulare laterală încrucișată.

**YOKO OTOSHI a.m., jd.** Aruncare prin răsturnare laterală.

**YOKO SHIHO GATAME a.m., jd.** Control lateral al celor 4 puncte.

**YOKO UDE HISHIGI a.m., jd.** Acțiune laterală asupra brațului.

**YOKO WAKARE a.m., jd.** Aruncare prin „separare” laterală (procedeu tehnic).

**YOLĂ s.n.** Ambarcațiune mică cu o velă (ancorată pe un catarg înalt de 6,80 m), fără cabine sau amenajări speciale la bord. ~ este condusă de o singură persoană, care acționează cu o mână asupra cârmei și cu cealaltă asupra velei prin intermediul unei parâme, frânghii (școtă) ce rulează pe scripeți. Cu ajutorul unui derivor, ~ este menținută pe direcția de înaintare. ~ este folosită în regate (interne sau internaționale) și pentru agrement. ♦ ~ *olimpică* Ambarcațiune de origine germană cu o singură velă

bermudiană, devenită clasă internațională începând cu JO de la Berlin, din anul 1936.

**YOSHI a.m., jd.** (în arbitraj) 1. Continuați. 2. Reluați.

**YUBI a.m., jd.** Deget.

**YUDANSHA a.m., jd.** Titlu japonez conferit celor care au obținut unul sau mai mulți dan, într-o disciplină din artele marțiale.

**YUKEN a.m.** Situație în care armele shinai ale celor 2 luptători se încrucișează, termen folosit în kendo.

**YUKO a.m., jd. 1.** Aproape 1 *waza ari*. 2. Avantaj tehnic (cotat cu 5 puncte), termen folosit în arbitraj.

**YUP CHA GI a.m.** Lovitură de picior laterală folosită în tae kwon do, dată cu călcâiul, folosită mai ales ca lovitură de oprire, pentru a bloca înaintarea adversarului.

**YUSEI GACHI a.m., jd. 1.** Superioritate (decizie). 2. Învingător prin superioritate tehnică, termen folosit în arbitraj. 3. Victorie acordată unui luptător care, în timpul unui concurs, s-a dovedit superior în forță și în tehnică adversarului său, fără ca, totuși, să fi obținut 1 ippon sau 1 *waza ari*.

# Z

**ZA a.m., jd.** Poziție așezat pe genunchi.

**ZANSHIN a.m., jd.** „O gândire alertă”

**ZAREI a.m., jd.** Salut din stând pe genunchi.

**ZECE METRI rg.** Distanță minimă la care sunt obligați să stea jucătorii atunci când se execută o lovitură sau o lovitură liberă. Distanță față de linia de repunere în joc la margine ce creează o zonă interzisă accesului neparticipanților la margine. Așadar, cei 10 m reprezintă dimensiunea fundamental interdictivă pentru regula afară din joc (ofsaid).

**ZECIME tir** Unitate de măsură a valorii focului utilizată în faza finalei la tragerea la ~ 25 m și 50 m la probele olimpice (de ex.: 9,1; 9,5; 10,5; maxim 10,9).

**ZEMBU a.m., jd.** Total, în întregime.

**ZEMBU KATTEN a.m., jd.** Rostogolire completă.

**ZID I. fb., hb.** Așezare cu scop tactic, prin care doi sau mai mulți apărători încearcă să evite înscrierea unui gol sau a unui punct de către adversarul care execută o lovitură sau o aruncare directă. ~ se constituie la minim 9 m la fotbal și respectiv 3 m la handbal – la lovitură de la 9 m la handbal, apărătorii

țin brațele ridicate. **II. căl.** Obstacol fix de diverse modele, construit din bucăți de lemn care imită cărămizile prin dimensiuni și prin culoare, folosit în probele de obstacole ale concursului de călărie. **III. fb., t.c.** ~ de antrenament Instalație confecționată din beton sau lemn, pe care se imprimă dimensiunea porții, divizată în zone egale sau în alte puncte de reper, pentru formarea și perfecționarea procedeelor tehnice specifice lovirii mingii.

**ZIUA OLIMPICĂ ol.** Aniversarea anuală a înființării CIO, la 23 iunie 1894, la Paris, care este marcată prin crosul olimpic, alte manifestări sportive, conferințe, simpozioane, expoziții, articole de presă ș.a. În plan național, manifestările dedicate aniversării Zilei olimpice sunt coordonate de CNO. Decizia privind instituirea Zilei olimpice a fost luată de cea de a 42-a sesiune a CIO (St. Moritz, 1948). Pentru prima dată, ~ a fost marcată la 23 iunie 1948, de 9 CNO, care au organizat diverse manifestări sportive în țările lor. În efortul de a încuraja toate CNO să marcheze ~, la mijlocul anilor 80 Comisia Sportul pentru toți a CIO a lansat conceptul *Crosului olimpic*, al cărui obiectiv este promovarea idealurilor olimpice și practicarea sportului în rândul diferitelor categorii de cetățeni. Crosul olimpic se organizează pe distanțe adaptate categoriilor de vârstă ale participanților, el devenind, treptat, principala manifestare dedicată Zilei olimpice. Primul Cros olimpic a avut loc în anul 1987 în organizarea a de 45 de CNO, inclusiv de COR. De atunci a crescut constant numărul CNO care, marcând ~, organizează Crosul olimpic. În anul 2006, Crosul olimpic a avut loc în peste 160 de țări, inclusiv în România. Cu timpul s-a statotnicit tradiția ca această

manifestare să aibă loc anual în weekendul care precede sau urmează zilei de 23 iunie.

**ZONĂ I. vb.** Cele șase pătrate imaginare în care este împărțit terenul de joc, corespondente fiecărui jucător. ♦ ~ *de atac* Spațiu delimitat în teren de către axa liniei de centru și o linie trasată la 3 m. **II. rg.** Cele 12 zone geografice care împart terenul cu ajutorul a trei culoare și a patru fâșii, iar în funcție de nivelul unde se lansează sau continuă jocul există cinci zone tactice. **III. șah** ~ *a regelui*. Cele opt câmpuri din jurul regelui care, în momentul matului, trebuie să fie păzite sau blocate. **IV. tir** ~ *centrală* Arie de cerc din centrul țintei oficiale cu diametrul de 10 mm (proba de armă liberă calibru redus), înconjurată de cercuri cu valoarea zece (decarul). ~ mai este denumită și muscă la probele de armă și de pistol precizie. **V. atl.** ♦ ~ *de recepție* Teren cu suprafață orizontală și netedă delimitat regulamentar, în care sunt aruncate obiectele (greutatea, discul, sulița, ciocanul și mingea de oină) în timpul concursului. ~ este reprezentată printr-un sector de cerc cu vârful în centrul cercului de aruncare, cu un unghi de 40° la aruncarea greutății și la aruncarea discului, iar la aruncarea suliței și a mingii de oină, cu vârful

în centrul de curbură a pragului (v. prag de aruncare), cu un unghi de cca 29°. La aruncările lungi, ~ se află în cadrul suprafeței terenului central, iar la aruncarea greutății în sectorul de turnantă al stadionului. Sin.: *sector de aruncare*. ♦ ~ *de schimb* Spațiu delimitat (20-30 m) în care se poate preda ștafeta sportivului următor. **VI. hb.** ~ *temporară* Acțiune de apărare în care jucătorii nu se pot replia întotdeauna în formație completă sau nu pot reveni pe posturile respective, dar trebuie să întreprindă o serie de măsuri pentru a întârzia apariția fazei de finalizare: primii jucători repliați se așază, obligatoriu, la mijlocul semicercului de la 6 m, iar următorii jucători de o parte și de alta a dispozitivului astfel format. **VII. căl.** ~ *de pedeapsă* Suprafață de formă dreptunghiulară ce delimitează un obstacol cu 10 m înaintea acestuia și 20 m după acesta, iar în lungime se întinde 10 m de fie- care parte a fanioanelor limită ce încadrează obstacolul. ~ se marchează doar la proba de fond a concursului complet.

**ZUBON a.m., jd.** Pantaloni.

**ZUGZWANG șah** Mutare silită.



## INDEX ALFABETIC

---

### A

- Abndon, 13
- Abandon, 13
- Abatere, 13
- Abducție, 13
- Abilitate motrică, 13
- Abordaj, 13
- Abordare, 14
- Abot, 14
- Abrogare, 14
- Absență, 14
- Absolut, 14
- Absorbăr, 14
- Absorbție, 14
- Accelerație, 14
- Accent, 14
- Acceptare, 14
- Acceptor al acțiunii, 14
- Accesorii, 14
- Accident sportiv, 15
- Acid lactic, 15
- Acilic, 15
- Aclimatizare, 15
- Acomodare, 15
- Acompaniament muzical, 16
- Acoperirea mingiei, 16
- Acord colaborare în domeniul sportului, 16
- Acord de frontieră, 16
- Acord parțial extins privind sportul, 16
- Acostare, 16
- Acreditare, 16
- Acrobat, 17
- Acrobatică, 17
- Acroșare, 17
- Act de joc, 17
- Act motric, 17
- Act reflex, 18
- Activare, 18
- Activitate, 18
- Activizare, 19
- Activizarea figurilor, 20
- Acțiune, 20
- Acuratețe a mișcării, 21
- Acvabelă, 21
- Acvaplan, 21
- Ad libitum, 21
- Adaptare, 21
- Adăpost, 22
- Adâncire a ideii, 22
- Adducție, 22
- Adenozin difosfat (ADP), 22
- Adenozin trifosfat, 22
- Aderare, 22
- Aderență, 22
- Adiționare de puncte, 22
- Adjudecare, 22
- Admitere la start, 23
- Admonestare, 23
- Adrenalină, 23
- Adunare, 23
- Adunarea!, 23
- Adunarea Generală, 23
- Adversar, 23
- Adversitate, 23
- Aerobioză, 24
- Aeroclub, 24
- Aerodinamic, 24
- Aerodrom, 24
- Aeromodel, 24

- Aeromodelism, 25  
Aeromodelist, 25  
Aeronautică, 25  
Afară din joc, 25  
Afară din planșă, 25  
Afiliere, 25  
Afișul olimpic, 25  
Agățare, 25  
Agățat, 26  
Age, 26  
Agilitate, 26  
Aglomerare, 26  
Ago, 26  
Agonist, 26  
Agonistică, 26  
Agonotheți, 26  
Agrafă, 26  
Agreement, 26  
Agresiv, 26  
Agresivitate, 26  
Agresor, 27  
Aiki no sen, 27  
Aikido, 27  
Aite, 27  
Ajustare, 27  
Ajutoare, 27  
Ajutor,  
Aka, 27  
A lăsa o piesă în priză, 27  
Albino, 28  
Alegere a terenului, 28  
Alfabet fonetic, 28  
Alfabet morse, 28  
Alergare, 28  
Alergător, 33  
Algoritm, 33  
Alia, 33  
Alică, 33  
Alimentator, 33  
Alimentație a sportivului, 33  
Aliniament al marginii, 34  
Aliniere, 34  
Alinierea!, 34  
Alocare a benzilor de frecvențe, 34  
Alonjă, 34  
Alpenștoc, 34  
Alpiniadă, 34  
Alpinism, 34  
Alpinist, 35  
Alternanță a mișcării, 35  
Alternare a turnantelor, 35  
Altitudine, 35  
Alunecare, 35  
Alură, 35  
Amator, 35  
Amatorism, 36  
Amazoană, 36  
Ambalare, 36  
Ambarcațiune, 36  
Ambardee, 36  
Ambasador național pentru sport, toleranță și spirit sportiv la Consiliul Europei, 36  
Ambidextrie, 36  
Amenajare sportivă, 36  
Amendament, 36  
Amendă, 36  
Amenințare, 37  
Amenintare, 37  
Amonte, 37  
Amorsare a virajului, 37  
Amortizare, 37  
Amortizor, 37  
Ampenaj, 38  
Amplasament, 38  
Amplificare, 38  
Amplitudine a mișcării, 38  
An olimpic, 38  
Anabolism, 38  
Anabolizant, 38  
Analizator motor, 39  
Analiză, 39  
Analiză, 40  
Analogie, 41  
Anamneza medico-sportivă, 41  
Anchiloză, 41  
Ancolură, 41  
Ancoră, 41  
Androgen, 42  
Anduranță, 42  
Angajament, 42

- Angajare între doi, 42  
 Angrenare, 42  
 Ansamblu, 42  
 Antagonist, 42  
 Antene, 42  
 Antiblocheur 42  
 Anticipare, 42  
 Antiderapant, 43  
 Antiformă, 43  
 Antijoc, 43  
 Antrenament, 43  
 Antrenor, 45  
 Antropologie, 46  
 Antropometrie, 46  
 Anulare a rezultatelor, 46  
 Anunț publicitar, 46  
 Anunțare a rezultatelor, 46  
 Anvergură, 46  
 Anxietate, 47  
 Anza, 47  
 Aparat, 47  
 Aparat de gimnastică, 47  
 Aparat de ochire, 47  
 Aparatură de antrenament, 48  
 Apatie de start, 48  
 Apărare, 48  
 Apărare, 49  
 Apărătoare de braț, 49  
 Apărător, 49  
 Apel, 49  
 Aplecare, 49  
 Aplicarea reglementărilor în vigoare, 50  
 Aplomb, 50  
 Apnee, 50  
 Aprecieri, 50  
 Aprecierea poziției, 50  
 Apt, 51  
 Aptitudine motrică, 51  
 Aptitudine psihomotrică, 51  
 Aptitudine sportivă, 52  
 Apucare, 52  
 Apucat, 52  
 Arabesc, 52  
 Aranjament, 52  
 Arashi, 52  
 Arătător, 52  
 Arbitraj, 52  
 Arbitru, 53  
 Arboradă, 54  
 Arboret, 54  
 Arc, 54  
 Arc de cerc al suprafeței de pedeapsă, 55  
 Archebuză, 55  
 Arcuire, 55  
 Arenă, 55  
 Aria curriculară educației fizică și sport, 55  
 Arier, 55  
 Aripă, 56  
 Aritmie, 56  
 Armare, 56  
 Armă, 56  
 Armătură, 56  
 Armonie a dezvoltării fizice, 56  
 Armonizare, 57  
 Armurier, 57  
 Arte marțiale, 57  
 Artroză, 57  
 Aruncare, 57  
 Aruncat, 59  
 Aruncător, 59  
 As, 59  
 Asalt, 59  
 Ascensiune, 59  
 Asesori, 59  
 Ashi, 60  
 Ashi-garami, 60  
 Ashi-gatame, 60  
 Ashi-guruma, 60  
 Asietă, 60  
 Asigurare, 60  
 Asistență, 60  
 Asociația Comitetelor Naționale Olimpice (fr. ACNO, engl. ANOC), 61  
 Asociația Federațiilor Internaționale ale Sporturilor recunoscute de CIO (ARISF), 61  
 Asociația Generală a Federațiilor Sportive Internaționale (fr. AGFIS, engl. GAISF), 61  
 Asociație sportivă, 62  
 Asociațiile Federațiilor Internaționale ale Sporturilor Olimpice, 62

Aspirație, 62  
Așezare, 62  
Așezat, 62  
Atac, 62  
Atacant, 64  
Atama, 64  
Atașat olimpic, 64  
Atârnat, 64  
Atelaj, 64  
Atelă, 64  
Atelier, 64  
Atemi, 64  
Atenție, 64  
Aterizare, 64  
Atingere, 65  
Atins în terenul de țintă, 65  
Atitudine, 65  
Atlet, 65  
Atletică, 65  
Atletism, 65  
Ato no, 68  
Ato no sen, 68  
Atragere, 68  
Attitude, 68  
Audiofrecvență, 68  
Auerbach, 68  
Aut, 68  
Austriac, 68  
Autoapreciere, 68  
Autoasigurare, 68  
Autoblocare, 68  
Autociclu, 68  
Autoclub, 68  
Autocomandă, 68  
Autocontrol medical, 69  
Autodesființare, 69

Autodistrugere, 69  
Autodublare, 69  
Autogol, 69  
Autogramă, 69  
Autolegare, 69  
Automat, 69  
Automasaj, 69  
Automatism al mișcării, 70  
Automobilism, 70  
Automobilist, 70  
Automodel, 70  
Automodelism, 70  
Automodelist, 70  
Automosor, 70  
Autoreglare, 71  
Autosanitară, 71  
Autostarter, 71  
Autosugestie, 71  
Aval, 71  
Avalanșă, 71  
Avans de culoar, 71  
Avantaj, 71  
Avantaj, 72  
Avânt al brațelor, 73  
Avântare, 73  
Averaj, 73  
Avertisment, 73  
Avertisment, 73  
Aveugle, 73  
Aviație sportivă, 73  
Avion, 73  
Avionetă, 74  
Awazu, 74  
Axă, 74  
Axel, 74  
Ayumi, 74

## B

Babord, 75  
Baby, 75  
Bac, 75  
Baci, 75

Backhand, 75  
Badminton, 75  
Baier, 76  
Balans, 76

- Balansină, 76  
Balcaniadă, 76  
Balenieră, 76  
Balestră, 77  
Balistică, 77  
Balizaj, 77  
Baliză, 77  
Balon, 77  
Balotaj, 77  
Balustradă, 77  
Banc de lucru, 77  
Bancă, 77  
Banchetă, 77  
Banda, 77  
Bandaj, 77  
Bandare, 78  
Bandă, 78  
Banderolă, 78  
Bandy, 78  
Barai (harai), 78  
Baraj, 78  
Bară, 78  
Barbetă, 79  
Barcă, 79  
Barem, 79  
Baremă, 79  
Baretă, 79  
Barieră psihică, 79  
Barocameră, 79  
Basami (hasami), 79  
Baschet, 79  
Basculare, 80  
Basculă, 80  
Baseball, 80  
Bastoane de schi, 82  
Baston, 82  
Baterie, 82  
Baterie, 82  
Batman, 82  
Batsugun, 82  
Battement, 82  
Bază de susținere, 83  
Bază sportivă, 83  
Bazin, 83  
Bătaie, 83  
Băț de ștafetă, 84  
Bârnă, 84  
Bechie, 84  
Berton, 84  
Bestiar, 84  
Biatlon, 84  
Bicicletă, 85  
Bilateral, 85  
Bilă, 85  
Biliard, 85  
Biloc, 86  
Biomecanică, 86  
Biometrie, 86  
Biomotrie, 86  
Bioritm, 86  
Bipedă, 87  
Biplan, 87  
Biută, 87  
Bivuac, 87  
Bliț, 87  
Blocadă, 87  
Blocadă, 87  
Blocaj, 87  
Blocare la mantinelă, 88  
Blocare a mingii, 88  
Blocheur, 88  
Blocuri de marcare, 88  
Blocuri de start, 88  
Blues, 88  
Bluf, 88  
Bob, 89  
Bobat, 89  
Bocanci, 89  
Bocce, 89  
Bodicec, 89  
Body-building, 90  
Bookmarker, 90  
Boltă, 90  
Bompres, 90  
Bonetă, 90  
Bonificație, 90  
Bord, 90  
Bordaj, 90  
Bordură, 90  
Bouldering, 90

Bowling, 90  
Box, 91  
Boxare a mingii, 92  
Boxă, 92  
Bracare, 92  
Bradocardie, 92  
Bradipnee, 92  
Bras, 92  
Brasardă, 92  
Braț de atac, 92  
Braț al forței, 92  
Braț liber, 93  
Braț în linie, 93  
Braț al rezistenței, 93  
Break, 93  
Bridge, 93  
Bu, 95

Bucholtz, 95  
Buclă, 95  
Budo, 96  
Buestru, 96  
Bulfiș, 96  
Bulin, 96  
Bulinare, 96  
Bură, 96  
Bushi, 96  
Bushido, 96  
But, 96  
Butoi, 96  
Buton, 96  
Butsukari, 96  
Butterfly, 96  
Button flyer 96  
Bookmaker, 96

## C

Cabinet metodic, 97  
Cablu, 97  
Cabraj, 97  
Cabrare, 97  
Cadență, 97  
Cadet, 97  
Cadru, 98  
Caiet al antrenorului, 98  
Caiet al sportivului, 98  
Caissa, 99  
Caissa, 99  
Cal, 99  
Cal, 99  
Calculare a rezultatelor, 100  
Calculator, 100  
Cale nervoasă aferentă, 100  
Calculul variantelor, 100  
Calendar sportiv, 101  
Calibru, 101  
Calificare, 101  
Calitate, 101  
Calitate, 102  
Calorie, 102

Calorimetrie, 102  
Cameră a cartușului, 102  
Cameră a închizătorului, 102  
Cameră de minge, 102  
Camping, 103  
Campion, 103  
Campionat, 103  
Canale de legătură, 103  
Canarisire, 103  
Canion, 103  
Canoe, 103  
Canoist, 103  
Canotaj, 103  
Canotor, 103  
Cant, 104  
Cantare, 104  
Cantonament, 104  
Cap, 104  
Capac, 104  
Capacitatea de calcul, 104  
Capacitate de performanță, 104  
Capacitate motrică, 104  
Capacitate psihică, 105



- Capacitate psihomotrică, 105  
 Capacitate vitală, 105  
 Capă, 105  
 Capelatură, 105  
 Capilare, 105  
 Capot, 105  
 Capotă, 105  
 Capră, 105  
 Capsă, 105  
 Captator, 105  
 Captură, 105  
 Captură, 106  
 Carabină cu aer comprimat, 106  
 Carabinieră, 106  
 Caracteristicile mișcării, 106  
 Caracterizare a clasei, 106  
 Caravană, 106  
 Carenă, 106  
 Careu, 106  
 Carlingă, 106  
 Carnet, 106  
 Carta Olimpică, 107  
 Cartă, 107  
 Cartea de identitate și de acreditare olimpică, 109  
 Cartonaș, 109  
 Cartotecă de deschideri, 109  
 Cartuș, 109  
 Carv, 110  
 Cască, 110  
 Catabolism, 110  
 Catarg, 110  
 Catarsis, 110  
 Categorie sportivă, 110  
 Catenaccio, 111  
 Cavalcadă, 111  
 Cavalet, 111  
 Cădere, 112  
 Călărie, 112  
 Călcare a liniilor, 112  
 Călcare a rivierei, 112  
 Călcătură, 112  
 Călire a corpului, 112  
 Căpitan de echipă, 113  
 Cărucior, 113  
 Cătare, 113  
 Cățărare, 113  
 Cățărător, 113  
 Câmp, 113  
 Câmp, 114  
 Cântar, 114  
 Cârlig, 114  
 Cârmaci, 114  
 Cărmă, 114  
 Ceară, 114  
 Ceas, 114  
 Ceas de control, 114  
 Cecker, 115  
 Ceh dorsal, 115  
 Ceh facial, 115  
 Cenestezie, 115  
 Centralizare, 115  
 Centralizator, 116  
 Centrare, 116  
 Centru, 116  
 Centru, 117  
 Centură, 117  
 Cerb alergător, 117  
 Cerc, 117  
 Cerc central (median), 118  
 Cercuri olimpice, 118  
 Ceremonie olimpică, 118  
 Ceruire, 118  
 Cetățenia sportivilor participanți, 118  
 Challenge, 118  
 Challenger, 119  
 Cheie, 119  
 Chemare la start, 119  
 Chemoreceptori, 119  
 Chibiț, 119  
 Chikama, 119  
 Chikara, 119  
 Chilă, 119  
 Chinestezie, 119  
 Chinogramă, 119  
 Chiulasă, 120  
 Chui, 120  
 Chusen, 120  
 Ciclic, 120  
 Ciclicitate a antrenamentelor, 120  
 Ciclism, 120

- Ciclobal, 120  
Ciclocros, 121  
Ciclografie, 121  
Ciclu, 121  
Cifoază, 123  
Cilindree, 123  
Cilindru, 123  
Cinci secunde, 123  
Ciocan, 123  
Circuit, 123  
Circulație de jucători, 123  
Circulație de minge, 123  
Circulație tactică, 124  
Circumducție, 124  
Ciupercă, 124  
Clacaj, 124  
Clapă, 124  
Clasament, 124  
Clasamentul neoficial pe națiuni la JO, 125  
Clasă, 125  
Clasificare a exercițiilor fizice, 125  
Clasificare sportivă, 125  
Class 1 World Powerboat Championship, 125  
Click, 125  
Climatoterapie, 125  
Clincher, 126  
Clinci, 126  
Clinometru, 126  
Clinostatism, 126  
Clipping, 126  
Club sportiv, 126  
Coadă, 126  
Coach, 126  
Choching, 127  
Coardă, 127  
Coborâre, 127  
Coborâtor, 127  
Cocă,  
Cochilie, 127  
Cocoș, 127  
Cocpit, 127  
Cod, 128  
Cod Q, 129  
Cod de punctaj, 129  
Coechipier, 129  
Coeficient de dificultate, 129  
Coefficient Intern Valoric (CIV), 129  
Coeficient respirator, 129  
Colaborare între jucători, 130  
Colectiv sportiv, 130  
Colegiu, 130  
Coloană, 130  
Coliziune, 130  
Colț, 130  
Colțari, 130  
Comandă, 131  
Comăneci, 131  
Combativitate, 131  
Combinată, 131  
Combinatie, 131  
Combinatie, 131  
Comentariu, 132  
Comentator sportiv, 132  
Comisia Executivă a CIO, 132  
Comisie, 132  
Comitet Executiv, 132  
Comitetele Olimpice Europene (fr. COE, engl. EOC), 132  
Comitetul de Organizare a JO (fr. COJO, engl. OCOG), 133  
Comitetul Interguvernamental pentru Educație Fizică și Sport, 133  
Comitetul Internațional Olimpic (CIO), 133  
Comitetul Național Olimpic (CNO), 133  
Comitetul Olimpic Român (COR), 133  
Compartiment, 133  
Compensator, 134  
Compensație, 134  
Competiție sportivă, 134  
Competiții de RTG (radiotelegrafie) sau telegrafie sală, 134  
Competiții de unde scurte și ultrascurte, 134  
Complex sportiv, 134  
Complex tehnico-tactic, 134  
Complexitate a efortului, 134  
Complexitate a solicitării, 135  
Comportament motric, 135  
Concentrare, 135  
Concepție de joc, 135  
Concepție tactică, 135

- Concurent, 135  
Concurs complet de călărie, 135  
Concurs sportiv, 135  
Condiție fizică, 136  
Conducător de joc, 136  
Conducător pilot, 136  
Conducere a balonului cu piciorul, 136  
Conducere a calului, 136  
Conducere a mingii, 136  
Conduita jucătorilor, 136  
Conduită motrică, 137  
Conferința Internațională a Miniștrilor și Înalților Funcționari Responsabili cu Educație Fizică și Sport (MINEPS), 137  
Conferința Miniștrilor Europeni Responsabili cu Sportul, 137  
Conferința Miniștrilor Responsabili cu Sportul din Țările Uniunii Europene, 137  
Conferința Miniștrilor Tineretului și Sportului din Țările având franceza în comun (CONFESJES), 137  
Conferință, 138  
Congres olimpic, 138  
Consilierul Special al Secretarului General la ONU pentru Sport în Serviciul Dezvoltării și Păcii, 138  
Consolidarea poziției, 138  
Consultație, 138  
Consum de oxigen, 138  
Contact corporal, 139  
Contestație, 139  
Continuitate a jocului, 139  
Contraatac, 139  
Contrabatman, 140  
Contracronometru, 140  
Contractie musculară, 140  
Contraderapaj, 140  
Contragambit, 140  
Contragambit, 141  
Contrajoc, 141  
Contrapantă, 141  
Contraparadă, 141  
Contraripostă, 141  
Contrarotație, 141  
Contrasacrificiu, 141  
Contrașah, 141  
Contrașah, 141  
Contratimp, 141  
Contratrei, 141  
Contra, 141  
Contre, 142  
Control, 142  
Controlor, 142  
Contur al grămezii, 142  
Conturograf, 142  
Conturogramă, 142  
Contuzie, 143  
Convenția Culturală Europeană, 143  
Convenția Europeană privind violența și ieșirile necontrolate ale spectatorilor cu ocazia manifestărilor sportive, în special la meciurile de fotbal, 143  
Convenție, 143  
Coordinatograf, 143  
Coordonare a mișcării, 143  
Cooperare, 144  
Coordonator de joc, 144  
Copastie, 144  
Copil, 144  
Corbut, 145  
Cord forțat, 145  
Corner, 145  
Cornișă, 145  
Coroană, 145  
Corp la corp, 145  
Corp străin, 145  
Costal, 145  
Costum sportiv, 145  
Coș, 146  
Coșaveraj, 146  
Cotieră, 146  
Coupé, 146  
Crainic, 146  
Crampă musculară, 146  
Crampon, 146  
Cramponare, 146  
Craul, 146  
Craulist, 146  
Cravașă, 146  
Cravată, 147  
Creativitate, 147  
Crestătură a înălțătorului, 147  
Crestătură a săgeții, 147

Creștere, 147  
Crevace, 147  
Crevasă, 147  
Cricket, 147  
Crispare, 148  
Cristiană, 148  
Criterii de admitere în programul JO, 149  
Criterii de apreciere a poziției, 149  
Criză de timp, 150  
Croazieră, 150  
Cronaxie, 150  
Cronofotografie, 151  
Cronografie, 151  
Cronogramă, 151  
Cronometraj, 151  
Cronometrare, 151  
Cronometrie, 151  
Cronometrul, 151  
Cronometru, 151  
Cronoscopie, 152  
Croquette, 152  
Crosă, 152  
Croșeu, 152  
Cruce, 152  
Crucetă, 152

Crupă, 152  
Culcare a balonului, 153  
Culcat, 153  
Culcat pe minge, 153  
Culegere a balonului, 153  
Culegere a mingii, 153  
Culoar, 153  
Culori ale echipei, 153  
Culpă, 153  
Cultură fizică, 154  
Culturism, 154  
Cumpănă, 154  
Cupă, 154  
Cuplaj, 155  
Cuplu, 155  
Cupolă, 155  
Curbatură musculară, 155  
Curbă a efortului, 155  
Curea a armei, 155  
Curling, 155  
Cursă, 156  
Cursor, 158  
Cușcă de protecție, 158  
Cuter, 158  
Cutie de sprijin, 159

## D

Damă, 160  
Dan, 160  
Danilova, 160  
Dans pe gheață, 161  
Dans sportiv, 161  
Dărâmare a obstacolului, 161  
Dârlogi, 161  
De, 161  
De ashi barai, 161  
Debititate, 161  
Debit cardiac, 162  
Debit respirator, 162  
Debit sistolic, 162  
Deblocare, 162  
Decalaj, 163

Decantare, 163  
Decar, 163  
Decasalt, 163  
Decatlon, 163  
Decizie, 163  
Declanșare, 164  
Declanșator, 164  
Declarația cu privire la caracteristicile specifice ale sportului și la funcțiile sale sociale în Europa, de care trebuie să se țină cont la punerea în aplicare a politicilor commune (Declarația de la Nisa), 164  
Declarația cu privire la sport (Declarația de la Amsterdam), 164  
Declarația de la Nisa (Declarația cu privire la caracteristicile specifice ale sportului și la funcțiile sale

- sociale în Europa, de care trebuie să se țină cont la  
 punerea în aplicare a politicilor comune), 164  
 Decubit, 165  
 Defectologie, 165  
 Defecțiune, 165  
 Defensivă, 165  
 Deficiență, 165  
 Deficiență, 165  
 Deformare a figurii, 165  
 Degajament, 165  
 Degajare, 166  
 Delegat tehnic, 166  
 Delegația sportivă națională la JO, 166  
 Delfin, 166  
 Delta plan, 166  
 Demaraj, 166  
 Demarcare, 166  
 Demitur, 167  
 Demivoleu, 167  
 Demonstrație sportivă, 167  
 Densitate a efortului, 167  
 Densitate a lecției de educație fizică, 167  
 Departajare, 168  
 Depărtat, 168  
 Depărtător reglabil, 168  
 Depășire, 168  
 Depitonare, 168  
 Deplasare, 168  
 Deposedare, 169  
 Deprindere, 169  
 Derapaj, 169  
 Derbi, 169  
 Derivă, 169  
 Derivor, 169  
 Derobare, 170  
 Derocare, 170  
 Derogare, 170  
 Derulare, 170  
 Derutare a adversarului, 170  
 Descalificare, 170  
 Descălecare, 170  
 Descărcare, 170  
 Descărcați!, 170  
 Deschidere, 170  
 Deschizător de pârtie, 171  
 Desemnare, 171  
 Desen, 171  
 Desprindere, 171  
 Detantă, 171  
 Detentă, 171  
 Detonant, 171  
 Deviere a mingii, 172  
 Deviză olimpică, 172  
 Dexteritate, 172  
 Dezaprobare, 172  
 Dezarmare, 172  
 Dezasimilație, 172  
 Dezlegare, 172  
 Dezvoltarea cu tempo, 172  
 Dezvoltare fizică, 172  
 Diabolo, 172  
 Diagonală, 172  
 Diagramă, 173  
 Diagrama unui concurs de șah, 173  
 Diamidov, 173  
 Diaclază, 173  
 Diaulos, 173  
 Dibioză, 174  
 Didactică a educației fizice și sportului, 174  
 Diedră, 174  
 Digație, 174  
 Dinamică a jocului, 174  
 Dinamica mișcării, 174  
 Dinamica poziției, 174  
 Dinamografie, 174  
 Dinamometrie, 174  
 Dinamometru, 174  
 Dinghi, 175  
 Dinte, 175  
 Dioptru, 175  
 Diplomă, 175  
 Directă, 175  
 Director de concurs, 175  
 Director de tragere, 175  
 Direcția Generală Educație și Cultură, 175  
 Direcția Generală Educație, Cultură și Patrimoniu,  
 Tineret și Sport, 175  
 Direcție, 175  
 Dirt-track, 175  
 Disc, 176

- Disciplină sportivă, 176  
Discobol, 176  
Discopatie, 176  
Dispensarizare a sportivilor, 176  
Dispersare, 177  
Dispnee de efort, 177  
Disponibilitate, 177  
Dispozitiv de joc, 177  
Dispoziție de start, 177  
Disponere, 177  
Dispută, 178  
Distal, 178  
Distanță, 178  
Distincție sportivă, 178  
Distrugerenamica poziției, 178  
Divizie, 178  
Do, 179  
Docimologie a educației fizice și sportului, 179  
Document de evidență, 179  
Document de planificare, 179  
Doi-doi, 179  
Doi metri, 180  
Dojo, 180  
Dolicos, 180  
Dominare, 180  
Dop, 180  
Doping, 180  
Dorsal, 180  
Dozare a efortului, 181  
Douăzeci și patru de secunde, 181  
Dragon, 181  
Dragonă, 181  
Drapel olimpic, 181  
Draw, 181  
Drenaj, 181  
Drepti!, 181  
Dreptul arbitrului de a sancționa, 181  
Dres, 181  
Dresaj, 181  
Dribling, 181  
Dromos, 182  
Drop, 182  
Dual, 182  
Dublaj, 182  
Dublă, 182  
Dubleu, 182  
Dublou, 182  
Dublu, 182  
Duelul, 183  
Dulie, 183  
Duplex, 183  
Durata unei competiții sportive, 183  
Durată a efortului, 185  
Durată a jocului, 185  
Durată a luptei, 186  
Durată a mișcării, 186  
Duritate, 186  
Dülfer, 186

## E

- Ebi jime, 187  
Eche, 187  
Echer, 187  
Echilibru, 187  
Echipaj, 187  
Echipament sportiv, 187  
Echipă, 187  
Echipier, 188  
Eclipsă, 188  
Ecologia și geografia sportului, 188  
Ecuson, 188  
Edecare, 188  
Ediție, 188  
Educabilitate, 188  
Educație fizică, 189  
Educație motrică, 189  
Efect, 189  
Efleuraj, 189  
Efort, 189  
Egalarea poziției, 190  
Egalitate, 190  
Ekiden, 190



- Elan, 190  
Elasticitate, 190  
Electrocardiografie, 190  
Electrodermogramă, 190  
Electroencefalografie, 191  
Electromasaj, 191  
Electromiografie, 191  
Eliberarea unei coloane, linii, diagonal sau camp, 191  
Eligibil, 192  
Eliminare, 192  
Eliminatorii, 192  
Elo, 192  
Elongație, 193  
Emblemă olimpică, 193  
Emisie, 193  
Emițător, 193  
Emoție, 194  
En, 194  
En passant, 194  
Endo, 194  
Endomisium, 194  
Entezită, 194  
Entorsă, 194  
Enzimă, 195  
Epinice, 195  
Epiniciene, 195  
Epolare, 195  
Epuizare, 195  
Ereditate, 195  
Ergodinamograf, 195  
Ergogeneză a contracției musculare, 196  
Ergometrie, 196  
Ergometru, 196  
Ergoterapie, 196  
Ergotropie, 196  
Eri, 197  
Eri jime, 197  
Eroare de parcurs, 197  
Escaladă, 197  
Escalada bloc, 197  
Escamotaj, 197  
Escamotare, 197  
Eschivă, 197  
Espadrile, 197  
Estetică a sportului, 197  
Estrogen, 197  
Esuflare, 197  
Eșarfă, 197  
Eșec, 198  
Eșichier, 198  
Etambou, 198  
Etică a sportului, 198  
Etravă, 198  
Euler, 198  
Euritmie, 198  
Eurofit, 199  
Evacuare a liniei, 199  
Evadare, 199  
Evaluare, 199  
Evantai, 200  
Event, 200  
Evitare, 201  
Ex-aequo, 201  
Examen medico-sportiv, 201  
Examinare, 201  
Excursie, 202  
Execuție tehnică, 202  
Exercițiu, 202  
Exersare, 202  
Experiență de concurs, 202  
Experiență motrică, 203  
Expirație, 203  
Explicație, 203  
Expres, 203  
Expresivitate a mișcării, 203  
Extensie, 203  
Extensor, 204  
Exteroceptor, 204  
Extractoare, 204  
Extrados, 204  
Extragere a balonului, 204  
Extremă, 204

## F

- Facial, 205  
Fair play, 205  
Falangă, 205  
Faltboot, 205  
Familie de mișcări, 205  
Fandare, 206  
Fanion, 206  
Fartlek, 206  
Fascicol, 206  
Fault, 206  
Favorit, 207  
Fază, 207  
Făclie olimpică, 207  
Fâșie, 207  
Febră de start, 207  
Federație sportivă, 207  
Federațiile Sportive Internaționale (fr. FI, engl. IFs), 207  
Fentă, 208  
Fereastră, 209  
Fereastră a arcului, 209  
Fereastră de evacuare sau de admisie, 209  
Festivalul Olimpic al Tineretului European (fr. FOJE, engl. EYOF) 209  
Festivitate, 209  
Fiabilitate, 209  
Fianchetto, 210  
Fibre rapide, 210  
Figură, 210  
Fileu, 210  
Filozofia sportului, 211  
Filtru, 211  
Final, 211  
Finală, 211  
Finalizare, 211  
Finiș, 211  
Finn, 211  
Fir de sosire, 211  
Fisele, 211  
Fișă de partidă, 211  
Fișă individuală, 212  
Fișă medico-sportivă, 212  
Fișă de omologare, 212  
Fitness, 212  
Fixare, 213  
Fixare a pneurilor, 213  
Fixare în pod, 213  
Fizioterapie, 213  
Flacără olimpică, 213  
Flanc, 213  
Flance, 213  
Fleșă, 213  
Flexie, 214  
Flip, 214  
Floretă, 214  
Flotabilitate, 214  
Flotare, 214  
Flotor, 214  
Fluturare, 215  
Fluture, 215  
Foaie de arbitraj, 215  
Foarfecă, 215  
Foc, 215  
Fond, 215  
Fono-pull, 215  
Footing, 215  
Forcing, 215  
Forehand, 215  
Forfet, 215  
Formație, 216  
Formă sportivă, 216  
Formular de înscriere, 216  
Forța de joc, 216  
Forțare, 216  
Forță, 217  
Forumul European al Sportului, 217  
Fotbal, 217  
Fotociclografie, 218  
Fotociclogramă, 218  
Fotogramă, 219

Fosfagen, 219  
Fosfocreatină, 219  
Fractură, 219  
Frază de arme, 219  
Frânare, 219  
Frână, 219  
Frânghie, 219  
Frecare, 219  
Frecvența, 220  
Frecvență a pașilor, 220  
Front, 220

## G

Gabarit, 221  
Gabier, 221  
Gachi, 221  
Gaeshi, 221  
Gafă, 221  
Gake, 222  
Gaku, 222  
Gală, 222  
Galeră, 222  
Galop, 222  
Gambit, 222  
Gantele, 222  
Garaj, 222  
Garami, 222  
Gard, 222  
Gardă, 222  
Gari, 223  
Gata!, 223  
Gatame (katame), 223  
Gazon, 223  
Gândire tactică, 223  
Geamandură, 223  
Geiko (keiko), 223  
Gemen, 223  
Geneză a mișcării, 223  
Genso, 223  
Gensoku, 223  
Genuflexiune, 223  
Genunchi, 224  
Genunchieră, 224  
Geometru, 224  
Gest motric, 224  
Gest motric, 224  
Geta, 224  
Gheară, 224  
Gheată, 224  
Ghem, 225  
Ghemuire cu amortizare, 225  
Ghemuit, 225  
Ghete de patinaj, 225  
Ghid, 225  
Ghint, 225  
Ghiordel, 225  
Ghirlandă, 225  
Ghiu, 225  
Gi, 226  
Gienger, 226  
Gig, 226  
Gigantică, 226  
Gimnastică, 226  
Gimnestradă, 228  
Giroclinometru, 228  
Gleznieră, 228  
Glicogen, 228  
Glicogerieza, 228  
Glicoliză, 228  
Glonț, 228  
Go, 228

Go kyo, 229  
Go kyu, 229  
Go no sen, 229  
Goalkeeper, 229  
Gol, 229  
Golaveraj, 229  
Golf, 229  
Golgheter, 230  
Gong, 230  
Goni, 230  
Goniometrie, 230  
Goshi, 230  
Grad, 230  
Grafic de autocontrol medical, 230  
Grafic al planului calendaristic, 230  
Grand battement, 230  
Grămadă, 230  
Greement, 231  
Grenadă, 231  
Greșeală, 231

Greutate, 231  
Grimper, 232  
Groapă, 232  
Groggy, 232  
Grup sportiv, 232  
Grupaj, 232  
Grupare, 232  
Grupat, 232  
Grupă musculară, 232  
Grupe de figuri, 233  
Gură a țevii, 233  
Guruma, 233  
Guvernare, 233  
Gyaku (giaku), 233  
Gyaku gaeshi jime, 233  
Gyaku juji, 233  
Gyaku juji jime, 233  
Gyaku kesa garami, 233  
Gyaku kesa gatame, 233  
Gyaku okuri eri, 233

## H

Hadaka, 234  
Hadaka jime, 234  
Hai, 234  
Haină, 234  
Hajime, 234  
Hajime kudasai, 234  
Halat, 234  
Half, 234  
Halitor, 234  
Halt, 234  
Halteră, 234  
Haltere, 234  
Handbal, 235  
Handicap, 235  
Hane goshi, 235  
Hane makikomi, 235  
Hangar, 236  
Hanorac, 236  
Hansoku make, 236  
Hantei, 236

Happo akehanashi, 236  
Hara, 236  
Hara gatame, 236  
Harai (barai), 236  
Harai goshi, 236  
Harai tsuru komi ashi, 236  
Hasami (basami), 236  
Hasami jime, 236  
Healy quirl, 236  
Hecht, 236  
Helcometru, 236  
Helioterapie, 236  
Hematom, 236  
Hemoglobină, 237  
Hen o, 237  
Henka, 237  
Henț, 237  
Heptatlon, 237  
Herald, 237  
Hernie musculară, 237

Hertz, 237  
Hertzian, 238  
Hicori, 238  
Hidari, 238  
Hidartroză, 238  
Hidrodinamic, 238  
Hidroterapie, 238  
Hiji, 238  
Hiki, 238  
Hiki wake, 238  
Hikkomi, 238  
Himel, 238  
Hioshi, 238  
Hiperestezie, 238  
Hiperfuncție, 238  
Hipermotivație, 238  
Hipertrofie, 238  
Hipism, 239  
Hipodrom, 239

## I

IARU, 242  
Ichi, 242  
Ideal olimpic, 242  
Idee, 242  
Ideomotricitate, 242  
Igienă a sportului, 242  
Ik kyu, 242  
Ikioi, 242  
Imagine de urmă, 243  
Imelman, 243  
Imn olimpic, 243  
Impresie, 243  
Improvizație, 243  
Impuls, 243  
Impulsie, 243  
Inadaptat, 243  
Incident de tragere, 244  
Incinta terenului, 244  
Inconstanță, 244  
Indicativ de apel, 244  
Indicator, 244

Hipoestezie, 239  
Hipofuncție, 239  
Hipomoclon, 239  
Hipomotivație, 239  
Hishigi, 239  
Hiza, 239  
Hiza gatame, 239  
Hiza guruma, 239  
Ho, 239  
Hochei, 239  
Hojo, 240  
Homeostazie, 240  
Hometrainer, 240  
Homma, 240  
Hon, 240  
Hormon, 241  
Hormon de creștere, 241  
Horn, 241  
Hublou, 241

Indici, 244  
Individualizare, 246  
Indoor, 246  
Inel, 246  
Inele, 246  
Inerție, 247  
Inferioritate numerică, 247  
Infirm, 247  
Infirmitate, 247  
Inițiativă, 247  
Inițiere în sport, 247  
Insertie musculară, 247  
Insignă sportivă, 248  
Insolubilitate, 248  
Instabilitate comportamentală, 248  
Instructor sportiv, 248  
Instruire motrică, 248  
Instruire sportivă, 248  
Insuficiență, 248  
Inteligență motrică, 248  
Intensitate a efortului, 248

Intensitate a solicitării, 249  
Intenție tactică, 249  
Inter, 249  
Intercalare, 249  
Intercepție, 249  
Interdicție, 249  
Interes, 250  
Interferență, 250  
Internaționale, 250  
Intervertire de mutări, 250  
Interoceptor, 250  
Intersecție a axelor, 251  
Interval, 251  
Intrare în pod, 251  
Intrare în strungă, 251  
Intuiție șahistă, 251

Inventar sportiv, 251  
Invita, 251  
Iomi, 251  
Ionizare, 251  
Ippon, 251  
Ippon seoi nage, 252  
Iri, 252  
Iris, 252  
Ispol, 252  
Istorie a educației fizice și sportului, 252  
Italiană, 252  
Itami wake, 252  
Itinerar, 252  
Itsutsu, 252  
Invitație, 252

## Î

Împingător, 253  
Împrăștiere, 253  
Înainte și pasă înainte, 253  
Înălțător, 253  
Înălțime, 253  
Încălecați!, 253  
Încălzire, 253  
Încărcare, 253  
Încărcați!, 254  
Încărcător, 254  
Încercare, 254  
Încetați tragerea!, 254  
Închidere a adversarului, 254  
Închidere a pătrunderii, 254  
Închizător, 254  
Înclinare, 255  
Încoordonare, 255  
Încrucșare, 255  
Îndemânare, 255  
Îndoire, 255  
Îndreptare, 255

Înfășurare, 255  
Înlocuire de jucători, 256  
Înlocuirea arbitrilor de linie, 256  
Înot, 256  
Înquartata, 256  
Înscriere, 256  
Înșelare, 256  
Înșurubare, 256  
Întâlnire, 256  
Întârziere a jocului, 257  
Întindere, 257  
Întinzător, 257  
Întoarcere, 257  
Întrerupere de joc, 259  
Întreruperea partidei, 259  
Întretăiere, 259  
Învăluire, 259  
Învățare motrică, 259  
Învingător, 260  
Învins, 260



## J

Jaloane, 261  
 Jigo, 261  
 Jigotai, 261  
 Jika, 261  
 Jikan, 261  
 Jime (shime), 261  
 Jinzo, 261  
 Jo, 261  
 Joc, 261  
 Jocheu, 262  
 Jocuri istmice, 262  
 Jocuri nemeice, 262  
 Jocuri olimpice, 262  
 Jocuri panatheniene, 262  
 Jocuri pithice, 263  
 Jocurile Europei de Sud-Est (JESE), 263  
 Jocurile Francofoniei (JF), 263  
 Jocurile Mării Negre (JMN), 263  
 Jocurile Mondiale Militare, 264  
 Jocurile Mondiale Special Olympics, 264  
 Jocurile Mondiale Universitare (Universiadele), 265  
 Jocurile Olimpice ale Surzilor, 266

Jocurile Olimpice ale Tineretului (fr. JOJ, engl. YOG), 266  
 Jocurile Paralimpice, 267  
 Jogging, 267  
 Joseki, 267  
 Ju jutsu, 267  
 Ju no kata, 268  
 Jucător, 268  
 Jucători de la prindere, 268  
 Judo, 269  
 Judogi (keikogi), 269  
 Judoka, 269  
 Juji, 269  
 Jumătate de primire, 269  
 Jumătate oprire, 270  
 Jumbi, 270  
 Junior, 270  
 Jurământ olimpic, 270  
 Juriu, 270  
 Jurnal de antrenament, 270  
 Jurnal de autocontrol medical, 270  
 Jutsu (jitsu), 270

## K

Kachi, 271  
 Kaeshi (gaeshi), 271  
 Kaiac, 271  
 Kaiten, 271  
 Kakari geiko, 271  
 Kakato (kagato), 271  
 Kake, 271  
 Kamae, 271  
 Kami, 271  
 Kami hiza gatame, 271  
 Kami sankaku gatame, 271  
 Kami shiho gatame, 271  
 Kami ude hishigi juji gatame, 271

Kamiza, 271  
 Kandahar (alberg), 271  
 Kansetsu (kwansetsu), 271  
 Kansetsu waza, 272  
 Karate, 272  
 Kart, 272  
 Karting, 272  
 Kashira gatame, 272  
 Kasumi, 272  
 Kata, 272  
 Kata gatame, 273  
 Kata guruma, 273  
 Kata ha jime, 273

Kata jime, 273  
Kata juji jime, 273  
Kata osae gatame, 273  
Katame (gatame), 273  
Katate jime, 273  
Katsugi waza, 273  
Keiko (geiko), 273  
Keikoku, 273  
Kendo, 273  
Kenka yotsu, 273  
Kenkyu, 273  
Kensei (kiai), 273  
Kensui jime, 273  
Kesa garami, 273  
Kesa gatame, 273  
Ki, 273  
Kiai, 273  
Kikai, 273  
Kiken gachi, 273  
Kime, 274  
Kin, 274  
Kinetobalneoterapie, 274  
Kinetologia, 274  
Kinetologie, 274  
Kinetoprofilaxia, 274  
Kinetoterapia, 274  
Kineziologie, 275  
Kinograf, 275  
Knock-down (kd), 275  
Knock-out (ko), 275  
Ko, 275  
Ko soto gake, 275  
Ko soto gari, 275  
Ko uchi gari, 275  
Kohaku shiai, 276  
Koka, 276  
Kokoro, 276  
Komi, 276  
Ko-ryho, 276  
Koshi, 276  
Koshi guruma, 276  
Kuatsu (kwatstu), 276  
Kubi, 276  
Kumi kata, 276  
Kuzure kami shiho garami, 276  
Kuzure kami shiho gatame, 276  
Kuzure kesa gatame, 276  
Kuzushi, 276  
Kyu, 276  
Kyusho, 276

## L

La start!, 277  
Lacăt, 277  
Ladă pentru sărituri, 277  
Lamă, 277  
Langriman, 277  
Lansare, 277  
Lansat, 278  
Lansator, 278  
Lanț cinematic, 278  
Lanț muscular, 278  
Laofu shan, 278  
Lasso, 278  
Lateralitate, 278  
Lathi, 278  
Lauri ai victoriei, 278  
Lavgang, 278  
Lădiță de sprijin, 278  
Lămpi albe, 279  
Lămpi roșii, 279  
Lărgime a ideii, 279  
Lărgime a obstacolului, 279  
Lecție de antrenament sportiv, 279  
Lecție de educație fizică, 279  
Legare, 279  
Legănare, 279  
Legătură, 279  
Legătură (piesă legată), 279  
Legea (clauza) avantajului, 280  
Legi ale creșterii, 280  
Legitimat, 281

Legitimație, 281  
Lest, 281  
Liber, 281  
Libero, 281  
Licență, 281  
Lichid sinovial, 281  
Lider, 281  
Ligament, 281  
Limită, 282  
Lingiada, 282  
Linie, 282  
Lipotimie, 283  
Lisă, 284  
Lob, 284  
Loc de ordine, 284  
Loc de tragere, 284  
Locomoție, 284

Loisir, 284  
Lordoză, 284  
Lovitură, 285  
Lucru pe două urme, 287  
Lucru mecanic, 287  
Luft, 287  
Lunetă pe armă, 287  
Lunetă de observație, 287  
Lungime, 287  
Lungime de coardă, 287  
Luptă, 287  
Luptător activ, 287  
Luptător pasiv, 287  
Lupte, 287  
Lutz, 289  
Luxație, 289

## **M**

Ma, 290  
Ma ai, 290  
Macrociclu, 290  
Mae, 290  
Maestru emerit al sportului, 290  
Maestru al sportului, 290  
Maiou, 290  
Maitta, 290  
Maki, 290  
Makiwara, 290  
Management în educație fizică și sport, 290  
Manager, 291  
Mandat, 291  
Manej, 291  
Manevră, 291  
Mașă, 291  
Mașetă, 291  
Mașon, 291  
Marangoz, 291  
Maraton, 291  
„Marc”, 292  
Marcaj, 292  
Marecare, 292

Margine, 292  
Marketingul sportului, 292  
Martingala, 292  
Marș, 292  
Masaj, 293  
Masa de concurs, 293  
Masă de joc, 293  
Masă musculară, 293  
Mascare, 293  
Mască, 293  
Mascota olimpică, 294  
Mașină de aruncat talere, 294  
Mașină de rotație a țintelor, 294  
Mat, 294  
Mata, 295  
Material sportiv, 295  
Matisaj, 295  
Matte, 295  
Măciuci, 295  
Mănușă, 295  
Măsură, 295  
Măturător, 295  
Mecanism al mișcării, 296

- Mecanostructură, 296  
Mecanoterapie, 296  
Meci, 296  
Medalie olimpică, 296  
Medic al concursului, 296  
Medicină a culturii fizice, 296  
Medicină a sportului, 297  
Memorial, 297  
Menținere a mingii, 297  
Meredith, 297  
Mers, 297  
Metabolism, 298  
Metabolism energetic, 298  
Metodă, 299  
Metodică a educației fizice și sportului, 299  
Mezociclu, 299  
Microciclu, 299  
Migi, 300  
Mijloc de constrângere, 300  
Mijloace de învățământ, 300  
Mijloc, 300  
Milă, 300  
Minge, 300  
Miniatură, 301  
Minifotbal, 302  
Minimală, 302  
Minivolei, 302  
Minut de întrerupere, 302  
Miograf, 302  
Miografie, 302  
Miogramă, 302  
Miozină, 303  
Miră, 303  
Mișcare, 303  
Mișcare olimpică, 307  
Miting aviatic, 307  
Miuță, 307  
Mizu, 307  
Mizu no kokoro, 307  
Mobilitate, 307  
Model de concurs, 307  
Model feroviar, 308  
Model de pregătire, 308  
Modelare a antrenamentului, 308  
Modelism, 309  
Modelist feroviar, 309  
Mokuso, 309  
Mol, 309  
Moment al mișcării, 309  
Moment oportun, 309  
Moment psihologic, 309  
Moment de timp, 309  
Monococă, 309  
Monotip, 310  
Montură, 310  
Morișcă, 310  
Morote, 310  
Morote seoi nage, 310  
Motiv al combinației, 310  
Motivație, 310  
Motobal, 310  
Motocicletă, 310  
Motociclism, 310  
Motocros, 311  
Motor, 311  
Motor sportul nautic, 311  
Motric, 311  
Motricitate, 311  
Moulinette, 312  
Multilateralitate, 312  
Mune, 312  
Mune gatame, 312  
Muniție, 312  
Muscă, 312  
Mușchi, 312  
Mușchi agonici, 312  
Mușchi antagonici, 313  
Mușchi extensor al spatelui, 313  
Mutare, 313  
Mutare critică, 313  
Mutare liniștită, 313  
Muzeu olimpic, 313

## N

- Nage, 314  
 Nami, 314  
 Nami juji jime, 314  
 Natație, 314  
 Navomodel, 314  
 Navomodelism, 315  
 Navomodelist, 315  
 Ne, 315  
 Ne waza, 315  
 Nebun, 315  
 Nemuritoare, 316  
 Neoolimpism, 316  
 Nerv, 316  
 Nervură, 316  
 Nesupunere a calului, 316  
 Neuron senzorial, 316  
 Nevalabil, 317  
 Neveu, 317  
 Ni, 317  
 Nidan, 317  
 Nikefobie, 317  
 Nivel, 317  
 No-bird, 317  
 Nocturnă, 317  
 Nod, 317  
 Nomenclator, 317  
 Nomogramă, 317  
 Non combat, 318  
 Non contest, 318  
 Normă de control, 318  
 Normosom, 318  
 Notația, 318  
 Notație, 318  
 Notă, 318  
 Nucă, 319  
 Număr de canale de legătură, 319  
 Număr de concurs, 319  
 Număr de focuri, 319  
 Număr al obstacolului, 319  
 Număr de puncte, 319  
 Număr de ture, 319  
 Numărat, 319  
 Nunchaku, 319

## O

- O, 320  
 O goshi, 320  
 O guruma, 320  
 O soto gari, 320  
 O uchi gari, 320  
 Obezitate, 320  
 Obi, 320  
 Obiectiv, 320  
 Obiective ale educației fizice și sportului, 320  
 Obiectivizarea antrenamentului și concursului sportiv, 321  
 Oboseală, 322  
 Obraz al arcului, 322  
 Obrăzar, 322  
 Observator, 322  
 Observație pedagogică, 322  
 Obstacol, 322  
 Obstrucție, 323  
 Ochelari, 323  
 Ochi de coardă, 323  
 Ochi de punte, 323  
 Ochire, 323  
 Ocolire, 323  
 Octatlon, 323  
 Odihnă, 323  
 Ofensivă, 324

Oficial, 324  
Ofsaid, 324  
Ogivă, 324  
Ohten gatame, 325  
Ohten jime, 325  
Oină, 325  
Okuri, 326  
Okuri ashi barai, 326  
Okuri eri jime, 326  
Olandezul zburător, 326  
Olimpia, 326  
Olimpiadă, 326  
Olimpionike, 326  
Olimpism, 326  
Omogenizare, 327  
Omologare, 327  
Ontogeneză, 327  
Opacker, 327  
Open, 327  
Operă moartă, 327  
Operă vie, 327  
Opoziție, 328  
Oprire, 328

Opritoare, 328  
Opt, 328  
Orar al probelor, 329  
Oraș olimpic, 329  
Ordinea, 329  
Ordine a așezării în teren, 329  
Ordine de start, 329  
Ordine ale starterului, 329  
Organizare, 329  
Organizații sportive internaționale, 330  
Organizații sportive naționale, 331  
Orientare turistică, 331  
Orificiu al parașutei, 331  
Ortostatism, 331  
Osae, 331  
Osae komi, 331  
Osae komi toketa, 331  
Osatură, 332  
Otoși, 332  
Outdoor, 332  
Outsider,  
Oxer, 332

## P

Pachet, 333  
Padelare, 333  
Padelă, 333  
Padoc, 333  
Pagaie, 333  
Pagaiere, 333  
Paiol, 333  
Pală, 333  
Palestră, 333  
Paletă, 333  
Palier, 333  
Palmares, 334  
Palmiere, 334  
Palonier, 334  
Pană, 334  
Pancrațiu, 334  
Panglică, 334

Panou, 334  
Pantalon, 334  
Pantă, 334  
Pantof cu cuie, 335  
Papuc, 335  
Parabal, 335  
Paradă, 335  
Paralele egale, 336  
Paralele inegale, 336  
Paraolimpiadă, 336  
Parametri ai efortului, 336  
Parasimpatic, 336  
Parasimpaticotonie, 336  
Parașută, 337  
Parașutism, 337  
Parată, 337  
Parathormon, 337



- Paravan, 337  
Parâmă, 337  
Parc închis, 337  
Parcurs, 337  
Parte de joc, 337  
Partener, 337  
Partidă, 337  
Pas, 338  
Pasaj, 338  
Pasă, 338  
Pași, 338  
Pat, 338  
Patarățină, 338  
Patinaj, 338  
Patină, 343  
Patinoar, 344  
Patrulater, 344  
Pauză, 344  
Păianjen, 344  
Părăsire a saltelei, 344  
Părți ale lecției, 344  
Pătrat, 344  
Pătrundere, 345  
Pârtie, 345  
Pe locuri!, 345  
Pedalare, 346  
Pedalier, 346  
Pedotrib, 346  
Peel-off, 346  
Peluză, 346  
Pelvimetrie, 346  
Penalizare, 346  
Penalti, 346  
Pentasalt, 346  
Pentatlon, 346  
Pepinieră sportivă, 347  
Percutor, 347  
Percuție, 347  
Perdea, 347  
Perfecțiune fizică, 347  
Performanță, 347  
Perimetru toracic, 347  
Perioadă de antrenament, 347  
Periodonikes, 348  
Periost, 348  
Periostită, 348  
Permis, 349  
Pernă, 349  
Perpetuum mobile, 349  
Pescaj, 349  
Petrisaj, 349  
Piaffé, 349  
Pic, 349  
Picaaj, 349  
Picioare, 349  
Picioarele mesei, 349  
Picioar de bătaie, 349  
Picioar de elefant, 349  
Picioar plat, 350  
Piedică, 350  
Pictogramele olimpice, 350  
Pièce touchée, pièce jouée, 350  
Pieptar, 350  
Pierdere a serviciului, 351  
Pierdere a unui punct, 351  
Pinten, 351  
Piolet, 351  
Pion, 351  
Piruetă, 352  
Pistă, 352  
Pistol, 353  
Piton, 353  
Pitonare, 353  
Piturare, 353  
Pivot, 353  
Pivotare, 354  
Placaj, 354  
Plafon, 354  
Plan, 354  
Planificare, 355  
Planor, 356  
Planorism, 356  
Planșă de plastilină, 356  
Planșă metalică, 356  
Plasament, 356  
Plasmă, 356  
Plasă, 356  
Plasă de mat, 356  
Plastron, 357  
Platformă, 357

- Platou de concurs, 357  
Play-off, 357  
Play-out, 357  
Plex nervos, 357  
Pliere, 357  
Pliometrie, 357  
Plonjon, 357  
Plurisalt, 357  
Plutare, 358  
Pluton, 358  
Poantă, 358  
Poartă, 358  
Pod, 358  
Podium, 359  
Poliatlon, 359  
Poligon de tragere, 359  
Polisportiv, 359  
Polo, 359  
Polovelo, 360  
Pomou, 360  
Ponton, 360  
Popice, 360  
Portant, 361  
Portar, 361  
Portavoce, 361  
Portdrapel, 361  
Portic, 361  
Portsuspantă, 361  
Post, 361  
Potcoavă, 361  
Potențial motric, 361  
Potențial de acțiune, 361  
Potou, 361  
Power-training, 361  
Power-valve, 361  
Poziție, 361  
Praf de magneziu, 363  
Prag, 363  
Praxiologie, 363  
Prăjină, 363  
Precizie, 364  
Pregătire fizică, 364  
Pregătire intelectuală, 364  
Pregătire psihică generală, 364  
Pregătire tactică, 364  
Pregătire tehnică, 364  
Pregătire volitivă, 364  
Preluare, 365  
Prelungire, 365  
Presiune, 365  
Pricepere motrică, 365  
Prim ajutor medical, 365  
Primator, 365  
Principii ale antrenamentului sportiv, 366  
Prindere a apei, 368  
Prindere a balonului în zbor, 368  
Prindere a mingii, 368  
Prinzător, 368  
Priză, 368  
Probă sportivă, 369  
Probă de teren, 369  
Probleme heterodoxe, 370  
Probleme umoristice, 370  
Procedeu tehnic, 370  
Profesionism, 370  
Profesionist, 370  
Profil al pantei, 370  
Profil psihic, 370  
Prognoză sportivă, 370  
Program al Jocurilor Olimpice, 371  
Program motric, 371  
Programa Școlară de Educație Fizică, 372  
Programare, 372  
Programă, 372  
Proiecție, 373  
Promoție minoră, 373  
Pronație, 373  
Proprioceptor, 373  
 Protecție a mingii, 373  
Protej, 373  
Protocol olimpic, 373  
Provă, 373  
Proximal, 373  
Prusik, 373  
Psihogramă, 373  
Psihologia sportului, 373  
Psihomotricitatea, 374  
Puc, 374  
Pud, 374  
Pugilat, 374

Pulbere, 374  
Puncer, 374  
Punching-bag, 374  
Punching-ball, 374  
Punct, 374

## Q

Quorum, 376

## R

Rac, 377  
Rachetă, 377  
Rachetomodel, 377  
Rachetomodelism, 377  
Rachetomodelist, 378  
Racord, 378  
Racordaj, 378  
Radar, 378  
Radio, 378  
Radioamator, 378  
Radioamatorism, 378  
Radiocomunicație, 378  
Radiofonie, 378  
Radiofrecvența, 378  
Radiolocație, 378  
Radiogoniometrie, 378  
Radioreceptor, 379  
Radiorecepție, 379  
Radioreleu, 379  
Radiotehnica, 379  
Radotelegrafie, 379  
Rafting river, 379  
RGA – radiogoniometrie pentru amatori, 379  
Raid, 380  
Ralanti, 380  
Raliu, 380  
Ramă, 380  
Ramonaj, 380  
Ramură a arcului, 380  
Ramură sportivă, 380  
Ran, 381  
Randă, 381  
Randori, 381  
Ranversare, 381  
Rapel, 381  
Rastel, 381  
Ratare, 381  
Rateu, 381  
Ratrapă, 381  
Ratificare, 381  
Rație alimentară, 381  
Raționalizare a antrenamentului, 382  
Rază a cercului, 383  
Razmut, 383  
Răsturnare, 383  
Răsturnat, 383  
Răsucire, 383  
Rău de accelerație, 384  
Rău de altitudine, 384  
Rău de avion, 384  
Rău de căldură, 384  
Rău de mare, 384  
Rău de mișcare, 384  
Rău de munte, 385  
Rând, 385  
Reacție, 385  
Reanimare, 386  
Rebond, 386  
Receptori musculari, 386

- Recepție a balonului, 386  
Record, 386  
Recul, 386  
Recunoașterea de către CIO, 386  
Recuperare, 387  
Redoare articulară, 387  
Redublare, 387  
Reeducare, 387  
Refacere, 388  
Refugiu, 388  
Refuz, 388  
Regată, 388  
Rege, 388  
Regim alimentar, 389  
Regim de viață, 389  
Reglaj, 389  
Regrupare, 389  
Regulament particular, 389  
Regulament sportiv, 389  
Regulă a activizării, 390  
Regulă tactică, 390  
Regulile Olimpice, 390  
Rei, 390  
Reigisaho, 390  
Relaxare, 390  
Reluare de atac, 390  
Remiză, 390  
Renraku, 390  
Renraku waza, 390  
Renshu, 391  
Renzoku waza, 391  
Repartizare a adversarului, 391  
Repaus, 391  
Reper de coardă, 391  
Repetare a execuției, 391  
Repliere, 391  
Reprezentativă, 391  
Repriză, 391  
Repunere în gardă, 391  
Repunere din margine, 391  
Repunere a mingii în joc, 392  
Repus în joc, 392  
Respingere a mingii, 392  
Respirație artificială, 392  
Resursă, 392  
Retragere, 392  
Retrogradare, 392  
Retrograde, 392  
Retrorulare, 392  
Retur, 393  
Reușită, 393  
Revanșă, 393  
Revenire, 393  
Rever, 393  
Revers vals, 393  
Rezervă, 393  
Rezistență, 393  
Rezultat sportiv, 394  
Ricoșare, 394  
Ridicare, 394  
Ridicări, 394  
Ridicător, 394  
Ring, 394  
Ring-kovn, 394  
Ripostă, 394  
Risc, 395  
Rist, 395  
Ritm, 395  
Ritsu rei, 395  
Rittberger, 395  
Rivieră, 395  
Roată, 396  
Robertson, 396  
Rocker foxtrot, 396  
Roku, 396  
Ronin, 396  
Rostogolire, 396  
Rotație, 396  
Rotiri preliminare, 397  
Rozetă, 397  
Rugby, 397  
Rulaj, 397  
Rulare, 397  
Ruliu, 398  
Rumba, 398  
Rundă, 398  
Ryo (rio), 398  
Ryogan-tsuki, 398  
Ryote-dori, 398  
Ryu, 398

## S

- Sabaki, 399  
 Sabie, 399  
 Sac cu nisip, 399  
 Sacrificiu, 399  
 Saika tanden, 399  
 Saki no, 399  
 Saki no saki, 399  
 Sală, 399  
 Salchow, 400  
 Salt, 400  
 Saltea, 400  
 Salut sportiv, 400  
 Salvamar, 400  
 Salvamont, 400  
 Samurai, 400  
 San, 400  
 Sancțiune, 400  
 Sanie, 401  
 Sankaku, 402  
 Sankukai, 402  
 Santină, 402  
 Sarcină a lecției, 402  
 Sart, 403  
 Sasae, 403  
 Sasae tsuri komi ashi, 403  
 Sasoi, 403  
 Sat olimpic, 403  
 Saulă, 403  
 Saună, 403  
 Săgeată, 403  
 Săritoare, 403  
 Săritură, 403  
 Sărituri în apă, 407  
 Sărituri cu schiurile, 408  
 Scară, 409  
 Scăpare în coardă, 409  
 Scăriță, 409  
 Scheleton, 409  
 Schemă corporală, 409  
 Schemă tactică, 410  
 Schi, 410  
 Schi-alpinism. Schi, 412  
 Schiff, 412  
 Schifist, 412  
 Schimb, 412  
 Schimb de locuri, 413  
 Schimbare a adversarului, 413  
 Schimbare de angajament, 413  
 Schimbare de culoar, 413  
 Schimbare de direcție, 413  
 Schimbare de locuri, 413  
 Schimbare de muchie, 413  
 Schimbare de picior, 413  
 Schimbare de serviciu, 414  
 Schimbare a țintelor, 414  
 Schimbați!, 414  
 Scoatere a mingii de la adversar, 414  
 Scolioză, 414  
 Scor, 414  
 Scorer, 414  
 Scrabble, 414  
 Scrimă, 415  
 Sector de aruncare, 416  
 Sector de turnantă, 416  
 Secund, 416  
 Securit, 416  
 Secvențe de pași, 416  
 Sei, 416  
 Seiken setsutan, 416  
 Seiri undo, 416  
 Seiryoku, 416  
 Seiryoku zen yo, 416  
 Seiza, 416  
 Selecție, 416  
 Semilegătură, 417  
 Semipivotare, 417  
 Semn, 417  
 Semnalizare, 417  
 Semnalizator, 417  
 Semne convenționale, 417

- Sen, 417  
Sen no sen, 417  
Senat olimpic, 417  
Senior, 417  
Senken, 417  
Sensei, 417  
Seoi, 417  
Seppuku, 417  
Serie, 417  
Serpentină, 417  
Sesiunea CIO, 418  
Sertisaj, 418  
Serviciu, 418  
Servire a mingii, 418  
Set, 418  
Sextant, 418  
Sfârșitul (terminarea) partidei, 418  
Sfigmomanometrie, 419  
Sfigmomanometru, 419  
Shiai, 419  
Shido, 419  
Shihan, 419  
Shime, 419  
Shimoseki, 419  
Shimoza, 419  
Shin, 419  
Shintai, 419  
Shinzo, 419  
Shiro, 419  
Shisei, 420  
Shizentai, 420  
Sho, 420  
Shobu, 420  
Short track, 420  
Shoshinsha, 420  
Siaj, 420  
Silivaș, 420  
Siluetă, 420  
Simbolistica olimpică, 420  
Simbolul olimpic, 420  
Simpaticotonie, 421  
Simultan, 421  
Simț, 422  
Sinapsă, 422  
Sincopă, 422  
Sinovială articulară, 422  
Sissonne, 422  
Sistem competițional sportiv, 422  
Sistem Corbillon, 428  
Sistem de joc, 428  
Sistem elvețian, 428  
Sistem energetic, 429  
Sistem Național Școlar de Evaluare (SNȘE), 429  
Sistem nervos, 429  
Sistem swaythling, 430  
Sistem Unitar de Verificare și Apreciere (SUVA), 430  
Sistemul de Educație Fizică, 431  
Skate-board, 431  
Skandenberg, 431  
Skipping, 431  
Slup, 431  
Smeci, 431  
Smucitură, 431  
Smulgere, 431  
Snooker, 431  
So, 432  
Sociogramă, 432  
Sociologie a sportului, 432  
Sociometrie, 432  
Sode, 432  
Sode guruma jime, 432  
Sode tsuri komi goshi, 432  
Soft, 432  
Sofrologie sau sophrologie, 432  
Softball, 433  
Sogo gachi, 433  
Sol, 433  
Solidaritate olimpică, 433  
Somatoscopie, 433  
Somatotip, 434  
Somn, 434  
Sondaj, 434  
Sondă, 434  
Sono mama, 434  
Soremade, 434  
Sotai, 434  
Sotai renshu, 434  
Soto, 434  
Soto makikomi, 434  
Spadă, 434



- Spațiu de aruncare liberă, 435  
Spațiu de schimb, 435  
Spălătură, 435  
Spirală, 435  
Spiroergometrie, 435  
Spirograf, 435  
Spirogramă, 435  
Spirometrie, 436  
Spirometru, 436  
Sponsor, 436  
Sponsorizare în sport, 436  
Sport, 436  
Sportivitate, 437  
Spreitz, 437  
Squash, 437  
Stabilizator, 437  
Stadion, 437  
Stalder, 437  
Stand de tragere, 437  
Standard de sănătate, 437  
Standardizarea antrenamentului, 438  
Stare de antrenament, 438  
Stare de start, 438  
Stare stabilă, 439  
Start, 440  
Starting gate, 441  
Starter, 441  
Statică, 441  
Stativ, 441  
Statut, 441  
Stație de emisie-recepție, 441  
Stație de radioamatori, 441  
Stație de recepție, 441  
Staționată, 441  
Stâlp, 442  
Stâlpi de atletism, 442  
Stângaci, 442  
Steguleț, 442  
Stil, 442  
Stimul, 442  
Stop!, 442  
Stoper, 442  
Stopuri, 442  
Strai, 442  
Strategie, 442  
Strap, 443  
Străpungere, 443  
Stroboscopie, 443  
Structură a lecției, 443  
Studiu, 443  
Studbook, 443  
Subbalansare, 443  
Subponderal, 444  
Substanțe de recuperare, 444  
Substanțe de refacere, 444  
Sukui nage, 444  
Sul, 444  
Suliță, 444  
Sulky, 444  
Sunet, 445  
Sumi, 445  
Sumi gaeshi, 445  
Sumi otoshi, 445  
Sumo, 445  
Superioritate numerică, 445  
Supinație, 445  
Suport pentru arcuri, 445  
Supraantrenament, 445  
Suprafață de concurs, 446  
Suprafață de încălzire, 446  
Suprafață de joc, 446  
Suprafață de pedeapsă, 446  
Suprafață a porții, 446  
Suprafață de serviciu, 446  
Suprafață valabilă, 446  
Supraîncordare, 446  
Supraponderal, 447  
Suprastructură, 447  
Surf pe zăpadă (snowboard), 447  
Surplombă, 448  
Suspantă, 448  
Suspendare, 448  
Susținătoare de efort, 448  
Susținător, 448  
Susumu, 448  
Sutemi, 448

## Ș

- Șa, 449  
 Șah, 449  
 Șah rapid, 450  
 Șanț, 450  
 Șarjă, 450  
 Șef de brigadă, 450  
 Șef de pârție, 450  
 Șerpaș, 451  
 Șerpuire, 451  
 Șicană, 451  
 Șine, 451  
 Șir, 451  
 Șiret plin, 451  
 Șlem, 451  
 Șoc, 451  
 Șachetă, 451  
 Ștafeta flăcării olimpice, 451  
 Ștafetă, 452  
 Știft, 452  
 Știința educației fizice și sportului, 452  
 Ștramer, 453  
 Ștroc, 453  
 Șurub, 453  
 Șut, 453

## T

- Tabără olimpică, 454  
 Tabără sportivă, 454  
 Tabel de punctaj, 454  
 Tabela Berger, 454  
 Tablă de demonstrație, 454  
 Tablă de rezultate, 455  
 Tachet, 455  
 Tachi, 455  
 Tachi ai, 455  
 Tactică, 455  
 Tae kwon do, 455  
 Tahicardie, 456  
 Tahipnee, 456  
 Tai, 456  
 „Tai brec” (tie-break), 456  
 Tai otoshi, 456  
 Tai sabaki, 456  
 Talasoterapie, 456  
 Taler, 456  
 Tama, 457  
 Tama guruma, 457  
 Tampon, 457  
 Tanden, 457  
 Tandoku renshu, 457  
 Tangentă a cercurilor, 457  
 Tango, 457  
 Tani, 457  
 Tani otoshi, 457  
 Tatami, 457  
 Tate, 457  
 Tate shiho gatame, 457  
 Tatonare, 457  
 Tavan, 457  
 Tawara, 457  
 Tawara gaeshi, 457  
 Tăiere a gheții, 457  
 Tăietură, 457  
 Târâre, 457  
 Te, 457  
 Tehnică a mișcării, 458  
 Tekubi, 458  
 Telemark, 458  
 Tempo, 458  
 Temporizare, 458  
 Tendă, 459  
 Tendon, 459

- Tenis de câmp, 459  
Tenis de masă, 459  
Tensiune psihică, 460  
Teren, 460  
Termogeneză, 460  
Termoliză, 461  
Termoreglare, 461  
Termoterapie, 461  
Terțarolă, 461  
Test, 461  
Testare, 461  
Testosteron, 462  
Țesut adipos, 462  
Tetanie, 462  
Tetratlon, 462  
Textele de interpretare a regulilor olimpice, 462  
Thoren, 462  
Timbru olimpic, 462  
Time out, 462  
Timonă, 462  
Timonier, 462  
Timp acordat, 462  
Timp intermediar, 463  
Timp liber, 463  
Timp mort, 463  
Timp de gândire, 463  
Timp de reacție, 463  
Timp de scrimă, 463  
Tip de lecție, 463  
Tipologie, 463  
Tir, 464  
Titlu olimpic, 464  
Titular, 464  
Toketa, 464  
Tokui, 464  
Tokui waza, 464  
Tolbă, 464  
Toleranță la durata programului, 464  
Tomoe, 465  
Tomoe jime, 465  
Tomoe nage, 465  
Tonus muscular, 465  
Topspin, 465  
Tori, 465  
Transformare, 465  
Tragere a balonului, 465  
Tragere la sorți, 466  
Trageri, 466  
Traietorie, 466  
Trambulină, 466  
Transformare după încercare, 466  
Transformare a jocului, 466  
Transmisie a cârmei, 466  
Transport, 466  
Trasă, 466  
Traseu, 466  
Trasor, 467  
Traumatism, 467  
Traumatologie, 467  
Travers, 467  
Traversare, 467  
Traversă, 467  
Trăgaci, 467  
Trăgător, 467  
Trecere, 467  
Trei poziții, 468  
Trei puncte de sprijin, 468  
Treizeci secunde, 468  
Tren de aterizare, 468  
Trenă, 468  
Triatlon, 468  
Tribord, 468  
Tribunalul de arbitraj sportiv (TAS), 468  
Tricou, 468  
Trigliceride, 469  
Trimer, 469  
Triplă, 469  
Triunghi de săritură, 469  
Triunghiular, 469  
Trofeu sportiv, 469  
Trofotropie, 469  
Tropanina, 469  
Troță, 469  
Tsu, 469  
Tsugi, 469  
Tsugi ashi, 469  
Tsuki, 469  
Tsuki no kokoro, 469  
Tsuki komi jime, 469  
Tsukinami shiai, 470

Tsukkomi, 470  
Tsukuri, 470  
Tsuru, 470  
Tsuru goshi, 470  
Tsuru komi goshi, 470  
Tub, 470  
Tunel, 470  
Tur, 470  
Tură alpină, 470  
Tură de penalizare, 470

Tură nautică, 470  
Turn sau tură, 470  
Turnantă, 470  
Turneu, 471  
Turf, 471  
Tuș, 471  
Tușă, 471  
Twizzle, 471  
Tzukahara, 471

## T

Țeavă, 472  
Ținere, 472  
Țintă, 472

Ținut, 472  
Ținută, 472

## U

Uchi, 474  
Uchi komi, 474  
Uchi mata, 474  
Ude, 474  
Ude garami, 474  
Ude garami henka waza, 474  
Ude gatame, 474  
Ude hishigi henka waza, 474  
Ude hishigi juji gatame, 474  
Uke, 474  
Ukemi, 474  
Uki, 474  
Uki goshi, 474  
Uki otoshi, 474  
Uki waza, 474  
Uluc, 474  
Umăr înăuntru, 474  
Undă, 474  
Un-doi, 475  
Un metru, 475

Uncie, 475  
Undo, 475  
Unghi de aterizare, 475  
Unghi de coborâre, 475  
Unghi de impulsie, 475  
Unghi de zbor, 475  
Upercut, 475  
Ura, 475  
Ura shiho gatame, 475  
Urcare, 475  
Ureche, 475  
Urmă, 475  
Urmărire, 475  
Ushiro, 476  
Ushiro jime, 476  
Utsuri, 476  
Utsuri goshi, 476  
Uvertură, 476  
Uwagi, 476

## V

Validare, 477  
Valoare calorică a rației alimentare, 477  
Valoarea pieselor, 477  
Valoare tehnică, 477  
Valorificare a greșelilor, 477  
Vals european, 477  
Variantă, 478  
Vârf, 478  
Vâsle, 478  
Velatură, 478  
Velă, 478  
Velocros, 478  
Velodrom, 478  
Vergă, 478  
Verglas, 478  
Verificare a armei, 478  
Verigă a lecției, 478  
Vertij, 479  
Vestă, 479  
Victorie, 479  
Video-arbitrajul, 479  
Violența în sport, 479  
Viteză, 480  
Vizor, 480  
Volei, 480  
Voleibolare, 482  
Voleu, 482  
Voltă, 483  
Voltijă, 483  
Volum al efortului, 483

## W

Wakare, 484  
Waki, 484  
Walley, 484  
Waza, 484  
Waza ari, 484  
Waza ari awasete ippon, 484  
WM, 484

## Y

Yacht, 485  
Yachting, 485  
Yakusoku, 485  
Yakusoku geiko, 485  
Yama, 485  
Yama arashi, 485  
Yamachita, 485  
Yoga, 485  
Yoi, 485  
Yoko, 485  
Yoko gake, 485  
Yoko guruma, 486  
Yoko hiza gatame, 486  
Yoko juji jime, 486  
Yoko otoshi, 486  
Yoko shiho gatame, 486  
Yoko ude hishigi, 486  
Yoko wakare, 486  
Yolă, 486  
Yoshi, 486

Yubi, 486  
Yudansha, 486  
Yuken, 486

Yuko, 486  
Yup cha gi, 486  
Yusei gachi, 486

## **Z**

Za, 487  
Zanshin, 487  
Zarei, 487  
Zece metri, 487  
Zecime, 487  
Zembu, 487

Zembu katten, 487  
Zid, 487  
Ziua olimpică, 487  
Zonă, 488  
Zubon, 488  
Zugzwang, 488



---

**LEXICON DE TERMENI  
UZUALI FOLOSIȚI ÎN  
DOMENIILE SPORTULUI,  
ȘTIINȚEI SPORTULUI ȘI  
EDUCAȚIEI FIZICE**

---

Dezvoltarea considerabilă a relațiilor sportive internaționale și participarea la competițiile olimpice, mondiale și continentale au impus nevoia de comunicare și respectiv folosirea unui vocabular uzual comun privind denumirile sporturilor, ale forurilor sportive internaționale, ale ramurilor și probelor care le compun, ale termenilor cu care se operează în domeniile educației fizice, sportului și științei sportului. Preluarea terminologiei și a unor modele de organizare din alte țări, în special din Franța, a fost folosită și în țara noastră. Astfel, chiar de la începuturile domniei sale, Al. I. Cuza a solicitat Franței o misiune militară și una civilă și alta civilă, care au contribuit la organizarea instituțiilor administrative de stat românești, acestea preluând modelul celor franceze. Cu această ocazie s-a introdus „o întreagă terminologie de specialitate. În administrația centrală și locală, în justiție, în armată și finanțe, în comunicații și lucrări publice, în toate sectoarele administrative, în învățământ și sănătate, termenii de origine franceză au predominat...” (Sursă: Iulian Oncescu – Politică orientală a lui Napoleon al III-lea și destinul României moderne – În „Historia” nr. 76/aprilie 2008). Această acțiune s-a reflectat și în domeniul nostru, al practicării exercițiilor fizice.

Încă de la constituirea sa, în anul 1912, FSSR a inclus în Regulamentul General de Administrare a FSSR prevederea că regulamentele tehnice sportive după care se va conduce, vor fi cele franceze, elaborate și folosite de către Uniunea Societăților Franceze de Sporturi Atletice (USFSA), informație furnizată de Revista Automobilă, în ianuarie 1915. Era prima consemnare oficială prin care se stabilea preluarea modelului și respectiv a terminologiei franceze. În 1919, la Paris, a fost semnată o convenție sportivă între FSSR și USFSA, prin care organismele semnatare își acordau recunoaștere reciprocă, realizându-se astfel și prima recunoaștere internațională. După aceste evenimente importante au urmat afilierea la organismele internaționale (C. Matache – “Prezențe românești în organizațiile sportive internaționale – București 2006). Pe parcursul anilor, aceste denumiri în limba română au fost cele folosite în limbile franceză și engleză. Această situ-

ție se mai păstrează și în prezent, pentru unele ramuri și probe sportive. Există specialiști care susțin că această practică ar trebui generalizată, pentru a se asigura o interpretare unitară a lexicului sportiv. Această măsură nu este însă posibilă deoarece limba română trebuie să-și păstreze identitatea, prezentând un vocabular care să exprime corect și inteligibil sensul și conținutul termenilor și noțiunilor. Acolo unde această interpretare este similară au fost păstrate denumirile din franceză sau engleză. Dealtfel, această cerință se regăsește și în limbile franceză și engleză, considerate limbi oficiale în practica sportivă internațională.

Nevoia sporită de comunicare a determinat preocupări multiple pentru elaborarea și editarea unor lucrări privind lexicul sportiv și echivalentul termenilor și noțiunilor în diferite limbi. În Enciclopedie sunt menționate preocupările specialiștilor români privind definirea conceptelor de bază specifice teoriei și practicii educației fizice și sportului, eforturile acestora pe linia studiului și cercetării terminologice, pentru unificarea acesteia, a stabilirii corespondenței fonetice și semantice, în strânsă legătură cu evoluția domeniului pe plan internațional. A apărut necesitatea elaborării unui dicționar multilingvistic care să prezinte terminologia folosită în limbile de circulație internațională. Pe lângă numeroasele lucrări publicate, trebuie subliniată apariția, în anul 1974, în editura Stadion din București a „Dicționarului terminologic al Educației Fizice și Sportului” în șase limbi (română, franceză, spaniolă, engleză, germană și rusă). Făuritorii acestor realizări au fost conf.dr. Nicu Alexe, prof. C. Tudose, prof. univ. Leon Teodorescu, prof. univ. dr. M. Epuran și numeroși colaboratori specialiști în diferite domenii ale educației fizice, sportului și științei sportului (vezi capitolul „Realizări originale teoretice și aplicative”).

Astfel de preocupări s-au manifestat și în alte țări, precum și în forurile internaționale cu atribuții directe în domeniul terminologiei și lexicului folosit în domeniile menționate. Dintre lucrările apărute în ultima perioadă amintim spre exemplificare: „Lexicul englez-francez al sporturilor olimpice – jocurile de vară” (1995) și „Lexicul englez - francez

- japonez al sporturilor olimpice - jocurile de iarnă” (1997) , ambele lucrări agreeate de către CIO, au fost elaborate și publicate de către Serviciul de Informare și Documentare al INSEP (Franța); „Dicționarul Științei Sportului” (1992), editat cu ajutorul Institutului Federal de Știința Sportului, Köln (Germania), redactor responsabil Erich Beyer; „Dicționarul Sport - Educație Fizică - Știința Sportului” (2003) - lucrare care cuprinde termeni din limba engleză și echivalentul lor în limbile germană, franceză și spaniolă și un CD în 12 limbi (chineză, franceză, germană, greacă, ebraică, maghiară, persană, portugheză, română, rusă, spaniolă, turcă), elaborat de către Institutul pentru Sport și Știința Sportului, Kiel, editori Herbert Haag și Gerald Haag. Lucrările în cele 12 limbi au fost elaborate sub îngrijirea unor specialiști din țările respective. Versiunea în limba română a fost realizată sub îndrumarea dr. A.B. Teodorescu. Având în vedere faptul că în cuprinsul Enciclopediei Educației

Fizice și Sportului din România au fost folosite alături de denumirile în limba română și cele din alte limbi, pentru a facilita înțelegerea corectă a acestei terminologii, se prezintă denumirile oficiale și principalii termeni sportivi uzuali din limba română și echivalentul acestora în limbile franceză, spaniolă, engleză, germană și rusă. Prezentarea acestui lexicon multilingv se înscrie ca o contribuție la multiplicarea căilor de promovare a informației, de facilitare a comunicării și de stimulare a interesului celor care învață o limbă străină. Asemenea preocupări au fost extinse, în mod considerabil în tot mai multe țări și la nivelul organismelor internaționale, existând chiar opinii, printre care și aceea că: „*Învățarea limbilor ar trebui să fie integrată în cadrul activităților de recreație, cum ar fi și practicarea sporturilor*”. Demersul nostru reprezintă un act care vine în întâmpinarea acestor cerințe.

**Prof. Valentin Constandache**

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
(partidă) întreruptă, (șah) (poziția) în genunchi	(partie) ajournée (position) à genoux	(partida) aplazada (posición) arrodillado
abandon	abandon	retirada, abandono
abandona (a), a se retrage	abandonner, se retirer	abandonar, retirarse
abilitate performanțială	adresse de performance	habilidad de rendimiento
abilitate/îndemânare motrică	habileté/capacité motrice	habilidad/capacidad motriz
absolvire	graduation	graduación
academie olimpică	académie olympique	Academia Olímpica
acelerație	accélération	aceleración
accident sportiv	accident causé par le sport	accidente deportivo
accidentare	blessure	lesión
acetilcolină	acétylcholine	acetilcolina
acid lactic	acide lactique	ácido láctico
acid piruvic	acide piruvique	ácido pirúvico
aclimatizare	acclimatation	aclimatación
acompaniamentul mișcării	accompagnement de mouvement	movimiento acompañante
acrobație aeriană	acrobatie aérienne	vuelo acrobático
acrobație sportivă	acrobatie sportive	deporte acrobático
actină	actine	actina
acțiune disciplinară	procédure disciplinaire	procedimiento disciplinario
acțiune motrică, desfășurarea mișcării	déroulement de mouvement	acción del movimiento
activ	actif	activo
actomiozină	actomyosine	actomiosina
acupunctură	acupuncture	acupuntura
adaptare	adaptation	adaptación
adaptare la altitudine	adaptation à la hauteur	adaptación a la altura
adenozintrifosfat, adenzina trifosfat	adénosine triphosphate (ATP)	adenosín trifosfato, trifosfato de adenosina
admitere fără calificare	admission hors qualification	„wild card”, entrada sin calificación
adrenalină	adrénaline	adrenalina
adversar/adversară	adversaire	adversario/adversaria, contrario/ contraria, oponente
aer	air	aire
aerob	aérobie	aerobio
aerodinamică	aérodynamique	aerodinámica

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
adjournment	отложенная партия	Vertagung, Aufschub
kneeling position	стойка на коленях	Kniestand
withdrawal, retirement, giving up, DNF (did not finish)	отказ, оставление (борьбы), сдача борьбы	Aufgabe (des Kampfes)
to drop/pull out, to retire, to withdraw, to quit, to leave the race	выбыть	zurückweichen
performance ability	возможности достижений	Leistungsvermogen
motor skills/ability	двигательные навыки/умения	motorische Fahigkeit
graduation	окончание	Beendigung, Abschluss
Olympic Academy	олимпийская академия	Olympische Akademie
acceleration	ускорение	Akzeleration, Beschleunigung
sport accident	несчастные случаи в спорте	Sportunfall
injury	травма	Verletzung
acetylcholine	ацетилхолин	Acetylcholin
lactic acid	молочная кислота	Milchsäure
pyruvic acid	пировиноградная кислота	Brenztraubensäure
acclimatization; (SUA) acclimatation	акклиматизация, адаптация к внешней среде	Akklimatisation
movement accompaniment	аккомпанемент движения	Bewegungsbegleitung
artistic flight sport	высший/фигурный пилотаж	Kunstflugsport
sport acrobatics	спортивная акробатика	Sportakrobatik
actin	актин	Aktin
disciplinary action	дисциплинарные/ административные меры	Disziplinarverfahren
motor action, movement action	физические качества	Bewegungshandlung
active	активный	aktiv
actomyosin	актомиозин	Aktomyosin
acupuncture	иглотерапия, акупунктура, иглоукалывание	Akupunktur
adaptation	адаптация	Anpassung, Adaptation
altitude adjustment	адаптация к высоте	Höhenanpassung
adenosine triphosphate	аденозинтрифосфат	Adenosintriphosphat
wild card entry	спецпропуск	„wild card“
adrenaline	адреналин	Adrenalin
adversary, opponent	противник, соперник,	Gegner/Gegnerin
air	воздух	Luft
aerobic	аэробный	aerob
aerodynamics	аэродинамика	Aerodynamik

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
aeromodelism	aéromodelisme, modélisme aérien, sport des avions miniatures/ de maquettes d'avion	aeromodelismo, deporte de aviones modelo
aeronautică, zbor cu motor	sport des avions à moteur	motoaviación
afară, minge în afară	sortie, balle out	fuera
afecțiune fizică	dommage corporel	daño físico
afiliere	affiliation	afiliación
agenți anabolizanți	agents anabolisants	anabolizantes
Agencia Mondială Antidoping/Anti-Doping	Agence Mondiale Antidopage (AMA)	Agencia Mundial Antidopaje (AMA)
agilitate	agilité	agilidad
agonistic	agonistique	agonístico
aikido	Aikido	aikido
ajutor de dezvoltare a sportului	aide au développement du sport	ayuda al desarrollo para el deporte
alegerea terenului	choix du côté	elección del lado
alerga, (a)	courir	correr
alergare contra cronometru	course contre la montre	carrera contra el reloj
alergare de întreținere	jogging, footing	jogging
alergare de maraton	course marathon	maratón
alergare intensă	course d'intensification	carrera de intensidad
alergare pe distanțe lungi	course de fond	carrera de distancia larga
alergare pe distanțe medii	course de demi-fond	carrera de medio fondo
alergare pe loc	course sur place	carrera en el puesto
alergare pe o milă	course aux miles	carrera de millas
alergare pe stradă	course sur route	carrera en las calles
alergare pe vârfuri	course sur les pointes des pieds	carrera sobre la punta de los pies
alergare, cursă	course	carrera
alergarea din noaptea Anului Nou	course dans la nuit de Saint-Sylvestre	carrera de nochevieja
alergător/alergătoare	courreur	corredor/corredora
alergător/alergătoare de garduri	courreur/coureuse de haies	corredor/corredora de vallas
alinia, a se	aligner (s')	alinearse
alpinism	alpinisme	alpinismo; (AMS) andinismo
alpinist/alpinistă	alpiniste	alpinista
alură (călărie)	allure	andadura
alveolă	alvéole	alvéolo
amator	amateur	aficionado
amatorism	amateurisme	amateurismo
ambala (a se) (călărie)	emballer (s')	desbocarse, embalsarse
ambarcațiune	embarcation	embarcación, bote
ambulanță	ambulance	ambulancia
ameliora (a), îmbunătăți (a)	améliorer	mejorar
amendament	amendement	enmienda



ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
model airplane sport, model aircrafts	авиамодельный спорт, авиамоделизм	Modellflugsport, Flugmodellsport
motor flying sport	авиационный спорт	Aeronautik
out, out-of-bounds	аут	im Aus
physical damage	физическое повреждение	Körperschaden
affiliation	вступление, принятие в члены	Zugehörigkeit
anabolic agents	анаболические агенты	Anabole Steroide
World Anti-Doping Agency (WADA)	Всемирное антидопинговое агенство, ВАДА	Welt-Anti-Doping-Agentur
agility	ловкость	Geschicklichkeit, Gewandtheit
agonistics	атлетический	Agonistik
Aikido	айкидо	Aikido
development aid in sport	помощь в развитии спорта	Entwicklungshilfe im Sport
choice of sides	выбор стороны поля	Seitenwahl
run	бегать	laufen
time trial	забег на время	Zeitfahren
jogging	бег трусцой	Jogging
marathon run	марафонский бег	Marathonlauf
intensified run	бег с ускорением	Steigerungslauf
long-distance running	бег на длинные дистанции	Langstreckenlauf
middle-distance running	бег на средние дистанции	Mittelstreckenlauf
running on the spot	бег на месте	Laufen an Ort
mile run	бег на милю	Meilenlauf
street running	пробег по улицам	Strassenlauf
running on tip-toes	бег на носках	Lauf auf Fussspitzen
race	бег	Lauf
Silvester run	забег Святого Сильвестра	Silvesterlauf
runner	бегун/бегунья. 2. гонщик	Läufer/Läuferin
hurdler	барьерист	Hürdenläufer/Hürdenläuferin
line-up	выстраиваться	sich aufstellen
mountaineering	альпинизм	Bergsteigen, Alpinismus
mountaineer	алпинист/алпинистка	Bergsteiger, Alpinist
gait	аллюр	Gangart
alveolus	альвеол	Alveole
amateur	любитель	Amateur
amateurism	любительство	Amateurismus
bolt (to), run away	понести	durchgehen
boat	лодка	Boot
ambulance	скорая помощь	Krankenwagen
improve (to), ameliorate (to)	улучшать	verbessern
amendment	поправка, оговорка	Abänderungsantrag

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
amfetamină	amphétamine	anfetamina
amplificator (radio)	amplificateur	amplificador
amplitudine	amplitude	amplitud
anaerob	anaérobe	anaeróbico
analiza mișcării	analyse de mouvement	análisis de movimiento
analiza sângelui	analyse de sang	análisis de sangre
analizator	analyseur	analizador
anatomie	anatomie	anatomía
anchiloză	ankylose	anquilosis
androgeni	androgènes	andrógenos
anduranță generală	endurance générale	resistencia general
angajament, scrimă	engagement	contacto corporal/físico
antagoniști	antagonistes	antagonistas
antebraț	avant-bras	antebrazo
antena, radio, volei	antenne	antena
anticipare	anticipation	anticipación
antrenament	entraînement	entrenamiento
antrenament izometric	entraînement isométrique	entrenamiento isométrico
antrenament izotonic	entraînement isotonique	entrenamiento isotónico
antrenament autogen	training autogène	entrenamiento autógeno
antrenament auxoton	entraînement auxotonique	entrenamiento auxotónico
antrenament competițional	entraînement de compétition	entrenamiento de competición
antrenament condițional	entraînement pour se mettre en condition	entrenamiento de condición
antrenament cu haltere	entraînement avec des haltères	entrenamiento con pesas
antrenament de alergare	entraînement à la course	entrenamiento de carrera
antrenament de bază/ fundamental	entraînement fondamental	entrenamiento fundamental
antrenament de iarnă	entraînement d'hiver	entrenamiento de invierno
antrenament de înaltă performanță	entraînement de haute performance	entrenamiento de alto rendimiento
antrenament de putere	muscultation	entrenamiento de fuerza
antrenament de rezistență	entraînement de l'endurance	entrenamiento de resistencia
antrenament de vară	entraînement d'été	entrenamiento de verano
antrenament de viteză	entraînement de vitesse	entrenamiento de velocidad
antrenament fizic	entraînement physique	entrenamiento corporal
antrenament în circuit	entraînement circulaire	entrenamiento de circuito
antrenament la altitudine	entraînement en altitude	entrenamiento de altura
antrenament la copii	entraînement pour enfants	entrenamiento para niños
antrenament mental	entraînement mental	entrenamiento mental
antrenament motor, antrenamentul mișcării	entraînement moteur	entrenamiento del movimiento
antrenament muscular	entraînement des muscles	entrenamiento muscular

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
amphetamine	амфетамин	Amphetamin
amplifier	усилитель	Verstärker
amplitude	амплитуд	Amplitude, Weite
anaerobic	анаэробный	anaerob
movement analysis	анализ движений	Bewegungsanalyse
blood test	анализ крови	Blutprobe
analyzer	анализатор	Analysator
anatomy	анатомия	Anatomie
ankylose	анкилоз	Ankylose, Gelenksteiheit
androgens	андрогены	Androgene
general endurance	общая выносливость	Allgemeine Ausdauer
engagement	действие на оружие	Klingenführung
antagonists	антагонисты	Antagonisten
forearm	предплечье	Vorderarm
antenna (pl. antennae)	антенна	Antenne
anticipation	предвидение	Vorgreifen, Antizipation
training	тренировка. 2. (tir) пристрелка	Training
isometric training	изометрическая тренировка	isometrisches Training
isotonic training	изотоническая тренировка	isotonisches Training
autogenous training	аутогенная тренировка	autogenous training
auxotonic training	оксотоническая тренировка	auxotonisches Training
competition training	подготовка к соревнованию	Wettkampftraining
condition training	тренировка физических качеств	Konditionstraining
weight training	тренировка с весом	Gewichtstraining
running training	беговая тренировка	Lauftraining
fundamental training	базовая/общая подготовка	Grundlagentraining
winter training	зимняя тренировка	Wintertraining
high-performance training	тренировка в спорте высших достижений	Hochleistungstraining
strength training	силовая тренировка	Krafttraining
endurance training	тренировка на выносливость	Ausdauertraining
summer training	летняя подготовка	Sommertraining
speed training	тренировка на скорость	Schnelligkeitstraining
physical training	физическая тренировка	Körperbildung
circuit training	круговая тренировка	Circuittraining
altitude training	высотная тренировка	Höhentraining
children's training	тренировка детей	Kindertraining
mental training	ментальный тренинг	mentales Training
movement training	двигательная тренировка	Bewegungsschulung
muscle training	мышечная тренировка	Muskeltraining

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
antrenament obligatoriu	entraînement obligatoire / imposé	entrenamiento obligatorio
antrenament pe intervale	entraînement par intervalle	entrenamiento de intervalo
antrenament pe simulator	entraînement simulateur	simulador de entrenamiento
antrenament pe uscat	entraînement sec	entrenamiento seco
antrenament piramidal	entraînement pyramidal	entrenamiento en pirámide
antrenament prin observare	entraînement par observation	entrenamiento observativo
antrenament psihoreglator	entraînement psychorégulateur	entrenamiento sicoregulativo
antrenamentul performanței	entraînement de performance / de haut niveau	entrenamiento de rendimiento
antrenor	entraîneur	entrenador
antropologie sportivă	anthropologie du sport	antropología deportiva
antropometrie	anthropométrie	antropometría
aortă	aorte	aorta
apă clorată, înot	eau chlorée	agua con cloro
apărare	défense	defensa
apărare beton	défense béton	defensa cerrojo
apărare cu piciorul	défense à pied	defensa con el pie
apărare în zonă , marcaj în zonă	défense de zone	defensa de zona , marcaje por zonas
apărare om-la-om	défense homme à homme	marcaje al hombre
aparat	engin, appareil	aparato
aparat de forță / fitness	appareil de musculation	aparato para entrenar la fuerza, equipo de musculación
aparat vestibular	appareil vestibulaire	aparato vestibular
apărătoare (fotbal, rugby)	protège-tibia	canillera, espinillera
apărătoare pentru umeri, umerar	épauière, épaulette	hombreira
apărător/apărătoare	défenseur, joueur/joueuse de la défense	defensa
apel general, radio	appel général	llamada general
apel, atletism	appel	llamada
aplecare	inclinaison	flexión, inclinación
aplecare (a trunchiului) înainte	flexion (du tronc) en avant	flexión (del tronco) adelante
aptitudine / capacitate de combinare	aptitude, capacité, faculté de combiner	habilidad de combinación
aptitudine sportivă	aptitude sportive	aptitud deportiva
apucare în cruciș	prise croisée	presa cruzada
arbaletă	arbalète	ballesta
arbitraj	arbitrage	arbitraje

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
compulsory training	официальная/обязательная тренировка	Pflichttraining
interval training	интервальная тренировка	Intervalltraining
simulator training	подготовка на тренажерах	Simulatortraining
dry training	тренировка на суше	Trockentraining
pyramid training	пирамидальная тренировка	Pyramidentraining
observative training	тренировка на основе визуальных образцов	observatives Training
psychoregulative training	психорегулирующая тренировка	psychoregulative training
performance training	тренировка в спорте высших достижений	Leistungstraining
coach	тренер	Trainer
sport anthropology	спортивная антропология	Sportanthropologie
anthropometry	антропометрия	Anthropometrie
aorta	аорта	Aorta
chlorinated water	хлористая вода	Chlorwasser
defence	защита	Verteidigung
concrete defence, rock-solid defence	бетонная защита	bombensichere Abwehr
foot defence	защита при помощи ног	Fussabwehr
zone defence	зона защиты	Zonenverteidigung, Raumdeckung
man-to-man defence	защита один на один	Manndeckung
apparatus	снаряд	Apparat, Gerät
strength apparatus, fitness training equipment,	силовой тренажер	Kraftmaschine
vestibular apparatus	вестибулярный аппарат	Vestibular apparat
shin-guard, shinguard	щиток	Schienbeinschoner, Stutzen
shoulder-pad	наплечник	Schulterpolster
defender	защитник	Abwehrspieler/Abwehrspielerin
general call	вызов всем	allgemeiner Anruf
call	регистрация для выхода на место соревнований	Berufung
bending	сгибание	Neigung
trunk pressing downwards, front bend	наклон вперед	Vorbeugen des Rumpfes
combination ability	комбинационные способности	sportliche Eignung
sport aptitude	оценка успеваемости по физической культуре	Sportanlage
crossed grip/grasp, cross grip	скрестный хват	Kreuzgriff
crossbow	арбалет	Ambrust
refereeing	судейство	Schiedsrichtern

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
arbitru	arbitre	árbitro
arbitru de întoarcere, înot	juge de virages	juez de vueltas
arbitru de punct	pointeur	arbitro de puntuación
arbitru de tușă / linie, tușier	juge de ligne, de touche	árbitro de línea
arc	arc	arco
arcadă spartă	arcade blessée, coupure à l'arcade sourcilière	herida en la ceja
arcaș, trăgător cu arcul	archer	arquero
arcuire pe spate	flexion (du tronc) en arrière	flexión atrás
arcuirea trunchiului	corps cambré	cuerpo arqueado
arenă	arène	arena
aripă 1) (flanc)	aile, côté	ala
aripă 2) (jucător)	ailier	ala, extremo
armă de calibru redus	carabine de petit calibre	carabina de pequeño calibre
arma, a (tir)	armer	montar, amartillar
armăsar	étalon, cheval entier	semental
arme sportive	armes de sport	armas de deporte
armonia mișcării	harmonie de mouvement	armonía del movimiento
armurier	armurier	armero
arte marțiale	arts martiaux	artes marciales
arteră	artère	arteria
arteroscleroză	artériosclérose	arteriosclerosis
articulația genunchiului	articulation de genou	articulación de la rodilla
articulația gleznei	articulation tibio-tarsienne	articulación tibiotarsiana
articulație, încheietură	articulation	articulación
articulație/încheietură a degetului	articulation du doigt	nudillo
artrită	arthrite	artritis
artroză	arthrose	artrosis
arunca (a) zarurile, table	lancer de dés	tirar los dados
aruncare	lancer, lancement	lanzamiento, tiro
aruncare catapultată	lancer à lanière	hondada
aruncare cu boltă	lancement à la volée, tir en cloche	lanzamiento de curva
aruncare cu o singură mână	tir à une main	tiro con una mano
aruncare cu spatele	lancement de revers	tiro de revés
aruncare de la 7 metri (handbal)	tir de sept mètres	tiro de siete metros
aruncare de la tușă, repunere în joc	remise en jeu, rentrée de touche	saque de banda
aruncare de penalizare	tir de pénalité	tiro de penalty
aruncare gen „morișcă”	lancement balancier/ de type „moulin à vent”	lanzamiento de molinete
aruncare la coș cu panoul	tir avec l'aide du panneau	tiro por tablero
aruncare liberă (baschet, handbal, polo)	coup franc	tiro libre



ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
referee, umpire	(старший) судья	Schiedsrichter
turning judge	судья на повороте	Wenderichter
point judge	судья (для очков)	Point judge
linesman	судья на линии, боковой судья, лайнсмен	Linienrichter
arch	лук	Bogen
eyebrow cut	рассечение брови	Riss am der Augenbraue
archer	стрелок из лука	Bogenschütze
trunk bending backwards	наклон назад	Rückbeuge
arching	прогибание	Rumpfbeugen
arena	арена	Arena, Kampfplatz
wing, flank	фланг	Flügel
winger, wingman	крайний нападающий	Aussenstürmer
small-bore rifle	малокалиберная винтовка	kleinkalibergewehr
cock, to	взводить курок	laden
stallion, entire horse	жеребец	Hengst
sport weapons	спортивные оружия	Sportwaffen
movement harmony	гармоничное движение	Bewegungsharmonie
armourer	оружейник	Waffenschmied
martial arts	боевые искусства	Kampfkunst
arterie	артерия	Ader, Arterie
arteriosclerosis	артериосклероз	Arteriosklerose
knee joint	коленный сустав	Kniegelenk
ankle joint	голеностопный сустав	Sprunggelenk
joint	сустав, сочленение	Gelenk
knuckle	костышка (пальца)	Fingerknöchel
arthritis	воспаление в суставе	Arthritis, Gelenkentzündung
arthrosis	артроз	Arthrose
roll the dice	бросать кости	knobeln mit Würfeln
throwing	метание	Wurf
catapult throw, windmill throw	бросок катапульты	Schleuder
arch throw	крученный бросок	Bogenwurf
one-handed shot	бросок одной рукой	Langstreckenlauf
backhand throw	бросок спиной к цели	Rückhandwurf
7-meter throw	7-метровый бросок	Siebenmeter
throw-in	вбрасывание (мяча)	Einwurf
penalty throw	штрафной бросок	Strafwurf
windmill throw	бросок с вращением руки	seitliche Aufgabe
bank shot	бросок с отскоком от щита	Wurf mit Brettanspiel
free throw	свободный бросок	Freiwurf

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
aruncare peste șold, lupte	lancement du tour de hanche	tiro con el impulso de la cadera
aruncare peste piept, lupte	projection	proyección, volteo
aruncare prin întoarcere	lancement après rotation	tiro de rotación
aruncarea ciocanului	lancement/lancer du marteau	lanzamiento de martillo
aruncarea discului	lancement/lancer du disque	lanzamiento de disco
aruncarea greutății, greutate 2)	lancement/lancer du poids	lanzamiento de bala
aruncarea suliței, atletism	lancement/lancer du javelot	lanzamiento de jabalina
aruncat (haltere)	épaulé-jeté	dos tiempos
aruncător/aruncătoare	lanceur/lanceuse	lanzador/lanzadora
as. 2 (tenis) as	as. 2 (tenis) ace	as. 2 (tenis) ace
asalt, scrimă	assaut	ataque de posición
ascensiune, urcare	ascension, montée	ascenso
ascuți (a) lama patinei	affûter une lame de patin	afilar la cuchilla del patín
așezat călare	siège transversal	a horcajadas, sentado a caballo
așezat pe călcâie	siège sur les talons	sentado sobre los talones
asigura, a se	s'assurer	hacerse un seguro
asigurare	assurance	seguro
asistență medicală	assistance médicale	asistencia médica
asociație	association	asociación
astenic	asthénique	asténico
atac	attaque	ataque
atac în vârful de săgeată	attaque de flèche	ataque de flecha
atac pozițional	attaque de position	ataque de posición
ataca (a) apa, canotaj	attaquer l'eau	atacar el agua
atacant central, centru atacant	centre avant	delantero centro
atârnat	suspendu	pendiente
atenționare	observation verbale, mise en garde, réprimande; avertissement	advertencia
aterizare 1.(aviație). 2. (gimnastică v. ieșire)	atterrissage	aterrizaje
aterizare forțată	atterrissage forcé	aterrizaje forzoso
atitudine, postură, poziție	posture, attitude	postura, actitud
atlet/atletă	athlète	atleta
atletic	athlétique	atlético
atletică grea	athlétisme de force	atletismo de fuerza
atletism	athlétisme	atletismo
atrofie	atrophie	atrofia
autoadministrare sportivă	administration autonome du sport	administración propia del deporte
autoapărare	autodéfense	autodefensa
autocros	auto-cross	autocross
autogol	but contre son camp, c.s.c.	autogol, gol en contra
automatism	automatisme	automatismo

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
hip swing throw	бросок с поворотом бедра	Hüftschwungwurf
throw	бросок	Wurf
rotation shot	удар с поворота	Drehschuss
hammer throw	метание молота	Hammerwurf
discus throw	метание диска	Diskuswurf
shot put	толкание ядра	Kugelstoss
javelin (throw)	метание копья	Speerwurf
clean and jerk	толчок	Stossen
thrower	метатель/метательница	Werfer/Werferin
(și tenis) ace	ас. 2 (теннис) эйс, очко	1. As. 2 (tenis) Ass
assault, attack	атака	Freigeft
moving up, ascent	восхождение, подъём	Aufstieg
sharpen (to) a skate blade	точить лезвие конька	schärfen
astride, front riding position/seat	сед поперёк	Reitsitz
kneel sitting	сед на пятках	Kniesitz
take out insurance	страховаться	sich versichern
insurance	страхование, страховка	Versicherung, Assekuranz
medical assistance	медицинское обслуживание	medizinische Betreuung
association	ассоциация	Assoziation
asthenic	астенический	Asthenisch
attack	атака	Angriff, Vorstoss
arrow attack	флеш-атака	Pfeilangriff
position attack	атака с исходной позиции	Positionsangriff
catch water	вгребать весло в воду	Wasserfassen
centre/center forward	центральный нападающий	Mittelstürmer
hang	вис	Hang
caution	замечание	Ermahnung
landing	посадка, приземление	Landung
forced landing	вынуждённая посадка	Notlandung
posture	позиция	Haltung
athlete	атлет/атлетка	Athlet, Sportler
athletic	атлетический	atletisch
heavy athletics	тяжелая атлетика	Schwerathletik
track and field, athletics	легкая атлетика	Athletik
atrophy	атрофия	Atrophie
sport self-administration	спортивное самоуправление	Sportselbstverwaltung
self-defense	самозащита	Selbstverteidigung
autocross	автокросс	Auto-cross
own goal	автогол, гол в собственные ворота	Eigentor
automatism	автоматизм	Automatismus

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
automatizare	automatisation	automatización
automișcare	auto-mouvement	movimiento propio
automobil de zăpadă	automobile de neige	automóvil de nieve
automobilism	automobilisme	deporte automovilístico
autoreflex, reflex individual	réflexe individuel	reflejo propio
autoreglare	autorégulation	autorregulación
avalanșă	avalanche	avalancha
avans	avance	adelanto
avantaj	avantage	ventaja
avantaj la puncte	avance aux points	ventaja de puntos
avertisment	avertissement	advertencia
ax, pivot	axe, pivot	eje, pivote
Axel	Axel	Axel
babord	babord	babor
badminton	badminton	badminton
badmintonist/badmintonistă	joueur/joueuse de badminton	jugador/jugadora de bádminon
băiat de minge	ramasseur de balles, gosse aux balles	chico recogedor de pelotas
baieu, ciclism	boyau	tubular
balans, balansare	balancement	balanceo
balestră (scrimă)	balestra	balestra
balet	ballet	ballet
balistică	balistique	balística
baliză	bouée, balise	boya
balon, aerostat	aérostaf, ballon	globo (aerostático)
balotadă (călărie)	ballotade	balotada
bancă	banc	banco, banquillo
bancă de pedepse (hochei p.g.)	banc des pénalités	banca de penalty
banca jucătorilor	banc des joueurs	banca de juego
bancă lungă	long banc	banca larga
bandă de frecvență, radio	bande de fréquences	banda de frecuencias
bandaj	bandage	vendaje
banderolă	brassard	brazalete
bani de buzunar	argent de poche	dinero de bolsillo
bară (transversală) (fotbal)	(barre) transversale	larguero
bară fixă, gimnastică	barre fixe	barra fija
barcă de concurs (de viteză)	embarcation de course en ligne	bote de carrera
barcă pliantă	barque repliable	bote plegable
bare inegale (gimnastică)	barres asymétriques	paralelas asimétricas

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
automation	автоматизация	Automatisierung
self-movement	самодвижение	Selbstbewegung
snow mobile	снегоход	Schneemobil
automobile sport	автомобильный спорт	Automobilisport
self-reflex	рефлекторная реакция	Eigenreflex
self-regulation	саморегулирование	Selbstregulation
avalanche	лавина	Lawine
advance	преимущество,	Vorsprung
advantage	преимущество, выгода	Vorteil
point advantage	преимущество в очках	Punktvorteil
warning	предупреждение	Warnung
swivel	шарнир	Dolle
Axel	аксель	Axel
port (side)	левый борт	Backbord
badminton	бадминтон	Badminton
badminton player	бадминтонист/бадминтонистка	Badmintonspieler/ Badmintonspielerin
ball boy, ballboy	мальчик подающий мячи	Balljung
tubular, tubeless tyre/SUA, tire	шина	Rennreifen
swing(ing)	качание, колебание, баланси́рование	Schaukeln, Pendeln
balestra	балестра, скачок вперёд с выпадом	Balestra
ballet	балет	Ballett
ballistics	баллистика	Ballistik
buoy	буй	Boje, Bake
balloon	воздушный шар	Luftballon
ballotade	баллотад	Ballotade
bench	скамейка	Sitzbank
penalty box/bench	скамейка штрафников	Strafbank
player bench	скамейка для игроков	Spielerbank
long bench	длинная скамейка	Langbank
frequency band, waveband	диапазон частоты/волн	Frequenzband
bandage	бандаж	Binde, Bandage
armband	нарукавная повязка	Armbinde
pocket money	деньги на карманные расходы	Taschengeld
crossbar	перекладина, верхняя штанга ворот	Torlatte
horizontal bar	перекладина	Reck
racing boat	гоночное судно	Rennboote
faltboat	разборная байдарка	Faltboat
uneven/asymetric bars	разновысокие брусья	Stufenbarrenturnen

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
bârnă, gimnastică	poutre	barra (horizontal) de equilibrio
baschet	basket-ball	baloncesto
baschetbalist/baschetbalistă	joueur/joueuse de basket	jugador/jugadora de basket
bascheți	chaussure(s) de basket	botas de baloncesto
baseball	base-ball	béisbol
baseballist	joueur de baseball	jugador de béisbol
baston de baseball	batte/bâton de baseball	bate de béisbol
baston de schimb	témoin	testigo
băț (de poartă de schi)	piquet	palo
băț (de schi)	bâton de ski	bastón de esquí/esquiar
băț (de ștafetă)	témoin	testigo
bătaie a inimii, palpitație	battement de coeur, palpitation	latido, palpitación
bătaie din picioare, înot	élan des jambes	impulso de las piernas
bătaie, scrimă	battement	batimiento
bătători (a) pista (schi)	piétener la pista	pisar la pista
bate (a) pragul (la lungime)	prendre l'appel sur la planche	impulsar sobre la plancha
bazin de înot	bassin de natation	piscina; (AM) vasca
bazin de sărituri	bassin de/fosse à plongeurs	piscina de saltos
beta-blocant	bêta-bloquant	beta bloqueante
beția adâncurilor	ivresse de la profondeur/du fond	embriaguez de profundidad
biatlon	biathlon	biatlón
biatlon de vară	biathlon d'été	biatlón de verano
biatlonist//biatlonistă	biathloneur/biathloneuse, biathlète	biatleta
bicicletă de munte	vélo tout terrain (VTT)	bicicleta de montaña, bicimontaña, bicicleta todo terreno (BTT)
biliard	billard	billar
biologie sportivă	biologie du sport	biología deportiva
biomecanica sportului	biomécanique du sport	biomecánica del deporte
bioritm	biorythme	biorritmo
biută, parabal (tir)	pareballes	parabalas
blitz (șah)	blitz	blitz
bloc start	bloc de départ	bloque/banco/plataforma de salida
blocaj	blocage; bloc	bloqueo
blocaj al vederii	bloc bouchant la vue	bloque de vista
blocaj de aproape	bloc rapproché	bloque de cerca
blocare la mantinelă (hochei)	mise en échec avec le corps, bodycheck	bloqueo con el cuerpo
blocarea receptorului beta	blocage des récepteurs bêta	bloqueo de receptores beta
B-mark, nota-B	note B, note artistique	nota B
boala chesonerilor/ decompresiei bruște	maladie des caissons	enfermedad de las cámaras de sumersión



ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
(balance) beam	бревно гимнастическое	Schwebebalken
basketball	баскетбол	Basketball
basketballer, basket(ball) player	баскетболист/баскетболистка	Basketballspieler/ Basketballspielerin
basketball boots	баскетбольные ботинки, кеды	Basketballschuhe
baseball	бейсбол	Baseball
baseball player	бейсболист	Baseballspieler
baseball bat	бейсбольная бита	Bat, Schläger, Baseballschläger
relay baton	палка; палочка, эстафета	Staffelstab
pole (of a gate), gate pole	древка	Torstock
ski pole	лыжная палка	Skistock
(relay) baton	палка; палочка, эстафета	Staffelstab
stroke, heart beat	сердцебиение	Herzschlag
swing of the legs	удар ногами	Beinschwünge
beat	батман	Klingenschlag
stamping out the course	укатка трассы	Bahnauftretung
hit (to) the take-off board	оттолкнуться от бруска	den Absprungbalken treffen
swimming pool	плавательный бассейн, ванна	Schwimmbad
diving pool/pit	бассейн для прыжков	Sprungbecken
beta-blocker	бета-блокатор	Betablocker
rapture of the deep	глубинный наркоз	Tiefenrausch
biathlon	биатлон	Biathlon
summer biathlon	летний биатлон	Sommerbiathlon
biathlete	биатлонист/биатлонистка	Biathlet
mountain bike/bicycle (MTB, ATB)	горный велосипед	Mountainbike
billards	бильярд	Billardspiel
sport biology	биология спорта	Sportbiologie
sport biomechanics, biomechanics	биомеханика спорта	Sportbiomechanik
biorhythm	биоритм	Biorhythmus
backstop	пулеприёмный вал	Kugelfang
fast/blitz chess	молниеносная игра	Blitzschach
starting block/platform	стартовый блок, стартовые колодки	Startblock
block, blocking	блокирование	Block
view block	блокировка зрения	Sichtblock
near block	плотный блок	Nahblock
body check	бодичек	Bodycheck
beta receptor blocking	бета-блокирование	Beta-Rezeptorenblocker
B-mark	оценка В	B-Note
caisson disease, decompression sickness	кессонная болезнь	Dekompressionskrankheit

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
boală de altitudine, rău de înălțime	maladie des montagnes	mal agudo de montañas (MAM)
boala Scheuermann	maladie Scheuermann	enfermedad Scheuermann
bob	bobsled, bobsleigh	bobsled, bobsleigh
bober	bobeur/bobeuse	tripulante de bobsleigh
bocanci de schi	chaussures de ski	botas de esquiar/ de esquí
boccia, joc cu bile	jeu de boules	juego de bochas
bolile civilizației	maladies de la civilisation	enfermedades de civilización
bonificație, handicap de timp	bonification	handicap de tiempo
bordură interioară, coardă (atletism)	bord de la piste	borde interior
bowling	bowling	bowling
box	(la) boxe	boxeo
boxă, călărie	stalle	casilla de establo
boxer/boxeriță	boxeur	boxeador/boxeadora, púgil
brahicardie de imersie	bradycardie de plongeon	bradicardia de buceo
bras, înot	brasse (nage)	estilo braza
brasist/brasistă	brasseur/brasseuse, nageur/nageuse de brasse	nadador/nadadora de braza
breșă, spărtură	brèche	brecha
brutalitate	brutalité	brutalidad, juego sucio
bucșă (haltere)	collier	collar
budo (arte marțiale)	budo	budo (artes marciales)
buletin de punctaj	bulletin de pointage; (baschet) feuille de marque	hoja de puntuación; (baschet) acta
buletin/foaie de arbitraj	feuille de résultats/de notation/de match	tarjeta de puntuación
bumerang	boomerang	boomerang
burtă, pe; cu fața în jos v. culcat	v. culcat	v. culcat
busolă, orientare	boussole	brújula
buton, scrimă	bouton	botón
butuc, ciclism	moyeu (de la roue)	cubo (de la rueda)
buturi, rugby	poteaux	postes (de gol)
cabra (a se) (călărie)	cabrer (se)	encabritarse, empinarse
cadență, ritm	cadence, rythme	cadencia, compás, ritmo
cădere	chute	caída
cadran, radio	cadran	cuadrante
cadru	cadre	marco
cadru (de bicicletă)	cadre	cuadro, bastidor, chasis
caiac, kaiac	kayak	kayac
caiacist, kaiacist	kayakiste	kayakista
cal (călărie)	cheval	caballo
cal (șah)	cavalier: (arg.) cheval	caballo
cal cu gura ușoară	cheval à bouche légère/tendre	caballo blando de boca

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
altitude sickness	высотная болезнь	Höhenkrankheit
Scheuermann disease	болезнь Шейермана	Scheuermann-Krankheit
bobsleigh:(SUA) bobsled	бобслей	Bobsport
bobsleigh/(SUA) bobsled athlete	спортсмен/спортсменка бобслея	Bobfahrer/Bobfahrerin
ski boots	лыжные ботинки	Skischuh
boccia	боккиа	Boccia
civilization diseases	болезни цивилизации	Zivilisationskrankheiten
time-handicap	гандикап по времени	Zeitausgleich
border of the track	внутренняя бровка	Bahneinfassung
bowling	боулинг	Bowling
boxing	бокс	Boxen
(box) stall	стойло	Box
boxer, boxfighter	боксер	Boxer/Boxerin, Boxkämpfer/ Boxkämpferin
diving bradycardia	брадикардия ныряльщика	Tauchbradykardie
breaststroke	брасс	Brustschwimmen
breast stroke swimmer	брассист/брассистка	Brustschwimmer/ Brustschwimmerin
breach	брешь	Bresche
roughness	грубость	Brutalität, Roheit
bar collar	замок	Verschluss
budo, martial arts	будо (восточные единоборства)	Budosport
scoresheet, scoring sheet/card/paper	судейская записка	Anschreibebogen; Punktzettel
judges sheet	судейская записка	Spielformular
boomerang	бумеранг	Bumerang
v. culcat	v. culcat	v. culcat
(magnetic) compass	компас	Bussole, Kompass
button (of the blade)	предохранительная путовка	Spitzenschutz
hub	ступица	Nabe
(goal)posts	ворота	Tor
rear (to) (up)	становиться на дыбы	sich aufbäumen
beat;stroke rate	цикл движений; такт	Schlagzahl
fall	падение	Fall
dial	шкала	Skalenscheibe
cadre	рамка	Rahmen
frame	рама	Rahmen des Fahrrades
kayak	байдарка, каяк	Kajak
kayaker, kayakist	греблец на байдарках	Kajakfahrer
horse	конь	Pferd
knight	конь	Springer
soft-snouted horse	слабоуздая/ мягкоуздая лошадь	weichmauliges Pferd

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
cal cu mânere	cheval d'arçons	potro con arzones
cal de curse	cheval de course	caballo de carreras
cal pur sânge	(cheval) pur-sang	(caballo de) pura sangre
cal tras la sorți	cheval tiré (au sort)	caballo sorteado
călăreț/călăreață	cavalier/cavalière	jinete; amazona
călărie (la pentatlon modern)	équitation	salto ecuestre
călărie, echitație, sport ecvestru	équitation, hippisme, sport équestre	deporte hípico
calciu	calcium	calcio
cale corectă, fairway	fairway	fairway
cale nervoasă aferentă	voie des nerfs afférents	senda de nervios aferentes
cale nervoasă eferentă	voie des nerfs efférents	pistas eferentes
calibrare	calibration	calibración
calibru	calibre	calibre
calificare	qualification	cualificación
calistenice de grup	gymnastique en groupe	gimnasia de grupo
calistenice de jazz	gymnastique de jazz	gimnasia jazz
calistenice expresive	gymnastique expressive	gimnasia de expresión
calistenice funcționale	gymnastique fonctionnelle	gimnasia funcional
calistenice pentru copii	gymnastique pour les enfants	gimnasia para los niños
calitatea mișcării	qualité de mouvement	calidad del movimiento
camping	camping	campamento
campion/campionă	champion/championne	campeón/campeona
campionat	championnat	campeonato
campionat de tineret	championnat de jeunesse	competencias juveniles
campionat european	championnat d'Europe	campeonato europeo
campionat mondial	championnat du monde	(campeonato) mundial, campeonato del mundo
campionate pe categorii de vârstă	championnat de groupes d'âge	campeonato por edades
canoe	canoë	canoa
canoe canadiană	canoë canadien	canoa canadiense
canoist	canoëiste	canoísta
canotaj (academic)	aviron	deporte de remo
canotaj academic pe distanțe lungi	aviron à longue distance	remar largas distancias
canotor/canotoare	rameur/rameuse	remador/remadora
cântarul oficial	pesée officielle	pesaje oficial
cantonament	camp d'entraînement	campamento de entrenamiento
cap (anat.)	tête	cabeza
cap (capăt)	tête, bout, pointe, extrémité	cabeza, punta, cabecera, extremidad
cap (fig., minte)	tête	cabeza
cap (lovitură)	coup de tête	cabezazo
cap de serie	tête de série	cabeza de grupo

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
pommel-horse	конь (ручками)	Pauschenpferd
race horse	скаковая лошадь	Rennpferd
blood horse, pure bred, thoroughbred	чистокровная лошадь	Vollblut
alloted horse, horse drawn rider	разыгранная жеребьевкой лошадь всадник/всадница	erlostes Pferd Reiter
equestrian sports	конкур, верховая езда	Reiten, Reitsport, Pferdesport
equestrian sport	конный спорт	Reiten, Reitsport, Pferdesport
calcium	кальций	Kalzium
fairway	фэйрвэй	Fairway
afferent paths	афферентные пути	afferente Bahnen
efferent paths	эфферентные пути	efferente Bahnen
calibration	калибрация	Eichung
calibre	калибр	Kaliber
qualification	квалификация	Qualifikation
group callisthenics	групповые упражнения	Gruppengymnastik
jazz callisthenics	джазовая гимнастика	Jazzgymnastik
expressive callisthenics	экспресивная гимнастика	Ausdrucksgymnastik
functional callisthenics	функциональная гимнастика	funktionelle Gymnastik
infant callisthenics	дошкольная гимнастика	Säuglingsgymnastik
movement quality	двигательные качества	Bewegungsqualität
camping	кемпинг	Camping
champion	чемпион/чемпионка	Meister
championship	чемпионат, первенство	Meisterschaft
youth championships	юношеское первенство	Jugendmeisterschaften
European championship	чемпионат Европы	Europameisterschaft
world championships	чемпионат мира	Weltmeisterschaft
age-group championships	чемпионат по возрастным группам	Jahrgangmeisterschaften
canoe	каное	Kanu
Canadian canoe	канадское каное	Kanadier
canoeist	реблец на каное	Kanufahrer
rowing	ребля академическая	Rudersport
long-distance rowing	ребля на длинные дистанции	Langstreckenrudern
oarsman/oarswoman, rower	ребец	Ruderer/Rudererin
official weigh-in	официальное взвешивание	Wiegen
training camp	сбор тренировки	Kantonement, Kantonierung
head	голова	Kopf
end	начало/конец	Ende, Anfang
mind, brain	голова, мозг	Verstand
head butt, header	удар головой	Kopfstoss, Kopfball
seeded player	отобранный игрок	Gruppenführer

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
capacitate aerobă	capacité aérobie	capacidad aerobia
capacitate anaerobă	capacité anaérobie	capacidad anaeróbica
capacitate de performanță	capacité de performance	capacidad del rendimiento
capacitate de performanță la altitudine	capacité de performance en altitude	capacidad de rendimiento en la altura
capacitate de reacție	capacité de réaction	capacidad de reacción
capacitate respiratorie maximă	valeur limite de respiration, capacité	capacidad máxima respiratoria
capacitate sportivă	capacité sportive	capacidad deportiva
capacitate totală	capacité totale	capacidad total
capacitate vitală	capacité vitale	capacidad vital
capcană (șah)	piège	celada
capilarizare	capillarisation	capilarización
căpitan de echipă	capitaine, chef d'équipe	capitán del equipo
capră (gim.)	mouton	carnero
capră (săritură)	saut de mouton	salto de pídola
capră, gimnastică	mouton	carnero
capriolă (călărie)	capriole	cabriola
carabină 1) (tir)	carabine	carabina
carabină 2) (escaladă)	mousqueton	mosquetón
caracter motivant	caractère motivant	carácter de motivación
caracteristica mișcării	caractéristique de mouvement	característica del movimiento
caracteristici motrice	caractéristiques motrices	características motrices
caracteristicile percepției	caractéristiques de la perception	características perceptivas
carambol, biliard	carambolage, quilles	carambolas
carbohidrat	hydrate de carbone, glucide	carbohidrato, glúcido, sacárido
cârcel (la gambă)	crampe de la jambe	calambre
cârcel, crampă musculară	crampe	calambre, espasmo muscular
card, cartelă	carte	tarjeta
carlingă	cockpit	cabina del piloto
cârmă	barre, gouvernail	timón
cârmaci	barreur/barreuse	timonel
cart cu pânze de plajă	char à voile	velar en la playa
Carta europeană a sportului	Charte européenne du sport	Carta europea del deporte
carta olimpică	Charte Olympique	Carta Olímpica
Cartea albă privind sportul	Livre blanc du sport	Libro blanco del deporte
cartilaj	cartillage	cartílago
carting	carting	carting
cartonaș galben	carton jaune; (arg.) biscotte	tarjeta amarilla
cartonaș roșu	carte rouge	tarjeta roja
cartuș alb	cartouche sans balle	cartucho sin bala/de fogeo



ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
aerobic capacity	аэробные возможности	aerobe Kapazität
anaerobic capacity	анаэробные возможности	anaerobe Kapazität
performance capacity	способность к результату	Leistungsfähigkeit
altitude performance capacity	способность к результату на высоте	Hohenleistungsfähigkeit
reaction ability	реакционная способность	Reaktionsfähigkeit
maximal breathing capacity	максимальная емкость легких	Atemgrenzwert
sport capability	способность к занятиям спортом	Sporttauglichkeit
total capacity	общая емкость	Totalkapazität
vital capacity	жизненная емкость легких	Vitalkapazität
trap	капкан, ловушка	Falle
capillarization	кровообращение	Kapillariesierung
team captain	капитан команды	Mannschaftskapitan, Mannschaftsfürer
(vaulting) buck	козёл	Springbock
leap frog	прыжок ноги врозь через партнёра	Grätschprung
(vaulting) buck	козёл	Turnbock
capriole	каприоль	Capriole
carbine	карабин	Karabiner, Stutzen
carabiner: (arg.) crab	карабин	Karabinerhaken
motivating character	привлекательность	Aufforderungscharakter
movement characteristics	двигательные качества	Bewegungsmerkmal
motor characteristics	двигательные характерные черты	motorische Eigenschaften
perception characteristics	характеристики восприятия	Wahrnehmungseigenschaften
carambol, skittles	карамболь	Kegel-Carambol
carbohydrate, saccharide	углевод	Kohlenhydrat
calf cramp	судорога икроножной мышцы	Wadenkrampf
cramp	спазм	Muskelkrampf
card	карточка	Karte
cockpit	кокпит	Flugzeugrumpf
rudder	руль	Steuerruder
coxswain, cocs	рулевой	Steuermann
beach sailing	парусные гонки на побережье	Ruder
European Sports Charter	Европейская хартия спорта	Europäische Sport Karte
Olympic charter	Олимпийская хартия	Olympische Charta
White Book on Sport	Белая книга спорта	Weissbuch Sport
cartilage	хрящ	Knorpel
carting	картинг	Kartsport
yellow card	жёлтая карточка; (arg.) горчичник	gelbe Karte
red card	красная карточка	rote Karte
blank cartridge	холостой патрон	Platzpatrone

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
casă și masă	le gîte et le couvert	alojamiento y comida
cască	casque, protège-tête	casco
caschetă legată sub bărbie (polo)	bonnet attaché sous le menton	gorro atado bajo el mentón
caschetă numerotată (polo)	bonnet numéroté	gorro numerado
catamaran	catamaran	catamarán
cățărare, escaladă	escalade	escalada
cățărare, escaladă	escalade	escalada
cățăărător, ciclism	grimpeur	escalador
cătare	guidon	punto de mira
catarg	mât	mástil
catenaccio	catenaccio	Catenaccio
cauterizare	cautérisation	cauterización
cazare și masă	logement et nourriture/repas	alojamiento y comida
cea mai bună performanță anuală	meilleure performance de l'année	marca del año
cea mai bună performanță mondială	meilleure performance du monde	mejor marca mundial en periodo de tiempo
ceară de schi	fart	cera (para esquíes)
centra (a)	centrer	centrar
centru	centre	centro
centru de gravitație	centre de gravité du corps	centro de gravedad del cuerpo
centru de informare (antidoping)	centre d'information	centro de información
centru înaintaș	avant-centre, centre-avant	centrodelantero
centru nervos	centre nerveux	centro nervioso
centrul terenului	milieu de terrain	centro del campo
centură (de judo)	obi, ceinture	cinturón
centură (Obi)	ceinture (Obi)	cinturón, Obi
cerc	cercle	círculo
cerc gimnastică ritmică	cerceau	aro
cerc în centrul terenului	cercle/rond central	círculo central
cercetare a antrenamentului	recherche d'entraînement	investigación de entrenamiento
cercetarea științifică a mișcării	recherche scientifique de mouvement	investigación del movimiento
ceremonie de premiere	cérémonie de remise des médailles	ceremonia de entrega de premios
ceremonii de deschidere ale Jocurilor Olimpice	cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques	inauguración olímpica
ceremonii olimpice	cérémonies olympiques	ceremonias olímpicas
certificat de evaluare	certificat de jauge	certificado de medida
ceruire	fartage	encerar

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
board and lodging, bed and board	питание и проживание, ночлег и питание	Unterhalt
headguard, helmet	шлем	Helm
cap tied under the chib	шапочка завязанная под подбородком	unter dem Kinn befestigte Kappe
numbered cap	нумерованная шапочка	Numerierte Kappe
catamaran	катамаран	Katamaran
(mountain) climbing	скалолазание	Klettern
climbing	скалолазание	Bersteigen
climber	ползучий	Kletterer
front sight	мушка	Richtkorn
mast	мачта	Mast
Catenaccio	катеначчо	Catenaccio
cauterization	каутеризация	Kauterisation
accomodation and meals; (SUA) room and board	размещение и питание	Unterhalt
year's best performance	лучший результат года	Jahrebestleistung
world best performance	высшее мировое достижение	Weltbestleistung
ski wax	воск	Skiwachs
centre (to); )SUA) center (to)	отправить (мяч) в центр	eingeben zur Mitte
centre, middle: (SUA) center	центр	Zentrum, Mittelpunkt
center of gravity	центр тяжести /массы тела	Schwerpunkt
clearing house	информационный центр	Clearinghaus
centre forward	центральный нападающий	Mittelstürmer
centre of the nervous system	нервный центр	Nervenzentrum
midfield	средняя /центральная зона	Mittelfeld
judo belt	пояс	Gürtel
belt, Obi	пояс	japanischer Gürtel
circle	круг	Kreis
hoop	обруч	Reifen
center circle	центральный круг	Mittelkreis
training research	исследования процесса тренировки	Trainingsforschung
movement research	исследование движений	Bewegungsforschung
victory/medal awarding ceremony, prizegiving	церемония вручения наград	Siegerehrung
Olympic opening ceremonies	церемония открытия Олимпийских игр	olympische Eröffnungszeremonie
Olympic ceremonies	олимпийский ритуал	Olympisches Zeremoniell
rating certificate	сертификат обмера	Messbrief
waxing	смазка	Wachsen

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
cheie la picior, lupte	ciseau de jambe	tijeras de piernas
cheie pe braț, lupte	clé au bras	llave de brazos
cheie, lupte	clé	llave
cheltuieli de călătorie	dépenses de voyage	gastos de viaje
chilă	quille	quilla
chingă, călărie	sangle	cincha
ciclism	cyclisme	ciclismo
ciclism acrobatic	cyclisme acrobatique	ciclismo acrobático
ciclism pe pistă / velodrom	cyclisme sur piste	carreras de bicicleta en pista
ciclism pe stradă	cyclisme sur les rues	carreras de bicicleta por las calles
ciclist	cycliste	ciclista
ciclu de antrenament	cycle d'entraînement	serie de entrenamiento
ciclul acidului citric	cycle d'acide citrique	ciclo de ácido cítrico
cifoză	cyphose	cifosis
cinematic	cinématique	cinemática
cinematografie	cinématographie	cinematografía
cinetică	cinétique	cinética
ciocan	marteau	martillo
ciocnire	collision	choque
circ	cirque	circo
circuit	circuit	circuito. 2 recorrido
circulația mingii	circulation du ballon	circulación de la pelota
circulație sangvină	circulation sanguine	circulación sanguínea
clacare	claquage	esguince
clăpări (de schi)	chaussures de schi, bottes	botas/zapatillas de puntas
clasă	classe, catégorie	clase
clasă de performanță	classe de performance	clase de rendimiento
clasa open (categoria de greutate open)	toute-catégorie, toutes catégories	categoría libre de peso
clasă, categorie de greutate	classes, catégorie de poids	clase de peso
clasament	classement	clasificación
clasament în funcție de puncte	pointage, classement par points	cálculo de los puntos, puntuación
clasament mondial	classement mondial	medallero mundial
clasare, clasificare	classement	clasificación
clase de vase	classes/catégories de bateaux	clases de barcos
clinci, box	accrochage	abrazo, amarre
clopot	cloche	campana
club de gimnastică	société /club de gymnastique	club de gimnasia
club sportiv	club sportif/de sport	club deportivo
club sportiv școlar	club de sport scolaire	club de deporte escolar

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
leg scissors	ножницы	Beingriff
arm lock	ключ	Armschlüssel
lock	ключ	Schlüssel
travel expenses	дорожные расходы	Reisenkosten
keel	киль	Kiel
girth	подпруга	Gurt
cycling	велосипедный спорт, велоспорт	Radspport
trick cycling	фигурная езда на велосипеде	Kunstradspport
track bicycle races	велосипедные гонки на треке	Bahnradspport
street bicycle racing	велосипедные гонки по улицам	Strassenradspport
cyclist	велогонщик, велосипедист	Sportradler; Radfahrer
training cycle	тренировочный цикл	Trainingszyklus
citric acid cycle	цикл лимонной кислоты	Zitronensäurezyklus
kyphosis	кифоз	Kyphose
kinematics	кинематика	Kinematik, Bewegungslehre
kinematography	кинематография	Kinematographie
kinetics	кинетика	Kinetik
hammer	молот	Hammer
collision	столкновение	Zusammenstoss, Zusammenstossen
circus	цирк	Zirkus
circuit	1. трасса. 2 (radio) силовой контур	1. Circuit. 2. (radio) Stromkreis
ball movement	движение мяча	Ballsbewegung
blood circulation	кровообращение	Blutkreislauf
strain	растяжение мышц	Zerrung
boots	ботинки	Boots
class	класс, категория	Klasse
performance class	классификация по личным достижениям	Leistungsklasse
open class, open weight category	открытые соревнования; абсолютная	offene Klasse
weight class	весовая категория	Gewichtsklasse
classification, ranking	классификация	Wertung, Klassement, Rangliste, Platzwertung
point scoring	подсчёт баллов/очков	Punktwertung
world ranking list	мировая классификация	Weltklassement
rank scoring	определение занятых мест	Ranklist
boat classes	классы судов	Bootsklassen
clinch	захват	Clinch
bell	колокол	Glocke
gymnastics club	гимнастический клуб	Turnverein
sport club	спортивный клуб	Sportklub, Sportverein
school sport club	школьный спортивный клуб	Schulsportverein

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
coardă de arc	corde d'arc	cuerda (del arco)
coardă de ring	corde	cuerda (del cuadrilátero)
coardă de sărit	corde à sauter	cuerda
coardă, gim. ritmică	corde	cuerda
coastă (anat.)	côte	costilla
coastă (țarm)	côte	costa
coborâre (schi)	descente	(carrera de) descenso (esquí)
coborâre în rapel	descente en rappel	descenso con rápel
coacă, canotaj	coque	casco
cochilie, box	coquille (de protection)	coquilla
cocoș (de armă)	chien	martillo
cod de punctaj	code de pointage	código de puntuación
Codul eticii sportive	Code d'éthique sportive	Código de ética deportiva
Codul mondial anti-doping	Code Mondial Antidopage	Código Mundial Antidopaje
coechipier/coechipieră, partener/parteneră	co-équipier, partenaire	compañero/compañera (de equipo)
colaps	collapsus	colapso
colaps ortostatic, leșin	collapsus orthostatique	colapso ortostático
colesterol	cholestérol	colesterol
coloană (de sportivi)	colonne	fila; columna
coloană (șah)	colonne	columna
coloană de aer cald, planorism	colonne d'air chaud	columna térmica
coloană vertebrală	colonne vertébrale	columna vertebral, espina dorsal
colț	coin	rincón. 2 (box) esquina
combativitate	esprit combatif	combatividad, espíritu combativo
combinarea mișcării	combinaison des mouvements	combinación del movimiento
combinată alpină	combinaison alpine	combinación alpina
combinată nordică	combiné nordique	combinación nórdica
combinație	combinaison	combinación
combinație de poartă	combinaison de but	combinación de portería/(AM)arcos
combinație triplă	triple combinaison	combinación triple
combinezon (schi)	combinaison	mono para esquiar
comercializare	commercialisation	comercialización
comisie tehnică	commission technique	comisión técnica
comparație transversală	comparaison transversale	comparación cruzada
competiție	compétition	competición
competiție amicală	compétition amicale/informelle	competición amistosa
competiție artistică olimpică	compétition d'art olympiques	competencia artística olímpica
competiție de natație	compétition/réunion de natation	competición de natación
competiție de rezistență	compétition d'endurance	competencia de larga duración



ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
bow spring	тетива	Sehne
rope	верёвка	Tau
skipping rope	скакалка	Sprungseil
rope	скакалка	Springseile
rib	ребро	Rippe
coast	берег	Küste
downhill skiing	скоростной спуск	Abfartslauf
abseil	спуск на верёвке	Abseilen
hull	корпус	Schale
jockstrap, protector cup	раковина	Tiefschutz
hammer	курок	Hahn
code de pointage	таблица оценок	Code de Pointage
Code of Sports Ethics	Кодекс спортивной этики	Sport Ethikkodex
World Anti-Doping Code	Всемирный Антидопинговый Кодекс	Welt-Anti-Doping-Code
team-mate	товарищ по команде, партнёр/ партнёрша	Mitglied derselben Mannschaft
collapse	коллапс	Kollaps
orthostatic collapse	ортостатический коллапс	orthostatischer Kollaps
cholesterol	холестерин	Cholesterin, Cholesterol
row, file	ряд	Column
file	вертикаль	Column
thermal column	термики, термические потоки	Aufwind, Thermik
(dorsal/vertebral) spine, spinal/ vertebral column	позвоночник, позвоночный столб	Wirbelsäule
corner	угол	Ecke, Winkel
fighting spirit	боевой дух	Kampfbereitschaft
movement combination	сочетание движений	Bewegungskombination
alpine combination	двоеборье (горнолыжное)	alpine Kombination
nordic combined	лыжное двоеборье	nordische Kombination
combination	комбинация	Kombination
gate combination	комбинация ворот	Torkombination
triple combination	тройное сочетание	Dreierkombination
one-piece suit	лыжный костюм	einteiliger Skianzug
commercialization	коммерциализация	Kommerzialisierung
technical commission	техническая комиссия	technische Kommission
cross-comparison	перекрестное сравнение	Überkreuzvergleich
competition ; (SUA, orientare)y race	соревнование	Wettspiele, Turnier
friendship/informal competition	товарищеские соревнования	Freunsschaftswettkampf
Olympic art competition	олимпийские конкурсы искусств	Olympischer Kunstwettbewerb
swimming competition	соревнование по плаванию	Schwimmwettbewerbe
duration competition	продолжительные соревнования	Dauerwettkampf

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
competiții de ștafetă	compétitions de courses de relais	competencias de relevos
competiții de echipă	combat d'équipe	competencia de equipos
competiții de masă	compétitions populaires	competencias en masas
competiții demonstrative	compétitions démonstratives	competencias de demostración
competiții deschise	compétitions ouvertes	competencias abiertas
competiții la distanță	compétitions de distance	competencias a distancia
competiții multi-probe	compétitions d'épreuves multiples	competencia de eventos múltiples
complexe / baze sportive și de recreere	complexes sportifs	facilidades para el deporte y recreo
componența echipei	composition/formation de l'équipe	composición del equipo
comportament motor	comportement moteur	comportamiento motor
comunicare, comunicație	communication	comunicación
comunitate	communauté	comunidad
comutator, radio	commutateur	conmutador
concentrare	concentration	concentración
concepție de joc	idée de jeu	idea de juego
concura, (a)	concourir	competir
concurrent, concurentă	concurrent/concurrente, compétiteur	concurante, competidor/competidora
concurs complet (călărie)	concours complet d'équitation, CCE	curso completo de equitación
concurs de obstacole (călărie)	concours d'obstacles	competición de obstáculos
concurs de selecție	concours de sélection	curso de selección
concurs individual compus (gim.)	concours général individuel	curso múltiple
condiție/formă fizică	condition, forme	condición, estado físico, forma
conduce, (a)	être en tête	llevar la delantera
conduită incorectă	conduite incorrecte	conducta incorrecta
conduită nesportivă	conduite anti-sportive	conducta antideportiva
conectarea mișcării	connection de mouvement	conexión de movimiento
congres de calendar	congrès de calendrier	congreso de calendario
congres olimpic	congrès olympique	congreso olímpico
congres științific olimpic	congrès scientifique olympique	congreso científico olímpico
constituție 1. (fizică). 2. (statut)	constitution (1,2)	constitución (1,2)
contact corporal/fizic	contact physique du corps	contacto corporal/físico
contestație, protest	réclamation, contestation, protestation	contestación, protesta
contră, box	contre, riposte	contra

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
relay competitions	соревнования эстафетами	Staffelwettbewerbe
team competition	командные соревнования	Mannschaftskampf
mass competitions	массовые соревнования	Volkswettbewerbe
demonstration competitions	показательные/ демонстрационные соревнования	Rahmenwettbewerbe
open competitions	открытые соревнования	offene Wettbewerbe
distant competitions	заочные соревнования	Fernwettkämpfe
multiple event competition	многоборье	Mehrkampf
sport, play and recreation facilities	сооружения для спорта и активного отдыха	Sport-, Spiel- und Freizeitanlagen
team composition	состав команды	Aufstellung
motor behaviour	двигательная деятельность	Bewegungsverhalten
communication	коммуникация	Verkehr, Verbindung
community	община	Kommunität, Gemeinschaft.
switch	переключатель	Schalter
concentration	концентрация	Zusammenziehung
game idea	идея игры	Spielidee
compete	соревноваться	wettkämpfe
competitor, contestant	соревнователь, состязатель	Wettkämpfer
three-day event	конное троеборье	Military
show jumping	верховая езда с преодолением препятствий	Einzelpringen
trial	отборочное соревнование	Auswahlverfahren
all-around competition	многоборье	Mehrkampf
condition, fitness	физические кондиции/качества, фитнес	Kondition
lead	быть впереди, лидировать	führen
misconduct	неправильное поведение	unkorrekter Verhalten
unsportsmanlike conduct	неспортивное поведение	unsportliches Verhalten
movement connection	связка движений	Bewegungsverbidung
calendar congress	календарный конгресс	Kalendarkongress
Olympic congress	олимпийский конгресс	Olympischer Kongress
Olympic scientific congress	олимпийский научный конгресс	Olimpischer Wissenschaft Kongress
constitution (1,2)	1. конституция тела. 2. конституция	1.Körperbeschaffenheit. 2. Konstitution.
body/physical contact	физический контакт	Körperkontakt
protest	протест	Einspruch
counter (blow), counter punch, cross-counter	ответный удар	Cross

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
contraatac	contre-attaque	contraataque
contraatac baschet, handbal	contre-attaque	ataque rápido, apertura rápida
conracție	contraction	contracción
conracție continuă	contraction permanente	contracción continua
conracție musculară	contraction musculaire	contracción muscular
contramișcare	mouvement opposé / contraire	movimiento contrario
contrapantă	contre-pente	contrapendiente
contrapriză, lupte	contre-prise	contrapresa
contrasăritură în apă	sauts de dauphin	saltos de delfín
control	contrôle	control
control medical	contrôle médical	reconocimiento médico
control motor	contrôle moteur	control motor
controlor, orientare	contrôleur	controlador
controlul alcoolemiei	contrôle de l'alcoolémie	control/test de alcoholemia
controlul antrenamentului	contrôle d'entraînement	control de entrenamiento
controlul corpului	contrôle sur le corps	control del cuerpo
controlul feminității	contrôle/test de féminité	control de feminidad
controlul performanței	contrôle de performance	control de rendimiento
cooperare	coopération	cooperación
coordonare fină	coordination exacte / fine	coordinación fina
coordonare grosieră	coordination approximative / simple	coordinación simple
coordonarea mișcării	coordination du mouvement	coordinación de los movimientos
copită	sabot	casco
cordaj, corzile rachetei (de tenis)	cordage, cordes de la raquette	cordaje, cuerdas de la raqueta
corectarea mișcării	correction de mouvement	corrección del movimiento
corectitudine	loyauté	equidad, imparcialidad
coreografie	chorégraphie	coreografía
corner, lovitură de colț	corner	córner, tiro/saque de esquina
corp	corps	cuerpo
cortex, scoarță cerebrală	cortex, écorce cérébrale	corteza cerebral
coș (de baschet)	panier	canasta
coș valabil (baschet)	panier valable/réussi	cesto válido
coșaveraj (baschet)	goal-average	promedio de cestos
cosire cu crosa (hochei p.g.)	cinglage	slashing
cosire, lupte	chassé, fauchage	barrida
costum de baie	maillot de bain	vestido de baño
cot (anat.)	coude	codo
cot (lovitură), ghiont	coup de coude	codazo

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
counterattack, fast break	контратака	Gegenangriff
fast break	быстрый прорыв	Schnellangriff
contraction	сокращения	Kontraktion, Zusammenziehbarkeit
continuous contraction	длительное сокращение	Dauerkontraktion
muscle contraction/twitch	мышечное сокращение	Muskelkontraktion
counter movement	встречное движение	Gegenbewegung
counter slope	обратный скат	Gegenanstieg
counter-hold	контрприём	Gegengriff
inverse dives	прыжок из задней стойки вперед	Delfinsprunge
control, check	контроль	Kontrolle; Steuerung
medical check/examination	медицинский осмотр	ärztliche Kontrolle
motor control	управление движением	Bewegungssteuerung
(event) controller; (SUA, orientare)	контролёр	Kontrolleur
(event) checker		
blood alcohol concentration/content (BAC)	контроль наличия алкоголя в крови	Kontrolle des Alkoholkonsums
training control	контроль тренировки	Trainingskontrolle
body control	управление положением тела	Körperkontrolle
gender verification/testing	контроль на половую принадлежность, тест женственности	Sexkontrolle
performance control	контроль исполнения	Leistungskontrolle
cooperation	сотрудничество	Kooperation
fine coordination	высшая координация	Feinkoordination
gross coordination	грубая координация	Grobkoordination
movement coordination	координация движений	Bewegungskoordination
hoof	копыто	Huf
stringing	натяжка, струнная поверхность	Tauwerk
movement correction	коррекция движений	Bewegungskorrektur
fairness	справедливость, честность	Korektheit
choreography	хореография	Choreographie
corner (kick)	корнер, угловой удар	Eckball
body	тело	Körper
cerebral cortex	кора головного мозга	Rinde Gehirn
basket	корзина	Korb
goal counts	мяч считается	gütlicher Korberfolg, Korb zählt
goal-average	соотношение очков	Korbverhältnis
slashing	отсечение	Slashing
sweep	подсечка	Fusstich
swimming suit	купальный костюм	Schwimmtrikot
elbow	локоть	Ellenbogen
nudge, side kick	удар локотью	Side Kick, Schubs

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
cotieră	coudière	codera
cotizație	cotisation	cuota (de socio)
cotul tenismenului	coude-tennis	codo de tenista
crainic	annonceur, présentateur	locutor
crampă musculară	crampe musculaire, myotonie	calambre muscular
crampon	crampon	taco
crăpături, despicături	grand écart	spagat
craul, stilul liber, înot	nage libre, crawl	estilo libre/crol
cravașă	cravache	fusta
creatină	créatine	creatina
creatinfosfat	créatine-phosphate	creatina de fosfato
creatinină	créatinine	creatinina
creativitate	créativité	creatividad
cricket	cricket	cricket
criză de timp, Zeitnot (șah)	zeitnot, pression du temps	zeitnot, apuro de tiempo
cronometra (a)	chronométrer	cronometrar
cronometraj, măsurare a timpului	chronométrage	cronometraje
cronometrare electronică	chronométrage électronique	cronometraje electrónico
cronometror/cronometroare	chronométrateur/chronométrreuse	cronometrador/cronometradora
cronometru	chronomètre	cronómetro
croquet	croquet	croquet
cros (cursă de)	cross, course nature	carrera de campo a través/ (AM) campo a traviesa
crosă (de hochei)	crosse	palo
crosă de golf	club	palo de golf
crosă de pistol	crosse	culata
crosă ridicată (greșeală la hochei)	crosse haute	palo alto
croșeu (box)	crochet	gancho
cruce (gimnastică)	croix, appui latéral	Cristo, suspensión con brazos en cruz
crupă	croupe	grupa
crupadă (călărie)	croupade	grupada
cu brațele întinse pe lângă corp	avec bras allongés	con los brazos pegados al cuerpo
cu două mâini	à deux mains	con las dos manos
cu o mână	à une main	con una mano
cu picioarele încrucișate	avec les jambes croisées	con las piernas cruzadas
cu picioarele întinse	aux jambes tendues	con piernas extendidas
cu picioarele lipite	à pieds joints	a pie(s) juntillas, con los pies juntos
cuantumul respirator	quotient respiratoire	cociente respiratorio
cubitus	cubitus	cúbito



ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
elbow-pad	налокотник	Ellbogenschutz
membership fee	членский взнос	Beitrag
tennis elbow	локоть теннисиста	Tennisellbogen
speaker, announcer	диктор	Ansager
muscle cramp	мышечная судорога	Muskelkrampf
stud; (AM) cleat	шип	Krampe, Steigeisen
split	шпагат	Spagat
freestyle swimming, crawl	вольный стиль, кроль	Freistilschwimmen
whip	плет, плётка	Reitpeitsche
creatine	креатин	Kreatin
creatine phosphate	креатинфосфат	Kreatinphosphat
creatinine	креатинин	Kreatinin
creativity	творческий дар	Kreativität
cricket	крикет	Kricket
time pressure, Zeitnot	цейтнот, нехватка времени	Zeitnot
time (to), keep (to) the time	измерить/определить время	abstoppen
timekeeping, time measurement	хронометраж, измерение/ определение	Zeitmessung
electronic timing	электронный хронометраж	Elektronische Zeitmessung
timekeeper, timer	хронометрист/хронометристка	Zeitnehmer/Zeitnehmerin
stopwatch	секундомер	Stoppuhr
croquet	крокет	Krocket
cross-country race, course over rough terrain	кросс	Cross, Querfeldeinlauf, Geländelauf
(hockey) stick	клюшка	Eishockeyschläger
club	клюшка	Club
pistol grip	власть пистолета	Pistolengriff, Schaft
high stick	игра высоко поднятой клюшкой	hoher Stock
hook	крюк , хук, боковой удар	Haken
crucifix, gymnastics cross	крест, упор руки в стороны	Turnerkreuz
croup	круп	Kruppe
croupade	круппад	Croupade
with arms close to the body	с приложенными руками	mit ausgestreckten Armen neben dem Körper
by two hands	двумя руками	zweihändig
by one hand	одной рукой	mit einer Hand
cross-legged	скрестив ноги, положив ногу на ногу	Schneidersitz
with straight legs	с выпрямлёнными ногами	mit gestreckten Beinen
with feet together	прижатыми ногами	mit den Beinen nebeneinander
respiratory quotient	дыхательный коэффициент	respiratorischer Quotient
cubitus, ulna	локтевая кость	Elle (Längemass)

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
culca (a) balonul (rugby)	aplatir le ballon	apoyar la pelota
culcat dorsal/în decubitus dorsal/ pe spate	allongé sur le dos, décubitus/ couché dorsal,	tendido boca arriba, en posición supina
culoar	couloir	calle
cultură corporală / cultură fizică	culture physique, culture corporelle	cultura corporal/física
culturism	culturisme	culturismo, musculación
culturist/culturistă	culturiste	culturista
cumpănă (cu sprijin pe cot) (gim.)	appui horizontal (sur un cou)	apoyo horizontal (en el codo)
cupă	coupe	copa
Cupa Americii	Coupe d'Amérique	Copa de América
cupă challenge	coupe challenge	copa volante
Cupa Davis	Coupe Davis	Copa Davis
cupă olimpică	Coupe Olympique	Copa Olímpica
curbă, viraj	courbe, virage	curva, vuelta
curbetă (călărie)	courbette	corveta
curbura patinei	courbure de la lame	curvatura de la cuchilla
curea de picior, ratrap, ciclism	courroie de cale-pied	correa del pedal
curgerea mișcării	écoulement de mouvement	flujo del movimiento
curling	curling	curling
curricula sportivă	programme des études sportives	currículo de deporte
curs de educație fizică	cours de sport	curso de deporte
cursă	course	carrera
cursă contra timp, ciclism	course contre la montre	carrera contra el reloj
cursă contra vântului, yachting	cap (au vent)	curso al viento
cursă contracronometru	course contre la montre	carrera contra el reloj
cursă de 6 zile	course des six jours	carrera de seis días
cursă de cai	course de chevaux	carreras de caballo
cursă de ciclism cu tracțiune mecanică	course derrière moto	carrera bicicleta detrás de moto
cursă de dragster (autovehicule cu motor puternic)	course de dragster	drag racing
cursă de elan	course d'élan	carrera de impulso
cursă de galop	course au galop	carrera de galope
cursă de garduri	course de haies	carrera de vallas
cursă de kaiac în ape de munte	course de descente en kayak	carrera white-water
cursă de trăsurii	course de voitures	carrera de carruajes
cursă de urmărire, ciclism	course éliminatoire/à l'italienne	carrera de persecución
cursă de viteză	course speedway	carreras speedway
cursă în triunghi	course triangulaire	carrera de triángulo

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
ground (to)	касать земли	abzulegen
supine position, lying on the back	лежащий навзничь, лёжа на спине	Rückenlage, Liegen
lane	дорожка	Bahn
physical culture, body culture	физическая культура	Körperkultur, Bewegungskultur
bodybuilding	культуристика, бодибилдинг	Bodybuilding, Muskelaufbau
bodybuilder	культурист/культуристка, бодибилдер	Bodybuilder
single-elbow horizontal lever	горизонтальный упор на локте	Stützwaage auf einem Arm
cup	кубок	Pokal
America's Cup	Кубок Америки	America's Cup
challenge cup	переходящий кубок	Challenge Cup
Davis Cup	Кубок Дэвиса	Davis Pokal
Olympic cup	Олимпийский кубок	Olympischer Pokal
bend, curve	поворот	Kurve
courbette, curvet	курбет	Courbette
radius of the skate	дуга лезвия	Konkavkurve des Schlittschuhs
toe-clip strap	ремень педаля, туклипсный ремень	Pedalriemen
movement flow	гармоничная последовательность движений	Bewegungsfluss
curling	керлинг	Curling, Eisstockschiessen
sport curriculum	учебная программа по физической культуре	Sportlehrplan
sport course	курс физической культуры	Sportkurs
race, run, running	бег	Wetlauf, Rennen
time trial	заезд на время	Zeitfahren
course to the wind	курс по отношению к ветру	Kurse zum Wind
race against the clock, time trial	забег на время	Zeitfahren
six-day-race	шестидневная гонка	Sechstagerennen
horse racing	скачки	Pferderennsport
motor-paced track race	велосипедные гонки за лидером	Stehenrennen
drag racing, dragster	гонки двигательных средств по прямой	Drag Racing
run-up, approach-run	разбег	Anlauf
gallop race	галоп	Galopprennen
hurdles	барьерный бег	Hürdenlauf
white-water racing	гребной туризм в быстром потоке	Wildwasserrennen
carriage racing	гонки карет (конных экипажей)	Kuticherenn
pursuit race	гонка преследования	Verfolgungsrennen
speedway race	спидвей	Speedwayrennen
triangle course	треугольная дистанция	Dreieckskurs

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
cursă pe distanță lungă	course à piste longue	carrera de pista larga
cursa Wasa	course Wasa	carrera Wasa
curse montane	course de montagne	carreras de montaña
cușcă pentru aruncarea ciocanului	cage pour le lancer du marteau	jaula para el lanzamiento de martillo
cvadriiceps	muscle quadriceps	(músculo) cuádriceps
cvartă, scrimă	parade de quarte	parada de cuarta
cvintă, scrimă	parade de quinte	parada de quinta
Dan	Dan	Dan
dans de grup / formație	danse de formation	baile de formación
dans expresiv	danse expressive	baile de expresión
dans pe gheață	danse sur glace	danza sobre hielo
dans popular	danse folklorique	baile folclorista
dans sportiv	sport de danse	baile deportivo
dansuri standard	danses standard	bailes standard
dără de apă v. siaj	v. siaj	v. siaj
dă-și-du-te	passe-et-va	pase y va
datorie de oxigen	dette d'oxygène	falta de oxígeno
debarcader	ponton de débarquement, débarcadère	atracadero
decatlon	décathlon	decatlón
decizie cu majoritate de voturi	décision partagée	decisión sin unanimidad
decizie faptică	décision réelle	decisión factual/fáctica
decizie prin tragere la sorți	décision par tirage au sort	decisión de suerte
deconcentrare, relaxare	détente, déconcentration, relaxation	relajación, relajamiento
deducere a punctului	déduction de points	deducción de punto
defect de postură	vice de posture / d'attitude	vicio de postura
defensivă, a fi în	être sur la défensive	estar/ir a la defensiva
defilare a participanților	défilé des participants	desfile de los paticipantes
degaja (a) cu capul	dégager de la tête	cabecear
degaja, (a) (mingea)	dégager (le ballon)	despejar
degaja, (a) (un spațiu)	dégager, débarrasser	despejar, desocupar
degaja, a (scrimă)	dégager	soltar
degajare	dégagement	despeje
degajare cu pumnul	dégagement avec le poing	defensa de puño
degenerare	dégénération	degeneración
deget (la mână)	doigt	dedo
deget (la picior)	orteil	dedo (del pie)
deget (de mânășă)	doigt	dedo
deget (măsură)	doigt	dedo
degetul arătător	index	(dedo) índice

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
long-track race	гонки по длинной дорожке	Langbahnrennen
Wasa race	гонки Васа-Лоппет	Wasalauf
mountain races	гонки в горах	Bergrennen
hammer throwing cage	сетка для метания молота	Hammerwurfanlage
quadriceps	квадрицепс	Musculus quadriceps
parry of quarte	четвёртая защита	Quart
parry of quinte	пятая защита	Quint
Dan	дан	Dan
formation dance	командные соревнования по танцам	Formationstanz
expressive dance	экспрессивные танцы	Ausdruckstanz
ice dancing	спортивные танцы на льду	Eistanz
folk dancing, folklore	народные танцы	Folkloretanz, Volkstanz
dancing	спортивные танцы	Tanzsport
standard dances	стандартные танцы	Standardtänze
v. siaj	v. siaj	v. siaj
give-and-go	передай и беги	Abspielen und Freilaufen
oxygen debt	кислородный долг	Sauerstoffschuld
landing dock	пристань	Anlegestelle, Mole
decathlon	десятиборье	Zehnkampf
split decision	неединогласное решение	uneinstimmig Entscheidung
factual decision	фактическое решение	Tatsachenentscheidung
draw decision	решение с помощью жеребьевки	Losentscheid
relaxation	разрядка, расслабление	Entspannung, Lockerung
point deduction	снятие баллов	Punktabzug
postural defect	недостатки формирования позы	Haltungsschaden
to be/go on the defensive	стоять в обороне	im Defensive sich befinden
participants' parade	парад участников	Einmarsch, Parade
to head the ball out	отбивать мяч головой	wegköpfeln
clear (out) (the ball)	отправлять мяч, выбивать	klären, abschlagen, freilaufen
clear	освободить	loswerden
disengage	освободить	Kavation
clearance	удар (a mingii), освобождение (a spațiului)	1. Abwurf, Freilaufen 2, Beseitigung
fist defense, punch-out	защита кулаком	Faustabwehr
degeneration	дегенерация	Degeneration, Entartung
finger	палец	Finger
toe	палец	Zehe
finger	палец	Finger
inch (25,4 mm)	палец	Zoll
index/trigger finger, forefinger	указательный палец	Zeigefinger

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
degetul inelar	(doigt) annulaire	(dedo) anular
degetul mare de la mână	pouce	(dedo) pulgar
degetul mare de la picior	gros orteil	dedo gordo (del pie)
degetul mic de la mână	petit doigt, auriculaire	(dedo) meñique
degetul mic de la picior	petit orteil	meñique del pie
degetul mijlociu	doigt du milieu, majeur, médus	(dedo) medio/corazón
delegat tehnic	délégué technique; (baschet) commissaire	delegado técnico; (baschet) comisario
deltaplan	deltaplane, aile delta	(vuelo en) ala delta
deltaplanist	pilote de deltaplane	aladeltista
deltaplanorism	deltaplane	aladeltismo
demarca (a se)	se démarquer	desmarcarse, librarse
demonstrație	démonstration	demostración
denivelare	dénivellation	pendiente
densitate musculară	dureté musculaire	endurecimiento muscular
depărtarea picioarelor	écartement des jambes	separación de las piernas
depăși (a), întrece (a)	dépasser	adelantar
depășire, ciclism	dépassement	adelantamiento
depista (a)	dépister	rastrear
deposeda (a)	dérober	quitar
deposedare prin alunecare, fotbal	tacle glissé	tackling de deslizamiento; (fam.) entrada por el suelo, barrida
depozit de oxigen	dépôt d'oxygène	depósito de oxígeno
depunțare	retrait/déduction de points	retirada de puntos
deraier v. schimbător de pinioane	v. schimbător de pinioane	v. schimbător de pinioane
derby	derby	derby
derobare, scrimă	dérobement	libramiento
descalifica, a	disqualifier	descalificar
descalificare	disqualification	descalificación
deschidere	ouverture, inauguration	inauguración, comienzo, apertura
deschidere (șah)	ouverture, début	apertura
deschizător de pârtie, schi	ouvreur (de piste)	abridor de pista
descrierea mișcării	description de mouvement	descripción del movimiento
desfășurare a unei competiții	déroulement d'une compétition	desarrollo de una competición
despăgubire	indemnité	indemnización
desprindere, natație, sărituri	envol	despegue
deținătorul recordului, recordman/ recordmenă	détenteur du record:	recordista



ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
ring/third finger	безымянный палец	Ringfinger
thumb	большой палец	Daumen
big toe	большой палец ноги	Daumen Zeh
little finger	мизинец	kleine Finger
little toe	мизинец ноги	kleiner Zeh
middle finger	средний палец	Mittelfinger
technical delegate; (baschet) Technical Commissioner	технический делегат	Technische Delegierte, (Kommissar)
hang-gliding	делтаплан	Hängegleiter-Flügel
hang-glider	дельтапланерист	Hängegleiter-Pilot
hang-gliding	дельтапланеризм	Hängegleiter
to get free (of one's marker), get away from the check, find an opening pace	освободиться, выходить на свободное место	sich freilaufen
demonstrating	показ	Demonstration
gradient	уклон	Unebenheit, Niveauunterschied
muscle hardness	затвердение мышц	Muskelharte
splitting the legs apart, legs separation/moving apart, parting the legs	разведение ног	Beinöffnen
overtake	обгонять	überholen
overtake	обгон	Überholen
detect	обнаружить	entdecken
steal	угнать, похиить	vom Ball trennen, Ballgewinne
sliding/slide tackle	сползая снасть	Hineingleiten, Gleittackling
oxygen depository	кислородный резерв	Sauerstoffdepot
deduction of points	уменьшение баллов оценки, сбавка баллов	Punktabzug
v. schimător de pinioane	v. schimbător de pinioane	v. schimbător de pinioane
derby	дерби	Derby
debrobement	освобождение (оружия)	Kavation, Ausweichstoss
disqualify	дисквалифицировать	ausschliessen
disqualification	дисквалификация	Ausschliessung, Disqualifikation
opening	открытие	Eröffnung
opening	дебют	Eröffnung
course-setter	первый стартующий	Course-Setter
movement description	описание движения	Bewegungsbeschreibung
progress of a competition	ход соревнования	Wettkampfsreihenfolge
indemnity, compensation	страховое возмещение	Absicherung, Entschädigung
approach, takeoff	подход, взлёт	Absprung
record holder	рекордсмен/рекордсменка	Rekordinhaber

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
deținătorul/deținătoarea titlului	tenant-tenante du titre	poseedor/poseedora del título
deviație	déviation	desviación
dexteritate	dextérité	destreza
dezechilibra, a	déséquilibrer	desequilibrar
dezechilibru	déséquilibre	desequilibrio
dezordinea mișcării	trouble moteur	perturbación de la movilidad
dezvoltare motrică	développement moteur	desarrollo motor
diabet	diabète	diabetes
diagnosticarea performanței	diagnostic de performance	diagnóstico del rendimiento
diastolă	diastole	diástole
didactica sportului	didactique du sport	didáctica deportiva
dietă	diète	dieta
dietetică	diététique	dietética
dietetician	diététicien	dietista
diferența arterovenoasă a O <sub>2</sub>	différence artério-veineuse de l'oxygène	diferencia arteriovenosa O <sub>2</sub>
diferență de goluri, golaveraj	différence de buts	diferencia de goles
diferență de nivel	différence de niveau	diferencia de nivel
dificultate, greutate	difficulté	dificultad
difuzor	haut-parleur	altavoz
dinamică	dynamique	dinámico
dinamometrie	dynamométrique	dinamométrica
dioxid de carbon	anhydride carbonique	anhídrido carbónico
diplomă	diplôme	diploma
directă de stânga	coup direct de la gauche	golpe de izquierda
directă, scurtă (box)	direct	jab, corto
disc (atletism)	disque	disco
disc (de halteră)	disque	disco
disc intervertebral	disque intervertébral	disco intervertebral
disciplină	discipline	disciplina
disciplină sportivă	discipline sportive	disciplina deportiva
dislocare	dislocation	dislocación
distanță	distance	distancia
distanță (scrimă)	distance	distancia (entre dos adversarios)
distanță de sprint	distance de sprint	distancia de carreras de velocidad
distanțe de alergare engleze	distances anglaises à parcourir	distancia de carreras inglesas
distonie	dystonie	distonia

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
title holder	обладатель/обладательница титула	Titlehalter/Titlehalterin
deviation	девиация	Deviation, Abweichung
dexterity, skill	ловкость	Geschicklichkeit
unbalance	вывести из равновесия	aus dem Gleichgewicht bringen
imbalance	неравновесие	Gleichgewichtsstörung
movement disorder	хаотичные движения	Bewegungsstörung
motor development	двигательное развитие	motorische Entwicklung
diabetes	диабет	Zuckerkrankheit
performance diagnosis	оценка исполнения	Leistungsdiagnose
diastole	диастола	Diastole
sport didactics	спортивная дидактика	sportdidaktik
diet	диета	Diät
dietetics	диететика	Diätetik
dietitian	диетолог	Diätassistent
arteriovenous O2-difference	артериовенозная кислородная разница	arteriovenöse O2-Differenz
goal difference/average	разница голов	Tordifferenz
level difference	разница уровня, перепад высот	Niveaudifferenz
difficulty	трудность	Schwierigkeit
loud-speaker	громкоговоритель	Lautsprecher
dynamics	динамика	Dynamik
dynamometrics	динамометрия	Dynamometrie
carbon dioxide	двуокись углерода (углекислый газ)	Kohlendioxid
diploma	диплом	Diplom
straight left	прямой удар левой	linke Gerade
jab	джеб	Gerade
discus	диск	Diskus
disc, plate; (SUA) disk	блина, весовой диск	Scheibe
intervertebral disc	межпозвоночный диск	Bandscheibe
discipline	дисциплина	1. Disziplin. 2. (specialitate) Fachrichtung
sport discipline	вид спорта, спортивная дисциплина	Sportart
dislocation	вывих	Dislokation, Auskuglung
distance	дистанция, расстояние	Distanz, Abstand
fencing distance/measure	дистанция в фехтовальном поединке	Distanz, Mensur
sprint distance	дистанция для спринта	Sprintsdistanz
English running distances	беговые дистанции в английской системе мер	englische Laufstrecken
dystonia	дистония	Dystonie

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
distorsiune	distorsion	distorsión
divizie, ligă	division, ligue	división, liga
doborî (a) un record	battre un record	batir una marca
doborî (a) un gard (atl.)	renverser une haie	derribar una valla
documentare sportivă	documentation sportive	documentación deportiva
dodecatlon	dodécathlon	dodecatlón
dopaj, doping	doping, dopage	doping
drept de trecere	droit de passage	derecho de paso
drept înainte	en ligne droite	en línea recta
drept sportiv	droit sportif	ley de deporte
dreptaci	droitier	diestro
dres (de lupte)	maillot de lutte	maillot (de lucha)
dresaj (călărie)	(équitation de) dressage	doma, adiestramiento
dribla (a)	dribbler	regatear, driblar; (AM) driblear, gambetear
dribling	dribbling	regate, regateo; (AM) gambeteo
drive, tenis	drive	drive, golpe fuerte
dublă greșeală	double faute	falta doble
dublă, volei	doublé	doble
dublu	double	doble
dublu campion	double champion	campeón doble
dublu feminin	double dames	doble femenino
dublu masculin	double messieurs	doble masculino
dublu mixt	double mixte	doble mixto
dublu Nelson, lupte	double Nelson, double clef de tête	doble Nelson
dublu trap	double trap	fosa doble, doble trampa de skeet
dublutreiul, patinaj	double trois	doble tres
duel	duel	duelo
durata exercițiului	durée de l'exercice	duración del ejercicio
durere de cap	mal de tête	dolor de cabeza
echer (gim.)	équerre	escuadra
echilibru	équilibre	equilibrio
echilibru orizontal, scală	équilibre horizontal, balance, planche	balanza
echilibru/stând pe mâini	appui renversé	farol, hacer la vertical, equilibrio/pino vertical,
echipă	équipe	equipo
echipă gazdă/locală	équipe locale/recevante/à domicile	equipo local
echipă națională	équipe nationale	selección nacional

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
distorsion	искривление	Distortion
league	лига	Liga
break a record	побить рекорд	einen Rekord schlagen
knock down a hurdle	сбить барьеру	Abwurf
sport documentation	спортивная документация	Sportdokumentation
Dodecaathlon	додекатлон, многоборье с 12 видами	Zwölfkampf
doping	допинг	Doping
right of way	преимущество на пути движения	Wegerecht
straight	прямо	geradeaus
sport law	спортивное право	Sportrecht
right-handed/hander	праворукий	Rechtshänder
wrestling dress	борцовское трико	Ringentrikot
dressage	выездка	Dressurreiten
dribble, to	вести мяч	dribbeln
dribbling	дриблинг, ведение мяча	Ball führen
drive	драйв, сильный удар	Drive
double fault	двойная ошибка	Doppelfehler
double contact	двойной удар	Doppelschlag
doubles	парный разряд	Doppel
double champion	дважды победитель	Dopperlsieger
women's double, ladies' pair/ double	женский парный разряд	Damendoppel
men's double, gentlemen's pair/ double	мужской парный разряд	Herrendoppel
mixed doubles	смешанный парный разряд	gemischtes Doppel
full Nelson	переворот захватом шеи из под плеча	Doppelnelson
double trap	дабл трэп	Double Trap
double contact	двукратная тройка	Doppeldreier
duel	дуэль	Duell
duration of the exercise	продолжительность упражнения	Übungsdauer
headache	головная боль	Kopfschmerz
half lever position, „L” position, balance	угол равновесие	Schwebestütz Gleichgewicht
front horizontal balance (on one leg); (SUA) scale	горизонтальный упор	Waage
handstand, hand-balance	стойка на кистях	Handstand
team	команда	Mannschaft
home team	местная/принимающая команда	Heimmannschaft
national team	национальная команда	Nationalmannschaft

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
echipă oaspete/în deplasare	équipe invitée/visiteuse/ en déplacement	equipo invitado/visitante
echipă selecționată	équipe sélectionnée	seleccionado
echipaj, yachting	équipage	tripulación
echipament de gimnastică	appareils de gymnastique, agrès	equipo de gimnasia
echipament de sărituri	équipement de saut	equipo de salto
echipament sportiv	équipement de sport	equipo deportivo
echivalent respirator	équivalent respiratoire	equivalencia respiratoria
ecocardiografie	échocardiographie	ecocardiografía
ecologia sportului	écologie du sport	ecología deportiva
economia sportului	sport et économie, économie du sport	economía deportiva
ecuson	écusson	insignia, placa
educarea mișcării	éducation de mouvement	educación del movimiento
educație de postură	éducation de posture / d'attitude	educación de postura
educație fizică	éducation physique	educación física
educație muzicală	éducation musicale	educación musical
educație pentru joc	éducation de jeu	educación de juego
educație sanitară	éducation de la santé / de l'hygiène publique	educación de la salud
educație sportivă	éducation sportive	educación deportiva
efect Carpenter	effet Carpenter	efecto Carpenter
efect, rotație, tăiere a mingii	couper la balle, effet	rotación, spin
efedrină (doping)	éphédrine	efedrina
eficacitate	efficacité	eficacia
efort	effort	esfuerzo
egala, a	égaliser	igualar, empatar
egalitate	égalité	1. empate. 2 (tenis) deuce
egalitate la puncte	égalité de points	igualdad de puntos
elan	élan	impulso
elasticitate	élasticité	elasticidad
elasticitate musculară	élasticité musculaire	elasticidad muscular
elasticitatea mișcării	élasticité de mouvement	elasticidad del movimiento
electrocardiogramă, EKG	électrocardiogramme	electrocardiograma
electromiografie, EMG	électromyographie (EMG)	electromiografía
element de legătură	élément de liaison	elemento de conexión
eliberare	dégagement	liberación
eliberați ringul !	soigneurs, quittez le ring !	¡segundos fuera!
elice	1. hélice. 2. moulin	1. hélice. 2. molino



ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
visiting team	команда гостя/гостей	Gastmannschaft
selected team	сборная команда	Auswahlmannschaft
crew	команда, экипаж	Mannschaft, Besatzung
gymnastics equipment	гимнастические снаряды	Turngeräte
jumping equipment	прыжковое оборудование	Sprunggerate
sport equipment	спортивный инвентарь. 2 экипировка	Sportgerät
respiratory equivalent	дыхательный эквивалент	Atemäquivalent
echocardiography	эхокардиография	Echokardiographie
sport ecology	экология спорта	Sportökologie
sport economics	экономика спорта	Sportökonomie
badge	значок	Namensschild
movement education	обучение движению	Bewegungserziehung
postural education	обучение формированию позиции	Haltungserziehung
physical education	физическое воспитание	Körpererziehung
music education	музыкальное воспитание	musische Erziehung
play education	игровое воспитание	Spielerziehung
health education	пропаганда здорового образа жизни	Gesundheitserziehung
sport education	спортивное воспитание	Körperkultur
Carpenter-effect	эффект Карпендера	Carpenter-Effekt
spin	вращение	schneiden
ephedrine	эфедрин	Ephedrin
efficacy	эффективность	Wirksamkeit
effort	усилие	Bemühung, Anstrengung
to equalize, to tie the score	сравнять счёт	ausgleichen
1. tie. 2 (tenis) deuce	1. ничья. 2. (tenis) ровно	Unendschleden
tie of/on points, tie score; (călărie)		
equality of marks	ничья	Ringgleichheit
approach, run-up	размах	Elan, Schwung
elasticity	эластичность	Elastizität
muscle elasticity	эластичность мышц	Muskelelastizität
movement elasticity	эластичность движений	Bewegungselastizität
electrocardiogram (ECG)	электрокардиограмма, ЭКГ	Elektrokardiogramm, EKG
electromyography (EMG)	электромиография, ЭМГ	Elektromyographie, EMG
connection element	связующий элемент	Verbindung
release	освобождение	Freilassung
seconds out !	секунданты за ринг!	Ring frei !
1. propeller. 2. mill	1. пропеллер. 2. мельница	1. Propeller. 2. Mühle

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
eligibilitate, drept de participare	droit de participer (au jeu), admission	legitimación de juego
eliminare	élimination, exclusion	eliminación
eliminare de 2 minute (handbal)	exclusion de deux minutes	exclusion de 2 minutos
eliminare definitivă (handbal)	expulsion, exclusion definitive	expulsion, exclusion definitiva
eliminatorii	éliminatoires	eliminatorias
emblemă	emblème	emblema, insignia
emițător, radio	émetteur	transmisor
endocardită	endocardite	endocarditis
entorsă (med.)	entorse	esguince
enzimă	enzyme	enzima
eprubetă	épreuve	probeta, tubo de ensayo
epuizare, extenuare	épuisement , exténuation	agotamiento
epuizat, extenuat	exténué, épuisé	exhausto, extenuado, agotado
ergonometrie	ergométrie	ergometría
eritrocite, globule roșii, hematii	hématies, globules rouges, érythrocytes	glóbulos rojos, eritrocitos, hematíes
eritropoietină (EPO)	erythropoïétine (EPO)	eritropoyetina (EPO)
eroare de parcurs, călărie	erreur de parcours	error de recorrido
eschivă	esquive	esquiva
eșec	échec	fracaso
eseu (rugby)	essai	ensayo
estrogen	œstrogène	estrógeno
etapă	étape; journée	etapa; jornada
euritmie	eurythmie	euritmia
evaluare	évaluation	evaluación
evaluarea performanței	évaluation de la performance	evaluación del rendimiento
examen medico-sportiv	examen médico-sportif	examen médico-deportivo
excitație	excitation	excitación
execuție	exécution, réalisation	ejecución
exerciții aerobice	exercices aérobiques	ejercicios aeróbicos
exerciții calistenice	gymnastique callisthénique	calistenia
exerciții compensatorii, de recuperare	exercices compensateurs	ejercicios de compensación
exerciții complexe	exercices complexes	ejercicios complejos
exerciții cu giro-roți	gymnastique à roue vivante	gimnasia con rueda gigante
exerciții cu partener	exercices à deux / avec partenaire	ejercicios de dos
exerciții de relaxare	exercices d'assouplissement	ejercicios de relajación
exerciții de rezistență	exercices de résistance	ejercicios de resistencia

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
eligibility	допуск к соревнованиям	Spielberechtigung
putout, elimination	удаление, исключение; выбывание	Ausschluss
two-minutes suspension	удаление (на 2 минуты)	Hinausstellung für zwei Minuten
exclusion; ejection	исключение	Suspendierung, Ausschluss
eliminary/eliminating heat	отборочные соревнования	Ausscheidungsrennen
badge	эмблема знак, значок	Emblem
transmitter	передатчик	Sender
endocarditis	эндокардит	Endokarditis
sprain	растяжение	Verstauchung
enzyme	энзим	Enzym
test tube	пробирка	Reagenzglas, Probiergals, Epruvette
exhaustion, physical strain	переутомление, изнеможение	Erschöpfung
exhausted	истощённый, утомлённый	erschöpft, erledigt
ergometrics	эргометрия	Ergometrie
red blood cells, RBC, erythrocytes	красные кровяные тельца, эритроциты	Erythrozyten, rote Blutkörper
erythropoietin (EPO)	эритропоэтин (ЭПО)	Erythropo(i)etin, EPO, Epoetin
error in the course	ошибка на маршруте	Verreiten
evasion (with body), slipping	уклонение	Körperparade
failure	неудача, провал	Misserfolg
try	попытка, занос	Versuch
oestrogen	эстрогены	Östrogen
stage	этап	Etappe
eurhythmic	ритмика	Eurhythmie
evaluation	оценка	Evaluation
performance evaluation	измерение/оценка результатов	Leistungsevaluation
sport medicine examination	медицинское обследование спортсмена	sportärztliche Untersuchung
excitement	возбуждение	Erregung
execution, performance	исполнение	Hinrichtung
aerobic exercises	аэробные упражнения	aerobic Übungen
callisthenics	оздоровительная гимнастика, каллистеника, зарядка	Calisthenics
remedial exercises	корректирующие упражнения	Ausgleichsübung
complex exercises	комплексные упражнения	Komplexübungen
gyro-wheel gymnastics	упражнения на ренском колесе	Rhonradturnen
partner exercises	упражнения с соупражняющимся	Partnerübungen
relaxation exercises	упражнения на расслабление	Lockerungsübungen
resistance exercises	упражнения с сопротивлением	Widerstandsübungen

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
exerciții fizice	exercices physiques	ejercicios físicos
exerciții grecești ortopedice	gymnastique orthopédique	gimnasia ortopédica
exerciții impuse/obligatorii	exercices imposés	ejercicios obligatorios
exerciții în stațiuni de cură	gymnastique exercée en cure	gimnasia de balneario
exerciții la inele	exercices aux anneaux	ejercicios en las anillas
exerciții libere	exercices libres	ejercicios libres
exerciții ritmice pentru persoane în vârstă, pentru veterani	gymnastique pour personnes âgées /pour vétérans/pour les seniors	gimnasia de la tercera edad
exerciții scandinave	gymnastique scandinave	gimnasia de Escandinavia
exerciții terapeutice / curative	gymnastique de soins / curative	gimnasia curativa
exercițiu	exercice	ejercicio
exercițiu de relaxare	exercice de décontraction	ejercicio de relajamiento
exersa, a; a practica	exercer, pratiquer	ejercer, practicar
experiență corporală	expérience corporelle	experiencia corporal
experiența mișcării	expérience de mouvement	experiencia del movimiento
experiență primară	expérience primaire	experiencia primaria
experimental (cu titlu)	à titre expérimental	a título experimental
expira (a), a da aerul afară	expirer	expeler
explicarea mișcării	explication de mouvement	explicación del movimiento
extensie	extension, allongement	extensión
extensor	extenseur	extensor
extrasistolă	extrasystole	extrasístola
face (a) K.O.	mettre K.-O./hors de combat	noquear, poner fuera de combate, dejar k.o.
face (a) un pas înapoi, box	faire un pas en arrière	dar un paso atrás
fairplay	fair-play	fair play, juego limpio
fandare (scrimă)	fente, botte	estocada; embestida, arremetida
fanion	fanion	banderín
fără adversar	sans adversaire	sin adversario
fartlek	fartlek	juego de paso, fartlek
fâșie	fascia	fascia
față în față	face à face	cara a cara
fault	défaut, faute, erreur	falta
fault de crosă	faute de crosse	falta de bastón
favorit	favori	favorito
fază a mișcării	phase de mouvement	fase del movimiento
fază de decompresie	phase de décompression	fase de descompresión
fază de joc	phase du jeu	fase de juego
fază de tragere	phase de traction	fase de tiro
fază de zbor	phase aérienne	fase de vuelo

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
physical exercises	физические упражнения	Körperübungen, Leibesübungen
orthopaedic callisthenics	ортопедические упражнения	orthopädische Gymnastik
compulsory exercises	обязательные упражнения	Pflichtübungen, obligatorische Übungen
spa callisthenics	физические упражнения на курорте	Kurgymnastik
exercises on rings	упражнения на кольцах	Übungen an der Ringen
free exercises	вольные упражнения	1. Kür. 2. Freiübungen
seniors' callisthenics	гимнастика для пожилых	Seniorengymnastik, Altersgymnastik
Scandinavian callisthenics	скандинавская гимнастика	Skandinavische Gymnastik
curative callisthenics	лечебная физическая культура	Heilgymnastik
exercise	упражнение	Übung
relaxation exercise	упражнение по расслаблению	Erholungsübungen
exercise, practice/practise	упражняться, тренироваться	üben, exerzieren
body experience	двигательный опыт	Körpererfahrung
movement experience	двигательный опыт	Bewegungserfahrung
primary experience	начальный опыт	Primärerfahrung
on a trial basis	в порядке эксперимента	versuchsweise
breathe out (to)	выдохнуть	ausatmen
movement explanation	объяснение движения	Bewegungserklärung
extension	вытянутое положение	Streckung
expander	эспандер (растяжной)	Expander
extrasystole	экстрасистола	Extrasystole
to knock out	нокаутировать	k.o. schlagen
to take a full step back	сделать полный шаг назад	zurückweichen
fair play	Фэйр Плэй (справедливая, честная игра)	Fair Play
lunge	выпад	Ausfall
pennant	флажок, вымпел	Wimpel
bye, walk-over	без противника	Freilos, ohne Gegner
fartlek	фартлек, переменный бег	Fartlek
fascia	фасция	Faszie
face to face	лицом к лицу	gegenüber, gegeneinander
fault, foul	ошибка, фол, нарушение правил	Foul, Fehler
stick fault	нарушения в действиях клюшкой	Stockfehler
favourite	фаворит	Favorit
movement phase	фаза движения	Bewegungsphase
decompression phase	фаза декомпрессии	Dekompressionsphase
play phase	фаза игры	Phase-Spiel
pull phase	фаза подтягивания	Zugfase
flight phase	полетная фаза	Flugphase

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
fază funcțională principală	principale phase de fonctionnement	fase principal de funcionamiento
febră musculară	courbature, fièvre musculaire	agujetas
federație sportivă	fédération sportive	federación de deporte
feedback	feed-back	feedback
femur	fémur	fémur
fenografie, grafia fenomenologică a mișcării	phénographie du mouvement	fenografía del movimiento
fentă	feinte	finta
fenta, a	feinter	engañar
ferment	ferment	fermento
festival gimnic	festivals de gymnastique	festival de gimnasia
fibră musculară	fibre musculaire	fibra muscular
fibrină	fibrine	fibrina
figură	figure, silhouette, taille	figura
filantropi	Philanthropes	filántropos
fileu	filet	red
film sportiv	film sur le sport	película deportiva
filosofie sportivă	philosophie du sport	filosofía deportiva
final, Endspiel (șah)	finale	final
final, sfârșit	fin	fin, final
finală	épreuve finale	encuentro final, final
finală pe aparate, gimnastică	finale aux agrès	final por aparatos
finalist/finalistă	finaliste	finalista
fișă de control. 2. card (orientare)	carte de contrôle, 2 plaquette	carta de control. 2 tarjeta
fistball (sport german)	balle au poing	pelota de puño (juego alemán)
fizicalitate, natură corporală	nature corporelle	corporal
fiziologia exercițiului	physiologie de l'exercice	fisiología del ejercicio
fiziologie sportivă	physiologie du sport	fisiología del deporte
fizioterapeut	kinésithérapeute	fisioterapeuta, kinesiólogo, fisiokinesiterapista
fizioterapie	physiothérapie	gimnasia terapéutica
flacăra olimpică	flamme olympique	Llama Olímpica
flexibilitate	flexibilité, souplesse	flexibilidad
flic-flac	flic-flac	flic-flac
flip pe spate, gimnastică	flic-flac, flip-flap	flic-flac
floretă (scrimă)	escrime au fleuret	florete
flotabilitate	flottabilité	flotabilidad
flotări	pompes	flexiones (de brazos/de pecho)
fluier de final de meci	coup de sifflet de la fin du match /d'arrêt	pitazo final
fluier de început de partidă	coup de sifflet d'envoi	pitada inicial



ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
main functional phase	основная функциональная фаза	Hauptfunktionphase
muscle soreness/fever, DOMS (delayed onset muscle soreness)	мышечная боль/крепатура	Muskelkater
sport federation	спортивная федерация	Sportverband
feedback	обратная связь	Rückkopplung
thighbone	бедренная кость	Oberschenkelknochen
phenographics	срочная визуальная информация	Phänographie
feint	финт, обманное движение	Finte
feint, to, dummy, to	делать финту	ausweichen
ferment	Фермент	Ferment
gymnastics festivals	гимнастический фестиваль	Turnfeste
muscle fibre/SUA fiber	мышечное волокно	Muskelfaser
fibrin	фибрин	Fibrin
figure	фигура	Figur
Philanthropists	филантропы	Philanthropen
net	сетка	Netz
sport film	спортивный фильм	Sportfilm
sport philosophy	философия спорта	Sportphilosophie
(chess) endgame/ending	эндшпиль	Endspiel
end	конец	Ende
final	финал	Finale
apparatus final	финал по снарядам/на снарядах	Apparatus Final
finalist	финалист/финалистка	Finalist
control description list/sheet; SUA, clue sheet. 2 control card	карточка	Kontrolkarte
German fistball	фаустбол	Faustball
physicality	телесность	Leiblichkeit
exercise physiology	физиология спорта	Übungsphysiologie
sport physiology	спортивная физиология	Sportphysiologie
physiotherapist	физиотерапевт	Physiotherapeut
physiotherapy, physical therapie	физиотерапия	Physiotherapie, Krankengymnastik
Olympic flame	олимпийский огонь	Olympische Flamme
flexibility	гибкость	Flexibilität, Geleekigkeit
flic-flac	флик- флак	Flick-Flack, Flickflack
back flip, flipflap, flic-flac	переворот назад прогнувшись	Überschlag rückwärts, Flick-flack
foil fencing	фехтование на рапирах	Florettfechten
buoyancy	плавучесть	Auftrieb
press-ups; (AM) push ups	выжимание, жим	Liegestütz
final whistle	финальный свисток	Abpfiff
starting whistle	стартовый свисток (сигнал)	Anpfiff

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
fluturaș, minge cu pană (badminton)	volant	volante, pluma
fluture (înot)	papillon, nage	estilo mariposa
foaie de arbitraj	feuille de match	hoja del partido
foarfecă (fotbal)	bicyclette	tijera de espaldas, bicicleta, chilena; (AMS) chalaca
foarfecă (gimnastică)	ciseaux	tijeras; tijeretas
foc de armă	coup (de feu)	disparo, tiro
fondist	courreur de fond	corredor de fondo
fondist, (patinaj)	courreur de fond	fondista
fondist, (schi)	courreur de fond de schi	corredor de fondo de esquí
forehand, lovitură de dreapta	coup droit	mano derecha
formă (a fi în)	être en forme	estar en buena forma
formă competițională	forme compétitive	forma de competición
forma exercițiului	forme d'exercice	forma de ejercicio
formă fină	forme exacte / fine	forma fina
formă fizică	forme physique	forma
forma mișcării	forme de mouvement	forma del movimiento
formă rafinată	forme raffinée	forma más fina
formă simplă / grosieră	forme approximative / simple	forma simple
formă sportivă	top forme	top form
formulă	formule	fórmula
formulă de concurs	formule de compétition	fórmula de competición
formulă de măsurare	formule de jauge	fórmula de medición
formular de înscriere	bulletin d'engagement, formulaire d'inscription	formulario de inscripción
forță	force	fuerza
forță explozivă	force explosive	fuerza explosiva
forță musculară	force musculaire	fuerza muscular
fotbal	football	fútbol; (Mexic, AMC) futbol
fotbal american	football américain	fútbol norteamericano
fotbal în așezat	football assis	fútbol sentado
fotbal în sală	football en salle, futsal,	fútbol sala/de salón, futsal
fotbal pe plajă	football de plage	fútbol playa
fotbal tenis	tennis de football	fútbol-tenis
fotbalist/fotbalistă	joueur/joueuse de football, footballeur/footballeuse	futbolista
fotofiniș	photo-témoin	fotofinish
fotografie sportivă	photographie sportive	fotografía deportiva
fractură	fracture	fractura
fractură de / prin oboseală	fracture de fatigue/ par fatigue	fractura por fatiga

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
shuttle(cock)	волан	Shuttlecock
butterfly swimming	баттерфляй (дельфин) - плавание	Delphinschwimmen
game protocol	протокол матча	Spielprotokoll
bicycle/scissors/overhead kick	ножницы	Schere
scissors	скрещение, ножницы	Schere
shot	выстрел	Schuss
long-distance runner	стайер, бегун на длинные дистанции	Langstreckenläufer/ Langstreckenläuferin
long-distance skater	конькобежец на длинные дистанции	Eislangläufer/Eislangläuferin
cross-country skier	лыжный бегун	Skilangläufer/Skilangläuferin
forehand	игра ладонью вперед	Vorhandschlag, Vorhand
to be in good form/shape	быть в форме	in guter Form sein
competitive form	соревновательная форма	Wettkampfform
exercise form	формы/типы упражнений	Übungsform
fine form	высшая форма	beste Form
shape	спортивная форма	Sport Form
movement form	форма движения	Bewegungsform
refined form	наивысшая форма	Feinstform
gross form	грубая форма	Grobform
top form	высшая спортивная форма	Topform
formula	формула	Formel
racing formula, formula racing	гоночная формула	Formula Racing
measurement formula	формула обмера	Vermessungsformel
entry form	заявка (на участие)	Anmeldeformular
strength, force	сила	Stärke
explosive strength/power	взрывная сила	Explosive Kraft
muscular strength	мышечная сила	Muskular-Kraft
football, soccer	футбол	Fussball
American football	американский футбол	American Football
sitting soccer	сидячий футбол	Sitzfussball
futsal	футзал	Futsal
beach soccer	пляжный футбол	Beachsoccer
soccer tennis	футбольный теннис	Fussballtennis
football player	футболист/футболистка	Fussballspieler/Fussballspielerin
photofinish	фотофиниш	Zielfoto
sport photography	спортивная фотография	Sportfotografie
(bone) fracture	перелом кости	Fraktur, Knochenbruch
fatigue fracture	усталостный перелом	Ermüdungsbruch

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
frână	frein	freno
frână în plug, schi	freinage en chasse-neige	cuña
frâna, a	freiner	frenar
frânar	freineur/freineuse	frenero
frânare	freinage	frenado
frânghie cu flotoare, natație	corde de liège	línea de corchos, corchera
frecvență	fréquence	frecuencia
frecvență cardiacă	fréquence du cœur	frecuencia cardíaca
frecvență de antrenament	fréquence d'entraînement	frecuencia de entrenamiento
frecvență joasă, radio	basse fréquence	baja frecuencia
frecvență respiratorie	fréquence respiratoire	frecuencia respiratoria
Frisbee	frisbee	frisbee
frison	frisson	escalofrío
fuleu	foulée	zancada, amplitud de pasos
fundaș	joueur arrière, joueur de fond/de ligne arrière	zaguero/zaguera
furcă (de bicicletă)	fourchette	horquilla, tijera
furchet	toilet	tolete
furculiță (șah)	fourchette	tenedor
furtună	tempête	tormenta
gală (de box)	réunion pugilistique	velada de boxeo
galopa (a)	galoper	galopar
gambit (șah)	gambit	gambito
gantelă	haltère	mancuerna
gard (atletism)	haie	valla
gardă (scrimă)	garde, coquille	cazoleta
gardă dreaptă (box)	garde droite	guardia derecha
gardă înaltă (lupte)	garde (debout) haute	guardia alta
gardă inversă (box)	garde à gauche	guardia izquierda
garou (med.)	garrot	torniquete
gâtul rachetei (de tenis)	col de la raquette	cuello de la raqueta
gaură (golf)	trou	hoyo
gazon	gazon	césped
genuflexiune	flexion sur jambes	sentadilla
genunchi îndoți	jambes pliées	piernas dobladas
genunchieră	genouillère, protège-genou	rodillera
gestageni (hormoni feminini)	gestagènes	gestágenos
gheață artificială	glace artificielle	hielo artificial
ghemui (a se)	pelotonner (se), blottir (se)	acurrucarse
ghemuit	position accroupie, accroupissement	(posición) de cuclillas, sentadilla, sentado sobre los talones
ghid montan	guide de montagne	guía de montaña
ghidon (de bicicletă)	guidon	manillar, manubrio

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
brake	тормоз	Bremse
snow-plough	торможение плугом	Schneepflug
brake, to; slow down	тормозить	bremsen
brakeman	тормозильщик	Bremser
braking	торможение	Bremsung
floating/racing/cork/lane line	верёвка отделяющая дорожки	Korkleine, Begrenzugsleine
frequency	частота	Frequenz
heart rate	частота сердечных сокращений	Herzfrequenz
training frequency	частота тренировочных занятий	Trainingshäufigkeit
low frequency	низкая частота	Niederfrequenz
respiratory rate	частота дыхания	Atemfrequenz
frisbee	фрисби	Frisbee
shiver, shudder	дрожь	Frost
stride	широкий шаг	Schrittlänge
back (player), fullback, guard, backcourt	защитник	Hinterspieler
fork	вилка	Gabel, Radgabel
rowlock, oarlock	уключина	Dolle
fork	вилка	Läufergabel
storm	шторм	Sturm, Gewitter
(boxing) session	сеанс по боксу	Box-Gala
gallop (to)	скакать галопом	galoppierend
gambit	гамбит	Gambit
dumbbell	гантель	Hantel
hurdler	барьера	Hürde
guard	гарда	Glocke
right-hand guard	правосторонняя стойка	rechte Grundstellung
high stance	высокая стойка	hoheKampfstellung
left-hand guard	левосторонняя стойка	linke Grundstellung
tourniquet	жгут	Tourniquet
racket neck	шейка ракеты	Griffhals
hole	лунка	Loch
grass	газон, трава	Rasen
squat	приседание	Hockstand
bent knees	согнутые колена	Kniebeugen
knee-pad	наколенник	Knieschützer
gestagenes	гестагены	Gestagene
artificial ice	искусственный лёд	Kunsteis
crouch	съёживаться	sich kauern
squat (position/stand), crouched position	присед, приседание	Hockstand
mountain guide	горный проводник	Bergführer
handlebar	руль	Lenkstange

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
gimestradă	Gymnaestrada	Gymnaestrada
gimnast/gimnastă	gimnaste	gimnasta
gimnastică acrobatică	gymnastique acrobatique	gimnasia acrobática
gimnastică artistică	gymnastique artistique	gimnasia artística/deportiva
gimnastică compensatorie, de refacere	gymnastique compensatrice	gimnasia de compensación
gimnastică de înviorare	gymnastique matinale	gimnasia por las mañanas
gimnastică grecească respiratorie	gymnastique respiratoire	gimnasia respiratoria
gimnastică la aparate	gymnastique aux agrès	ejercicios con aparatos
gimnastică naturală	gymnastique naturelle	gimnasia natural
gimnastică respiratorie	exercices respiratoires, gymnastique respiratoire	ejercicios respiratorios
gimnastică ritmică	gymnastique rythmique	gimnasia rítmica
gleznă	cheville	tobillo
glicogen	glycogène	glucógeno
glicoliză	glycolyse	glicólisis
globule albe	globules blancs	glóbulos blancos
glucoză	glucose	glucosa
golf	golf	golf
grad de dificultate	coefficient/ degré de difficulté	grado de dificultad
grămadă (rugbi)	mêlée	melé
Grand Prix, Marele Premiu	Grand Prix	Gran Premio
Grand Slam	Grand Slam	Grand Slam
grăsime	graisse	grasa
greement, velatură	gréement	aparejo
greșeală de arbitraj	défaut de l'arbitre	falta del árbitro
greșeală de picior (tenis)	faute de pied(s)	falta de pie (tenis)
greșeală de serviciu, tenis de masă	faute de service	falta de saque
greșeală intenționată	faute volontaire	falta intencional
greșeală involuntară/neintenționată	faute involontaire	falta involuntaria
greșeală personală	faute personnelle	falta personal
greșeală tehnică	faute technique	falta técnica
greutate (atletism)	poids	peso
greutate (dificultate)	difficulté	dificultad
greutate corporală	poids du corps	peso corporal
greutate ideală	poids idéal	peso ideal
greutate normală	poids normal	peso normal
grilă de start	grille de départ	parrilla de arranque
groapă cu apă, atletism	fossé d'eau, rivière	foso de agua
groapă cu apă, călărie	fossé d'eau, rivière	salto de agua
groapă pentru sărituri	sautoir, fosse de saut	foso de saltos



ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
Gymnaestrada	гимнастрада	Gymnaestrada
gymnast	гимнаст/гимнастка	Turner/Turnerin
tumbling, acrobatics	акробатика	Akrobatik, Tumbling
artistic gymnastics	спортивная гимнастика	Kunstturnen
remedial callisthenics	корректирующая гимнастика	Heilgymnastik, Ausgleichsgymnastik
morning callisthenics	утренняя гимнастика	Morgengymnastik
respiratory callisthenics	упражнения для дыхания	Atmungsgymnastik
apparatus gymnastics	снарядовая гимнастика	Geräteturnen
natural gymnastics	естественная гимнастика	Natürliches Turnen
breathing exercises, respiratory callisthenics	дыхательные упражнения	Atmungsgymnastik
rhythmic gymnastics	художественная гимнастика	Rhythmische Sportgymnastik
ankle	лодыжка	Knöchel
glycogen	гликоген	Glykogen
glycolysis	гликолиз	Glykolise
white blood corpuscles	белые кровяные тельца	weisse Blutkörperchen
glucose	глюкоза	Glukose
golf	гольф	Golf
degree of difficulty	степень/коэффициент трудности	Schwierigkeitsgrad
scrum	схватка	Gedränge
Grand Prix	Гран-При	Grosser Preis
Grand Slam	Большой Шлем	Grand Slam
fat	жир	Fett
rig	оснастка, такелаж	Rigg
referee's fault	ошибка судьи	Fehler des Schiedsrichters
foot fault	ошибки вследствие движений ног	Fussfehler, Übertreten
service fault, illegal serve	неправильная подача	regelwidrig Aufschlag
intentional violation	намеренное нарушение	absichtliches Foul
unintentional/involuntary violation	ненамеренное/ невольное нарушение	unabsichtliches Foul
personal foul	личное нарушение	persönliches Foul
technical fault, technical foul	техническая ошибка	technischer Fehler
shot	ядро	Kugel
difficulty	трудность	Schwierigkeit
body weight	вес (масса) тела	Körpergewicht
ideal weight	идеальный вес	Idealgewicht
normal weight	нормальный вес	Normalgewicht
starting grid	стартовая решётка	Starting Grid, Startaufstellung
water jump	яма с водой	Wassergraben
water jump	яма с водой	Wassergraben
(jumping/landing) pit/facility	яма для прыжков	Sprunganlage

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
grosimea stratului de grăsime	épaisseur des plis de peau	grosor de las arrugas de la piel
grosul plutonului, ciclism	gros du peloton	pelotón principal
grup de performanță	groupe de performance	grupo de rendimiento
grup preferențial	groupe de préférence	grupo preferente
grup sportiv	groupe de sport	grupo de deporte
grupe de vârstă	classes d'âge	categorías de edad
gura țevii (tir)	bouche du canon, gueule	boca del cañón
haină de tir	veston de tir	chaqueta de tiro
halteră	haltère, barre (à disques)	(barra con) pesas
haltere,	haltérophilie	levantamiento de pesas
halterofil/halterofilă	haltérophile	levantador/levantadora (de pesas)
ham (călărie)	harnais	arnés, arreos
ham (parașutism)	harnais	arnés
handbal	handball	balonmano
handbal american	handball américain	balonmano norteamericano
handbal pe teren redus	handball sur petit-terrain	balonmano en campo pequeño
handbalist/handbalistă	joueur/joueuse de handball, handballeur/handballeuse	balonmanista
handicap	handicap	handicap
handicap fizic	handicap physique	impedimento físico
hanorac	anorak	anorak
harnașament	harnachement, harnais	arnés
hartă, orientare	carte	mapa
hattrick	coup du chapeau	hattrick
helioterapie	héliothérapie	helioterapia
hematom	hématome	hematoma
hemoglobină	hémoglobine	hemoglobina
hemoragie nazală	hémorragie nasale	hemorragia nasal
hemoragie, sângerare	hémorragie, saignement	hemorragia
henț	main	mano
heptatlon	heptathlon	heptatlón
hernie musculară	hernie musculaire	hernia muscular
hexatlon	hexathlon	hexatlón
hiperlordoză	hyperlordose	hiperlordosis
hipertonie	hypertonie	hipertensión
hipertrofie	hypertrophie	hipertrofia
hiperventilație	hyperventilation	hiperventilación
hipotermie	hypothermie	hypotermia
hochei în sală	hockey en salle / sur piste couverte	hockey en pista cubierta
hochei pe gheață	hockey sur glace	hockey sobre hielo
hochei pe iarbă	hockey sur gazon	hockey sobre hierba
hochei pe role	hockey sur roller-skates	hockey de patines

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
skinfould thickness	толщина жировой прослойки	Hautfattendicke
main bunch	основная группа	Hauptmacht, Hauptteil
performance group	группа сходных достижений	Leistungsgruppe
preference group	группы по интересам	Neigungsgruppe
sport group	спортивная группа	Sportgruppe
age groups	возрастные группы	Altersklassen
muzzle	дуло	Laufmündung
shooting-coat	стрелковая куртка	Schiessweste
barbell	штанга	Hantel
weightlifting	тяжёлая атлетика, поднятие тяжестей	Gewichtheben
(weight) lifter	штангист	Gewichtlieber
harness	упряжь	Geschirr
harness	подвесная система парашюта	Auffanggurt, Anseilgurt
handball	гандбол, ручной мяч	Handball
American handball	американский гандбол	American Handball
small field handball	ручной мяч на коротких полях	Kleinfeldhandball
handball player	гандболист/гандболистка	Handballspieler/Handballspielerin
handicap	гандикап	Handikap
physical handicap	физические недостатки	Körperbehinderung
anorak	штормовка	Anorak
harness	упряжь	Geschirr
map	карта	Landkarte
hat trick	хет-трик	Hattrick
heliotherapy	гелиотерапия	Lichttherapie
hematoma	гематома	Hämatom, Bluterguss
haemoglobin	гемоглобин	Hämoglobin
nose-bleeding, nasal haemorrhage	носовое кровизлияние	Naseblutung
h(a)emorrhaging, bleeding	кровотечение	Hämorrhagie
hands	рука	Hand, Hands
heptathlon	семиборье	Siebenkampf
muscle hernia	мышечная грыжа	Muskelhernie
Hexathlon	шестиборье	Sechskampf
hyperlordosis	гиперлордоз	Hyperlordose
hypertonia	гипертония	Hypertonie
hypertrophy	гипертрофия	Hypertrophie
hyperventilation	гипервентиляция	Hyperventilation
hypothermia	гипотермия	Unterkühlung
indoor hockey	хоккей на траве в помещении	Hallenhockey
ice-hockey	хоккей на льду/с шайбой	Eishockey
field hockey	хоккей на траве	Feldhockey
roller hockey	хоккей на роликовых коньках	Rollhockey

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
hocheist/hocheistă	joueur/joueuse de hockey, hockeyeur/hockeyeuse	jugador/jugadora de hockey (sobre hielo)
hormoni	hormones	hormona
hors concours, în afară concursului	hors-concours	fuera de concurso
huligan	hooligan	gamberro, hooligan, hincha agresivo
husă, canotaj	housse	funda
iaht, yacht	yacht	yate
iahting, yachting	voile	vela
ideal olimpic	idéal olympique	Ideal Olímpico
ieși (a) din priză, lupte	se dégager de la prise	escaparse de una presa
ieșire din pod, lupte	sortie de pont	salida/escapada del puente
ieșire, gimnastică	sortie	salida
igienă	hygiène	higiene
igiena sportului	hygiène de sport	higiene del deporte
imaginea mișcării	idée / imagination de mouvement	presentación de movimiento
imbatabil	imbattable, invincible	invencible
îmbrăcăminte sportivă	vêtements de sport	ropa de deporte
imn olimpic	hymne olympique	Himno Olímpico
imobilizarea adversarului	immobilisation de l'adversaire	inmovilización del adversario
imparțialitate, nepărtinire	impartialité	imparcialidad
împerechere, formare a perechilor	appariement	aparejamiento
împiedica, a se	trébucher	tropezar
împinge (a)	charger , pousser	empujar
împingere	action de pousser, pousée	empujón
impresie artistică (patinaj)	présentation artistique	impresión artística
impuls	impulsion	impulso
împungere, scrimă	coup de pointe	estocada, golpe de punta
în afara jocului, offside	hors-jeu	fuera de juego
în patru labe	à quatre pattes	a/en cuatro patas, a gatas
în picioare	debout	de pie
în sens contrar acelor de ceas	en sens inverse des aiguilles d'une montre	en sentido contrario a las agujas del reloj
în sensul acelor de ceas	dans le sens des aiguilles d'une montre	en el sentido de las agujas del reloj
în șir indian	en file indienne	en fila (india)
în vânt, contra vântului, yachting	au/contre le/dans le vent,	a barlovento, contra el viento
inactivitate fizică	inactivité physique	inactividad física
înainte și înapoi	aller-retour	para atrás y para adelante
înălțător (tir)	hausse	alza, mira
înălțimea prizei	hauteur de prise	altura de agarre

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
(ice-) hockey player, hockeyist	хоккеист/хоккеистка	Eishockeyspieler/ Eishockeyspielerin
hormones	гормоны	Hormone
hors concours	вне конкурса	Hors Concours
hooligan	хулиган	Hooligan
boat cover	чехол	Persenning
yacht	яхта	Jacht
yachting, sailing	парусный спорт	Segelsport
Olympic ideal	олимпийский идеал	Olympische Idee
escape	освободиться от захвата	sich von einem Griff befreien
bridge escape	уход с моста	Brückenbefreiung
dismount	приземление	Niedersprung, Landung
hygiene	гигиена	Hygiene
sport hygiene	гигиена физической культуры и спорта	Sporthygiene
movement image	образ движения	Bewegungsvorstellung
unbeatable	непобедимый	unschlagbar
sport clothing	спортивная одежда	Sportbekleidung
Olympic hymn	олимпийский гимн	Olympische Hymne
immobilizing the opponent	сковывание соперника	Fesseln
impartiality	беспристрастие	Unparteilichkeit
pairing	составление пар	Paarung
stumble	спотыкаться	stolpen
charge (to), push (to)	толкать	stossen, drängen, schieben
pushing	толкание, отталкивание	Stoss
artistic impression	художественное впечатление	Kunsteindruck
impulse	импульс	Impuls
point hit	укол	Stoss
offside	офсайд, вне игры	abseits
on all fours	на четвереньки	auf allen fours
standing up	стоя	gerade
counterclockwise, anticlockwise	против часовой стрелки	gegen den Uhrzeigersinn
clockwise, CW	по часовой стрелке	im Uhrzeigersinn
in single file	по одному, друг за другом	nacheinander, im Gänsemarsch
upwind	против ветра	Aufwind
physical inactivity	двигательная пассивность	Bewegungsmangel
back and forth, backward(s) and forward(s)	взад и вперед	rückwärts und vorwärts
back/rear-sight	прицел	Kimme
grip height	высота хвата	Griffhöhe

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
înapoi	en arrière. 2. arrière	atrás. 2. hacia atrás
încălcare a regulamentului/regulilor	infraction aux règles	infraccion de las reglas
încăleca, a	se mettre en selle	montar, montarse en
încălecat, gimnastică	position à califourchon/à cheval	sentado a caballo
încălzire	échauffement	calentamiento
încărcați ! (tir)	chargez !	¡ cargad ! ¡ carguen !
încărcător, (tir)	chargeur	recámara
încărcătură / efort de antrenament	effort d'entraînement	carga de entrenamiento
încărcătură de efort	charge, effort	carga
începere a jocului	commencement du jeu	inicio del juego
încercare	essai	ensayo
încercare reușită	essai réussi	ensayo válido
încetinire	retardation	retardación
închizător (tir)	obturateur	obturador
înclinare (a pantei)	inclinaison (de la pente)	pendiente
înclinare spre înainte	inclinaison avant, position penchée en avant	extenderse adelante
inconștient (involuntar)	inconscient, involontaire, irréfléchi	involuntario
inconștient (iresponsabil)	irresponsable	irresponsable, inconsciente
inconștient (med.)	inconscient	inconsciente, privado de sentido
inconștientul (psih.)	l'inconscient	el inconsciente
încordare	tension	tensión
încrucișare	croisement	cruce
încuraja, a	encourager	alentar
îndemânare	habilité, dextérité	habilidad
îndemânatic	habile, adroite	hábil
indicator de viteză	indicateur de vitesse	indicador de velocidad
indisciplină	indiscipline	indisciplina
indisciplinat	indiscipliné	indisciplinado
individual	simple	individual
individual compus, gimnastică	concours général individuel	competición individual general
îndoire a genunchilor	flexion des genoux	flexión de las rodillas
îndoire de trunchi	flexion du tronc	flexión del tronco
inele	anneaux	anillas
inele olimpice	anneaux olympiques	aros olímpicos
inele, exerciții la	(exercices aux) anneaux	(ejercicios en las) anillas
înervație	innervation	inervación
infantilism motric	infantilisme moteur	infantilismo motriz
infarct cardiac, atac de cord	infarctus du myocarde	infarto de miocardio



ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
back. 2 back(ward(s))	назад. 2 спиной к снаряду	zurück
rules' infringement, infraction of the rules	нарушение/пренебрежение правил	Regelübertretung
mount, to (a horse)	сесть на лошадь	(ein Pferd) besteigen
riding position	сед верхом	Reitsitz
warm-up	разминка	Aufwärmen
load !	заряди!	laden!
magazine	магазинная коробка	Patronenrahmen
training load	тренировочная нагрузка	Trainingsbelastung
load	нагрузка	Belastung
start of play	начало игры	Anspiel
try; (atletism) trial	попытка	Versuch
valid trial	попытка	verwaltet Versuch
retardation	ретардация	Retardation
breech bolt	затвор	Verschluss
gradient	уклон	Gefälle
forward lean	наклон вперед	Vorlage
unconscious, unwilling	невольный	unwillkürlich
irresponsible	безответственный	unverantwortlich
unconscious, inconscient	бессознательный	bewusstlos
the unconscious	подсознание	Bewusstseinsstörung
tension	напряжение	Spannung
crossing	пересечение	Kreuzung
animate	воодушевлять	ermutigen
skill	ловкость	Fähigkeit
skillful	ловкий	geschickt, gewandt; kunstfertig
speedometer, velocity-meter	измеритель скорости	Tachometer, Geschwindigkeitsanzeiger
lack of discipline	недисциплинированность	Disziplinlosigkeit
undisciplined	недисциплинированный	undiszipliniert
singles	одиночный разряд	Einzel
individual all-around	многоборье	All-round
knee bending	сгибание ног	Kniebeugen
trunk bending	наклон (туловища)	Rumpfgeugen, Vorgeugen des Rumpfes
rings	кольца	Ringe
Olympic rings	олимпийские кольца	Olympische Ringe
(exercises on) rings	упражнения на кольцах	Übungen an den Ringen
innervation	иннервация, возбуждение	Innervation
motor infantilism	двигательный инфантилизм	motorischer Infantilismus
cardiac infarct, heart attack	инфаркт миокарда	Infarkt

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
inferioritate numerică	inferiorité numérique	inferioridad numérica
inflamație	inflammation	inflamación
inflamație, umflătură	enflure	hinchazón
informație sportivă	sport information	información de deporte
informație tactilă	information tactile	información táctil
informație verbală	information verbale	información verbal
informație vizuală	information visuelle	información visual
înfrângere	défaite, revers	derrota, revés
îngenunchia, a	se mettre à genoux	ponerse de rodillas, arrodillarse
îngrijitor de cal	palefrenier	palafrenero
inimă	cœur	corazón
inimă de sportiv (hipertrofiată)	cœur hypertrophié par le sport	corazón deportivo
inițiere sportivă	initiation sportive	iniciación deportiva
înlocui (a), schimba (a)	remplacer, changer, substituer	reemplazar, cambiar, sustituir
înlocuire, schimbare	remplacement, changement, substitution	cambio
înlocuitor	remplaçant, substitut	sustituto, suplente
înot cu labe de înot	natation aux palmes	natación con aletas
înot pe o parte	nage sur le côté	natación de costado
înot pe spate	nage sur le dos	estilo espalda
înot pentru începători	natation pour débutants	natación para principiantes
înot sincron	natation synchronisée	natación sincronizada
înot stil liber	nage libre	estilo libre
înot subacvatic	plongée	submarinismo, buceo
înot submarin	plongée sous-marin	submarinismo, buceo
înotător/înotătoare	nageur/nageuse	nadador/nadadora
înscrie (a), marca (a) (goluri)	marquer (des buts)	marcar (goles), anotar(se)
înscrie, (a) (în concurs)	engager, (faire) inscrire	inscribir
înscriere (nominală)	inscription nominale	inscripción nominal
insolație	coup de soleil, insolation	insolación
înspira (a), a trage aer în piept	inspirer	aspirar
instalații sportive	installations sportives	instalaciones deportivas
instinct de joc	instinct du jeu	instinto de juego
instrucție sportivă	enseignement sportif	instrucción deportiva
instructor de înot	moniteur de natation	instructor de natación
insuficiență cardiacă	insuffisance cardiaque	insuficiencia cardíaca
insuficiență coronariană	insuffisance coronaire	insuficiencia coronaria
insulină	insuline	insulina
inteligență motrică	intelligence motrice	inteligencia motriz
intensitate de antrenament	intensité d'entraînement	intensidad de entrenamiento
interacțiune	interaction	interacción

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
numerical inferiority	с меньшим количеством игроков	Unterzahl, zahlenmäßige Unterlegenheit
inflammation	воспаление	Entzündung
swelling	опухоль	Schwellung
sport information	спортивная информатика	Sportinformation
tactile information	тактильная информация	taktile Information
verbal information	вербальная информация	verbale Information
visual information	визуальная информация	visuelle Information
defeat	поражение, проигрыш	Niederlage
to kneel down	становиться на колени	niederknien
groom	конюх	Pferdepfleger
heart	сердце	Herz
sport heart	спортивное сердце	Sportherz
sport initiation	введение в спорт	Sporteinweihung
substitute	заменять	ersetzen
change, exchange, substitution	замена	Austausch, Spielewechsel
substitute (player)	заменяющий игрок, запасной	Ersatzmann, Auswechselspieler
fin swimming	подводное плавание	Flossenschwimmen
side swimming/stroke	плавание на боку	Seitenschwimmen
backstroke	плавание/ кроль на спине	Rückenkraulschwimmen
beginner swimming	начальное плавание	Schwimmen für Anfänger
synchronized swimming	синхронное плавание	Kunstschwimmen
front crawl swimming	плавание вольным стилем, кролем	Freistilschwimmen
scuba diving	подводное плавание со скубой	Tauchen
skin-diving, freediving	подводное плавание	Apnoetauchen
swimmer	пловец/пловчиха	Schwimmer/Schwimmerin
score, to	забить (гол)	treffen
enter	заявить	einschreiben
(nominal) entry (form)	заявка (на участие)	Registrierung
sunstroke	солнечный удар, инсоляция	Insolation, Sonnenstich
breathe in (to)	вдохнуть	einatmen, inspirieren
facilities	спортивные сооружения	Sportanlagen
play instinct	игровой инстинкт	Spieltrieb
sport instruction	физическое воспитание	Sportunterricht
swimming instructor	тренер по плаванию	Schwimmlehrer
cardiac insufficiency	сердечная недостаточность	Herzinsuffizienz
coronary insufficiency	коронарная недостаточность	Koronarinsuffizienz
insulin	инсулин	Insulin
motor intelligence	ум движения	motorischer Intelligenz
training intensity	интенсивность тренировки	Trainingsintensität
interaction	взаимодействие	Wechselwirkung, Interaktion

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
intercepta (a)	intercepter	interceptar
interceptare a unei pase	interception de la passe	intercepción de un pase
interdicție	interdiction	interdicción
interveni (a)	intervenir	intervenir
întindere musculară	claquage musculaire	esguince
întinderea brațelor	extension des bras	extensión de brazos
întoarcere	retour	vuelta
întoarcere cu schimbarea pasului	virage avec changement de pas	impulso de transbordo
întoarcere prin pas forfecat	retour par ciseaux	esquí, cambio mediante tijeras
intrare în apă, natație, sărituri	entrée dans l'eau	entrada en el agua
întreceri gimnice	jeux gymnastiques	juegos de gimnasia
întrerupere (șah)	ajournement	aplazamiento
întrerupere 1. (a jocului). 2 v. pauză	interruption (du jeu), temps mort	interrupción (del juego), tiempo muerto
învârtire, rotire	mouvement circulaire, circumduction	giro
învățământ mixt	coéducation	coeducación, educación mixta
învățare motrică	apprentissage moteur	aprendizaje motor
învățare programată	apprentissage programmé	aprendizaje programado
învingător la puncte	victorie aux points	victoria por puntos
învingător prin tuș	vainqueur par tombé	vencedor por tocado
invită, scrimă	invite	invitación
iolă	yole	yate a vela
ippon	ippon	ippon
iradiere	irradiation	irradiación
istoria sportului	histoire du sport	historia del deporte
j'adoube (șah)	j'adoube	compongo
jambieră	protiège-tibia	espinillera
jantă (de bicicletă)	jante	llanta
jaret	jarret	jarrete, corvejón
jena, a	gêner	estorbar, molestar
jgheabul lamei, scrimă	sillon	canal de la hoja
joacă de copii	jeu d'enfant	juegos para niños
joc	jeu	juego
joc acasă	match à domicile, match sur son propre terrain	partido en casa
joc de binefacere	jeu de bienfaisance	partido benéfico
joc de mișcare, joc de gesturi	jeu de geste, jeu d'action	juego de movimiento
joc fără contact corporal	jeu sans contact physique / personnel	juego sin contacto corporal

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
intercept	перехватить	Ball abfangen/stehlen
interception of a pass	перехват передачи	Ballgewinne
interdiction	запрещение	Interdiction, Verbot
intervene	вмешиваться	eingreifen
muscle strain	растяжение мышц	Muskelverzerrung
arm stretching	выпрямление рук	Stretching Arme
comeback	возвращение	Rückkehr
step turn	поворот	Umsteigeschwung
scissors step turn	поворот ножницами	Scherumsteigen
entry to the water	вход в воду	Eintauchen
gymnastics games	гимнастические игры	Turnspiele
adjournment	отложение	Unterbrechung
game/ play break, break in play, interruption of time, stoppage, time-out	приостановка, тайм-аут, перебой	1.Unterbrechung. 2. Spielpause
circling	круговое движение	Spinnen
coeducation	совместное обучение (обоих полов)	Koeducation
motor learning	обучение движению	motorisches Lernen
programmed learning	программированное обучение	programmiertes Lernen
win on points	победа по очкам	Punktsieg
winner by fall	победитель чистой победой	Sieger durch Schultersieg
invitation	вызов	Einladung
dinghy	динги	Jolle
ippon	иппон	Ippon
irradiation	иррадиация	Irradiation
sport history	история физической культуры и спорта	Sportgeschichte
I adjust	поправляю	j'adoube
shin-guard	щиток	Gamasche
rim	обод	Felge
hock	скакательный сустав	Sprunggelenk
hinder	мешать	hindern
groove of the blade	жёлоб	Klingenrille
child's play	детские игры	Kinderspiel
game, play	игра	Spiel
home game	игра на своем поле	Heimspiel
benefit game	матч в честь...	Wohltätigkeitsspiel
movement game	подвижные игры	Bewegungsspiel
play without body contact	игра без телесного контакта	körperloses Spiel

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
joc fără mingie	jeu sans balle	juego sin pelota
joc fizic /corporal	jeu corporel / physique	juego físico
joc pe extreme	jeu par l'aile	juego de los lados
joc periculos	jeu dangereux	juego peligroso
joc sportiv	jeu sportif	juego de deporte
jocuri / sporturi de echipă	jeux / sports d'équipe	juegos de equipo
jocuri cu mingea	jeux de balle	juegos de pelota
jocuri cu racheta	jeux à raquettes	juegos de raqueta
jocuri de alergare	jeu de course	juegos de carrera
Jocurile Asiatice	Jeux d'Asie	juegos asiáticos
Jocurile Commonwealth-ului	Jeux du Commonwealth	Juegos del Commonwealth
Jocurile Istmice	Jeux Isthmiques	Juegos Istmeños
Jocurile Nemeice	Jeux Nemeique	Juegos Nemeicos
Jocurile Olimpice	Jeux Olympiques	Juegos Olímpicos
Jocurile Pacificului	Jeux du Pacifique	Juegos del Pacífico
Jocurile Panamericane	Jeux Panaméricains	Juegos Panamericanos
Jocurile Panasiatice	Jeux Panasiatiques	Juegos Panasiáticos
Jocurile Panateniene	Panathénées	Panathenas
Jocurile Pelenice	Jeux Panhelleniques	Juegos Panhelénicos
Jocurile Pitice	Jeux Pythiques	Juegos Píticos
Jocurile Stoke-Mandeville	Jeux Stoke-Mandeville	Juegos Stoke-Mandeville
juca (a) tenis	jouer au tennis	jugar al tenis
juca (a) în deplasare	jouer à l'extérieur	jugar en campo ajeno
jucător antrenor	entraîneur jouant	entrenador y jugador
jucător de câmp	joueur de champ	jugador de campo
jucător înaintaş	attaquant, joueur de devant	delantero
jucător sub contract	joueur sous contrat	contrato del jugador
jucător/jucătoare	joueur /joueuse	jugador/jugadora
judo	judo	judo, yudo
judocan/judocană, judoka	judoka	judoca, yudoca
judogi, jachetă de judo	judogi, kimono de judoka	judogi, chaqueta de judo, kimono
jujitsu, jujutsu	jujutsu, ju-jitsu	jujutsu, jiujitsu
juniori	juniors	júniors
jurământ olimpic	serment olympique	Juramento Olímpico
jury	jury	jurado
jury de apel	jury d'appel	jurado de apelación
jurnal/ziar sportiv	journal sportif	periódico deportivo
jurnalism sportiv	journalisme du sport	periodista de deporte
k.d., knockdown	k.d., envoyé à terre	k.d., derribo



ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
play without the ball	игра без мяча	Spiel ohne Ball
physical game	игры, допускающие физический контакт	Körperspil
wing play	игра крыльями	Flügelspiel
dangerous play	опасная игра	gefährliches Spiel
sport game	спортивная игра	Sportspiel
team games	командные игры	Mannschaftspiele
ball games	игры с мячом	Ballspiele
racket games	игры с использованием ракеток	Rückschlagspiele
running game	беговая игра	Laufspiel
Asian Games	Игры Азии	Asien Spiele
Commonwealth Games	Игры Сообщества	Commonwealth-Spiele
Isthmian Games	Истмийские игры	Isthmische Spiele
Nemeic Games	Немейские игры	Nemeische Spiele
Olympic Games	Олимпийские игры	Olympische Spiele
Pacific Games	Игры стран Тихого океана	Pazifik Spiele
Pan-American Games	Панамериканские игры	Pannamerikanische Spiele
Pan-Asian Games	Игры Азии	Panasiatische Spiele
Panathenas	Панафинские игры	Panathenäen
Panhellenic Games	Всегреческие игры	Panhellenische Spiele
Pythic Games	Пифийские игры	Pythische Spiele
Stoke-Mandeville-Games	Сток-Мандевильские игры	Stoke-Mandeville-Spiele
to play tennis	играть в теннис	Tennis spielen
play away	играть на чужом поле	auswärts spielen, ein Auswärtsspiel haben
playing coach	играющий тренер	Spielertrainer
field player	полевой игрок	Feldspieler
forward player	нападающий, форвард	Vorderspieler
contract player	игрок на контракте	Vertrasspieler
player	игрок	Spieler/Spielerin
judo	дзюдо	Judo
judoka, judoist	дзюдоист/дзюдоистка	Judoka, Judokämpfer/ Judokämpferin
judogi, judo-jacket	дзюдоги	Judogi, Judoanzug
jujutsu	джиу-джитсу, дзю-дзюцу	Jujutsu
juniors	юниоры	Junioren
Olympic oath	олимпийская клятва	olympischer Eid
jury	жюри	Schiedsgericht
jury of appeal	апелляционное жюри	Jury d' Appel, Wettkampfgericht für Berufung
sport newspaper	спортивная газета	Sportzeitung
sport journalism	спортивная журналистика	Sportpublizistik
k.d., knock-down, knockdown	нокдаун	Zuschlag

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
k.o., knockout	k.o., mise hors de combat, knockout	k.o., fuera de combate, nocaut, cao
kaiac	kayak	kayak
kaiac-canoe	canoë-kayak	piragüismo; (AM) canotaje
kalokagathia	kalokagathia	kalokagathia
karate	karaté	kárate, karate
karting	kart	karting
kendo	kendo	kendo
kinantropometrie	kinanthropométrie	quinantropometría
kinesiologie	kinésiologie	quinesiología
kinestezie	kinesthésie	cinestesía
knockout v.k.o.	v. k.o.	v. k.o.
korfbal	korfball	korfball
kung-fu	kung-fu	kung-fu
kyu	kyu	kyu
kyudo	kyudo	kyudo
labe, natație	palmes (de natation)	aletas (de rana)
lactat	lactate	lactato
lamă (de patină)	lame	cuchilla
lamă (scrimă)	lame	hoja (esgrima)
lamă (tir cu arcul)	branche (de l'arc)	rama (del arco)
lasou	lasso	lazo
lateralitate	latéralité	lateralidad
lecție de sport	leçon de sport	lección de deporte
legare (șah)	clouage	clavado
legare la pământ, radio	mise à la terre	puesta a tierra
legătură (de schi)	fixation (de ski)	fijación (de esquí)
lege antidoping	loi antidopage	ley antidoping
legea „totul sau nimic”	loi du tout ou rien	ley del todo o nada
lemn	bois	madera
leotard	justaucorps	leotardo
leucocite, celule albe	leucocytes	leucocitos
lexicon / tezaurus sportiv	thésaurus du sport	tesauro deportivo
leziuni sportive	lésions produites par le sport	daños del deporte
liber, fără meci, „stă”	libre, exempt	libre, exento
libero	libéro, verrouilleur, bétonneur	defensa libre, líbero
lifta, a (mingea)	lifter (la balle)	liftar (la pelota)
ligament	ligament	ligamento
limbaj sportiv	langage du sport	lenguaje de deporte
limită	limite	límite

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
k.o., knock-out, knockout	нокаут	k.o, Knock-Out
kayak	байдарка, каяк	Kajak
canoeing	гребля на байдарках	Kanusport
kalokagathia	калокагатия	Kalokagathia
karate	карате	Karate
Go-Cart	карт	Go-kart
kendo	кендо	Kendo
kinanthropometry	кинантропометрия	Kinanthropometrie
kinesiology	кинезиология	Kinesiologie
kinaesthetics	кинестетика	Kinästesie
v. k.o.	v. k.o.	v. k.o.
korfball	корбол	Korfball
kung-fu	конфу	Kung-Fu
kyu	кайу	Kiu, Kyu
kyudo	кайудо	Kiudo, Kyudo
flippers, swimfins	ласты	Schwimmflossen
lactate	лактат	Laktat
blade	лезвие	Schlittschuhkufe
blade	клинок	Klinge
(bow) limb	лапа лука	Wurfarm
lasso	лассо	Lasso
laterality	латеральность	Lateralität
sport lesson	урок физической культуры	Sportstunde
pin	связка	Fesselung
earthing	заземление	Erdung
(ski) binding	крепления	Skibindung
anti doping laws	антидопинговое законодательство	Antidopinggesetz
all-or-nothing-law	закон “все или ничего”	Alles-oder-Nichts-Gesetz
wood	дерево	Holz
leotard	трико	Turnanzug, Gymnastikanzug
leukocytes, white blood corpuscles	лейкоциты (белые кровяные тельца)	Leukozyten
sport thesaurus	спортивный тезаурус	Sportthesaurus
sport damages	спортивные повреждения	Sportschäden
bye	без соревнования, без противника	Freilos, ohne Gegner
sweeper	чистильщик, либеро, свободный защитник	Libero
lift, to (the ball)	крутить (мяч)	um den Ball aufzuheben
ligament	связка	Bandapparat
sport language	спортивная лексика	Sportsprache
limit	предел	Limit

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
limită a puterii, putere limită	force limite	límite de fuerza
limită de timp	temps limite	límite de tiempo
limita performanței continue	limite d'endurance	límite del rendimiento continuo
linia de plutire, înot	ligne de liège	línea de corchos
linia de trei puncte	ligne de trois points	línea de tres puntos
linia dreaptă/de finiș	ligne d'arrivée	recta final
linia porții	ligne de but	línea del arco
linie de centru	ligne centrale/médiane	línea central/del medio
linie de centură	niveau / ligne de la ceinture	línea del cinturón
linie de margine	ligne de touche	línea de saque
linie de ochire	ligne de mire	línea de mira
linie de sosire	ligne d*arrivée	línea de llegada/meta
lipsă de mișcare	manque d'activité	falta de movimiento
literatură sportivă	littérature sportive	literatura deportiva
litigiu	litige	litigio
lob	lob, tir lobé, chandelle	lob, globo
lordoză	lordose	lordosis
lovește-și-fugi	kick-and-rush	kick-and-rush
lovit, tușe, scrimă	touché	tocado
lovitură	coup	golpe
lovitură cu călcâiul	coup de talon	golpe con el talón
lovitură cu capul	coup de tête	golpe de cabeza, cabezazo
lovitură cu două mâini, tenis	frappe à deux mains	golpe a dos manos
lovitură cu piciorul	coup de pied, tir	patada, puntapié, tiro
lovitură cu vârful bocancului	coup de pointe	tiro con la punta del pie
lovitură de bază	coup fondamental	golpe básico
lovitură de începere	coup d'envoi	saque/patada de inicio, puntapié inicial
lovitură de începere, (golf)	tee-off	tee-off, primer golpe de golf
lovitură de pedeapsă	1) (fotbal) penalti; 2) pénalité	1) (fotbal) penalti, (AM) penal; 2) (rugby) penalti
lovitură de penalizare la patru metri	penalty de quatre mètres	penal de cuatro metros
lovitură de picior căzută, drop	coup de pied tombé, drop	drop goal, puntapié de botepronto
lovitură de picior exterioră	coup de pied extérieur	tiro con la parte exterior del pie
lovitură din săritură	tir en suspension	tiro durante el salto (balonmano)
lovitură dublă	double frappe	doble golpe
lovitură imparabilă	tir imparable	disparo imparable
lovitură liberă	coup franc	saque libre

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
strength limit	предельная сила	Grenzkraft
time limit	лимит времени	Zeitlimit
continuous performance limit	предел продолжительности выполнения	Dauerleistungsgrenze
cork line	пробковый поплывок	Korkzieher
three-point line	линия трехочкового броска	Dreipunktlinie
home straight/strech	финишная прямая	Zielgerade
goal-line	линия ворот	Torlinie
centre line, half-way line	центральная линия	Mittellinie
beltline	линия пояса	Gürtellinie
side-line	боковая линия	Seitenlinie
line of fire	линия прицеливания	Schiesslinie
finish line	линия финиша	Ziellinie
lack of movement/motion	гипокинезия, недостаточное движение	Bewegungsarmut
sport literature	спортивная литература	Sportliteratur
dispute; (jur.) lawsuit	спор	Streitfrage
lob, high-pitched ball	свеча	Lob
lordosis, saddle back, swayback	лордоз, погиб/изгиб позвоночника вперёд	Lordose
kick-and-rush	бей-беги	Kick-and-rush
hit	удар/укол дошёл	getroffen
hit	удар	Schlag
heeling	удар пяткой	Kick mit der Ferse
header	удар головой	Kopfball, Kopfstoß
two fisted drive	удар двумя руками	Schuss mit beiden Händen
kick, shot	удар	Spannstoss
tip kick	удар носком	Spitzenstoss
basic stroke	основной удар	Base Hit
kick-off	начало игры, введение в игру	Anstoss
tee-off	первый удар (в гольфе)	vom Abschlag spielen
penalty kick	штрафной удар, пенальти	Strafstoß , Penalty
four-meter penalty	четырёхметровый штрафной бросок	Viermeter
drop goal, dropkick	дроп-гол	Dropkick
outside kick	подъем перехватом	Aussenseitstoss
jump shot	бросок в прыжке	Sprungwurf
double hit	двойное касание, двойной удар	Doppelschlag
unstoppable shoot	неотразимый удар	Bombenschuss
free kick	свободный удар, не прямой штрафной удар	Freistoß ; (rugby) Freitritt

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
lovitură peste cap	coup de pied retourné, bicyclette	tiro hacia atrás
lovitură prin foarfecă	coup de ciseaux	golpe de tijeras
lovitură prin scufundare	tir en plongeant	tiro en caída
lovitură sub centură	coup au-dessous de la ceinture	golpe bajo/por debajo de la cintura/ bajo el cinturón
lovitură subacvatică	brasse sous l' eau	braceada bajo el agua
lovitură tăiată, tenis	coup coupé	cut
lucru dinamic	travail dynamique	trabajo dinámico
lucru static	travail statique	trabajo estático
lucrul brațelor	action de bras	trabajo de brazos
lucrul picioarelor	jeu de jambes	trabajo de las piernas
lumânare (stând pe omoplați)	chandelle	equilibrio de hombros
lună. 2. (perioadă)	1.lune. 2 mois	1.luna. 2. mes
lungime de undă	longueur d' onde	longitud de onda
luptă	combat	combate, pelea
luptă (tragere) la coardă	lutte à la corde	prueba de la cuerda
luptă cu pumnii	combat à coup de poing	lucha a puñetazos
luptă de aproape	lutte de près	distancia corta
luptă în picioare	lutte debout	lucha de pie
luptă la parter/la sol	lutte à terre, combat au sol	lucha en tierra/en el suelo
luptător/luptătoare	lutteur/lutteseuse	luchador/luchadora
lupte	lutte	lucha
lupte greco-romane	lutte gréco-romaine	lucha grecorromana
lupte libere	lutte libre	lucha libre
Lutz	Lutz	Lutz
luxație	luxation	luxación
măciucă, gimnastică ritmică	massue	maza, clava
macrociclu	macro-cycle	macrociclo
maestru de scrimă	maître d' armes	maestro de armas
magneziu, praf de cretă	magnésie	magnesio, magnesia, polvo de tiza
mai repede, mai sus, mai puternic	plus vite, plus haut, plus fort	citius, altius, fortius
maïou	maillot de corps	camiseta interior
Makkabiadă	Makkabiade	Makkabiade
mâna, a-și da	se serrer la main	estrecharse las manos, darse un apretón de manos
manager	manager	empresario
manej	manège	picadero
mâner	manche, poignée	empuñadura, puño; mango
mâner (de sabie)	poignée	empuñadura
mâner v. cal cu mânere	v. cal cu mânere	v. cal cu mânere
mânerul cârmei	barre	caña/barra del timón
manevră	manoeuvre	maniobra



ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
overhead kick	удар в падении “ножницами”	Fallrückzieher
scissors kick	удар ножницами	Scherenschlag
dive shot	соскок	Fallwurf
low blow, blow below the belt	удар ниже пояса	Tiefschlag
underwater stroke	подводный гребок	Unterwasserzug
cut	рассечение	Schuss geschnitten
dynamic work	динамическая работа	dynamische Arbeit
static work	статическая работа	statische arbeit
arm work	работа рук	Arm Arbeit
leg work, footwork	работа ног	Beinarbeit
„candle”	стойка на лопатках	Schulterstand
1.moon. 2. month	1. луна. 2. месяц	1. Mond. 2. Monat
wave-length	длина волны	Wellenlänge
combat, fight	схватка, бой	Kampf
tug-of-war	перетягивание каната	Tauziehen
fist fight	кулачный бой	Faustkampf
close contact	ближняя дистанция	nahe Distanz
standing wrestling	борьба в стойке	Standkampf
ground wrestling, floor fight	борьба в партере	Bodenkampf
wrestler	борец	Ringkämpfer/Ringkämpferin
wrestling	борьба	Ringkampf, Ringen
Greek-Roman wrestling	греко-римская борьба	griechisch-römischer Ringkampf
freestyle wrestling	вольная борьба	Freistilringen
Lutz	лутц	Lutz
luxation	вывих	Verstauchung, Verrenkung, Luxation
club	булава	Keule
macro cycle	макроцикл	Makrozyklus
fencing master	учитель фехтования	Fechtmeister
magnesia, chalk	мел	Magnesia
citius, altius, fortius	быстрее, выше, сильнее	Schneller, Höher, Stärker
vest; SUA, undershirt	майка	Unterhemd, Zephyr
Makkabiade	маккабиада	Makkabiade
to shake hands	пожать друг другу руки	Hände schütteln, sich die Hand geben
manager	руководитель, менеджер	Manager
riding school	манеж	Manege, Reitbahn
(hand)grip	рукоятка	Griff
grip: hilt	ручка	Griff
v. cal cu mânere	v. cal cu mânere	v. cal cu mânere
tiller	рукоятка руля	Pinne
manoeuvre	манёвр	Manöver

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
manșă	manche	manga
mantinelă (hochei p.g.)	bande, balustrade	muro
manual de antrenament	livre d'entraînement	libro de entrenamiento
mânui, a	manier	manejar
mânuirea mingii	maniement/traîtement du ballon	técnica del balón
marca (a) (un adversar)	marquer	marcar
marca (a) (un gol)	marquer un but	marcar ; (AM) anotar(se) un gol
marcaj	marquage	marcaje
marcaj om la om	marquage individuel/d'homme à homme	marcaje individual
marș, atletism	marche	marcha
mărșăluitor/mărșăluitoare	marcheur/marcheuse, athlète de course à pied	marchador/marchadora
marți (table)	gammon	gammon
masaj	massage	masaje
masaj sportiv	massage sportive	masaje deportivo
mască (de față)	masque pour le visage	maskarilla
mască de scrimă	masque d'escrime	careta de esgrima
mașină de aruncat talere	machine à lancer les plateaux, appareil de lancement	platillera
mașină de punctaj	appareil de pointage	máquina de punteo
mașină de refăcut gheața	resurgaceuse, surfaceuse	zamboni
măsurare a performanței	mesurage de performance	medidas de rendimiento
măsurări disciplinare	mesures disciplinaires	medidas disciplinarias
meci	match. 2 (box) combat	match. 2 (box) combate
meci în deplasare	match à l'extérieur	juego fuera de casa
meci nul	match nul, égalité	empate
meci retur	match retour	partido de vuelta
medaliat	médaille	medallista
medalie de argint	médaille d'argent	medalla de plata
medalie de aur	médaille d'or	medalla de oro
medalie de bronz	médaille de bronze	medalla de bronce
medalie olimpică	médaille olympique	medalla olímpica
medic sportiv	médecin du sport	médico deportivo
medicină sportivă	médecine sportive	medicina deportiva
memorie motrică	mémoire de mouvement	memoria motriz
menisc	ménisque	menisco
menstruație	menstruation	menstruación
merge (a) la trap	trotter, aller au trot	trotar
merge (a), cu sania	faire de la luge	ir en trineo
merge, a	marcher, aller	caminar, andar
mers cu sprijin pe mâini	marche sur mains	marcha sobre las manos

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
heat	заезд	Satz, Runde
bord	борт	Bande
training book	дневник тренировки	Trainingsbuch
handle	обращаться, пользоваться	handhaben
ball handling	обработка мяча	Handspiel
mark, to	прикрыть противника	decken
score, to a goal	забивать гол	treffen
guarding	опека	Deckung
man-to-man marking	личная защита	Manndeckung
walking on hands	ходьба	Gehen
walker	ходок	Geher
gammon	марс	doppeltes Spiel
massage	массаж	Massage
sport massage	спортивный массаж	Sportmassage
(face) mask	защитная маска	Maske
fencing mask	фехтовальная маска	Maske
throwing machine	машина для выстреливания тарелочек	Wurfmachine
scoring machine	электронная машина для подсчёта очков	Wertungsmachine
ice resurfacers, zamboni	ледовый комбайн	Eisbearbeitungsmaschine
performance measurement	точная оценка исполнения	Leistungsmessung
disciplinary action	дисциплинарные меры	Disziplinarmaßnahme
match. 2 (box) bout, boxing meci	бой	1. Match, Spiel. 2.
away match	матч на поле соперника	Auswärtsspiel
tie	ничья	Begegnung
return match	ответный матч	Rückspiel
medal holder/winner, medal(1)ist	медалист	Medaillenträger
silver medal	серебряная медаль	Silbermedaille
gold medal	золотая медаль	Goldmedaille
bronze medal	бронзовая медаль	Bronzemedaille
Olympic medal	олимпийская медаль	Olympische Medaille
sports physician	спортивный врач	Sportarzt
sport medicine	спортивная медицина	Sportmedizin
motor memory	моторная/двигательная память	Bewegungsgedächtnis
meniscus	мениск	Meniskus
menstruation	менструация	Menstruation, Regel
trotting	идти рысью	traben
sledding, sledge	кататься на санях	einen Schlitten fahren
walk, to	ходить, идти	gehen
walking on hands	передвижение на руках	Hände gingen

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
mers pe loc	marquer le pas	marcar el paso
metabolism	métabolisme	metabolismo
metabolism energetic	métabolisme d'énergie	metabolismo energético
metamorfoză	métamorphose	metamorfosis
metodă analitică-sintetică	méthode analytique-synthétique	método analítico-sintético
metoda antrenamentului continuu	méthode d'endurance	método de entrenamiento continuo
metoda biofeedback	méthode du bio-feed-back	método biofeedback
metodă de antrenament	méthode d'entraînement	método de entrenamiento
metodă de învățare ritmică	méthode d'enseignement rythmique	método de enseñanza rítmica
metodă de lucru în școală	méthode de l'école active	método de trabajo escolar
metodă deductivă	méthode déductive	método deductivo
metodă globală	méthode globale	método global
metodă inductivă	méthode inductive	método inductivo
metodă prin repetare	méthode de répétition / de reprise	método de repetición
metoda schimbării tempoului	méthode pour un changement de tempo	método de cambio de velocidad
metodologia sportului	méthodologie du sport	métodos deportivos
metodologie instrucțională	méthodologie d'enseignement	método de enseñanza
mezociclu	meso-cycle	mesociclo
microciclu	micro-cycle	microciclo
mijloace audio-vizuale	médias audio-visuels	medios audiovisuales
mijloace de antrenament	moyens d'entraînement	medios de entrenamiento
mijlocaș	joueur central	(jugador) central
mijlocaș la grămadă (rugby)	demi de mêlée	medio de melé/scrum
milă de vis (atletism)	lieu des rêves	milla de ensueño
minge	ballon. 2 (tenis) balle	balón
minge amortizată, tenis	balle amortie,	tiro drop, drop shot
minge aruncată între doi	entre-deux	balón entre dos
minge căzută	balle à terre, entre-deux	pelota lanzada por el árbitro
minge de joc	balle de jeu	pelota de juego
minge ieșită în afară	ballon sorti	balón fuera de banda
minge liberă	balle libre	pelota libre
minge medicinală	ballon médicinal	pelota/balón medicinal
minge moartă	balle morte	balón muerto, pelota fuera de juego
minge razantă	passe à ras-terre/au ras du sol	pase rasante/a ras de tierra
minge ricoșată	balle (à) rebond	pelota rebote
minge solidă/plină	balle solide	pelota llena
minge ținută	ballon tenu	balón retenido, pelota retenida
minge ținută, volei	ballon tenu, transport	balón retenido
minigolf	minigolf	minigolf

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
marking time, march on the spot	шаг на месте	auf der Stelle treten
metabolism	метаболизм, обмен веществ	Metabolismus, Stoffwechsel
energy metabolism	энергетический метаболизм	Energiestoffwechsel
metamorphosis	метаморфоза	Metamorphose, Gestaltwandel
analytic-synthetic-method	аналитико-синтетический метод	analytisch-synthetische Methode
continuous training method	метод непрерывного упражнения	Dauermethode
biofeedback method	метод биологической обратной связи	Biofeedback Methode
training method	метод тренировки, тренировочный метод	Trainingsmethode
rhythmical teaching method	обучение под музыку	rhythmische Lehrweise
working school method	творческий метод обучения	Arbeitsschulmethode
deductive method	дедуктивный метод	Deduktive Methode
global method	всеобщий/целостный метод	Ganzheitsmethode
inductive method	метод индукции	induktive Methode
repetition method	повторный метод	Wiederholungsmethode
tempo changing method	переменный метод	Tempowechselmethode
sport methodics	методика спорта	Sportmethodik
instructional methodics	методика обучения	Unterrichtsmethodik
meso cycle	мезоцикл	Mesozyklus
micro cycle	микроцикл	Mikrozyklus
audio-visual media	аудиовизуальные средства	audiovisuelle Medien
training aids	тренировочные средства	Trainingsmittel
center player	центральной	Mittelspieler
scrumhalf	полузащитник сватки	verpackt Mittelfeld
dream mile	желанная миля	Traummeile
ball	мяч	Ball
drop shot	дроп-шот, укороченный удар	Dropshot
jump ball	вбрасывание мяча, спорный мяч	Schiedsrichterball
drop ball	спорный мяч	Spielball
game ball	геймбол	Matchball
ball out-of-bounds	мяч вне игры	Ausball
free ball	свободный мяч	freier Ball
medicine ball	медицинский мяч, медицинбол	Medizinball
dead ball	мяч, вышедший за пределы поля/вне игры	toter Ball
low/at ground level pass	низкий мяч	ebenerdig Ball
bounce ball	баунсбол	Bodenpass
solid ball	набивной мяч	Vollball
held ball	спорный мяч	Halteball
held ball	задержка мяча	Halteball
mini golf	мини-гольф	Bahngolf

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
minijocuri sportive	mini-jeux de sport	juegos de deporte
minitrambulină	mini-trampoline	minitrampolín
miocard	myocarde	miocardio
miozină	myosine	miosina
mişcare	mouvement	movimiento
mişcare a întregului corp	mouvement du corps entier	movimiento de cuerpo entero
mişcare automată/reflexă	mouvement par réflexe	reflejo momentáneo
mişcare ciclică	mouvement cyclique	movimiento cíclico
mişcare corporală parțială	mouvement d'une partie de corps	movimiento parcial del cuerpo
mişcare de rotație	mouvement de rotation	movimiento de rotación
mişcare elementară	mouvement élémentaire	movimiento elemental
mişcare expresivă	mouvement expressif	movimiento de expresión
mişcare externă	mouvement extérieur	movimiento externo
mişcare gimnică	mouvement de gymnastique	movimiento de gimnasia
Mișcare Olimpică	Mouvement Olympique	Movimiento Olímpico
mişcare preliminară	début, ouverture	movimiento preliminar
mişcare sportivă	mouvement de sport	movimiento deportivo
mişcare subacvatică	coup de plongée	braceada bajo el agua
mişcare totală a corpului	mouvement du corps entier	movimiento de cuerpo entero
mişcarea brațului	mouvement du bras	movimiento del brazo
mişcarea picioarelor	mouvement des jambes	movimiento de las piernas
mişcarea Sokol	mouvement Sokol	movimiento Sokol
model de navă (modelism)	voile miniature	modelo para navegar
modelism feroviar	modélisme ferroviaire	modelismo ferroviario, ferromodelismo
modulație în amplitudine, radio	modulation d'amplitude	modulación de amplitud
modulație în fază, radio	modulation de phase	modulación de fase
modulație în frecvență, radio	modulation de fréquence	modulación de frecuencia
mogule (schi)	mogul	mogul
momentum (constantă de timp)	momentum	momentum
monoschi	monoski	monoesquí
morfologie	morphologie	morfología
morișcă, lupte	moulin, enfourchement	proyección con molino
motilitate	motilité	motilidad
motivație performanțială	avoir la motivation pour faire des efforts	preparación del rendimiento
motoball (fotbal cu motocicletă)	moto-ball	motoball
motocicletă	motocyclette	moto, motocicleta
motociclism	motocyclisme, sport motocycliste	motociclismo
motociclist (de cursă)	motocycliste, pilote de moto	motociclista, piloto de motociclismo
motocros	motocross	motocross



ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
mini sport games	мини-игры	Minisportspiele
mini trampoline	мини-батут	Minitrampolin
myocardium	миокард	Myokard
myosin	миозин	Myosin
movement	движение	Bewegung
total body movement	движение всего тела	Ganzkörperbewegung
reflex movement	рефлекторное движение	Reflexbewegung
cyclical movement	циклические движения	zyklische Bewegung
partial body movement	движения частей тела	Teilkörperbewegung
rotational movement	вращательное движение	Rotationbewegung
elementary movement	элементарные движения	Elementar Bewegung
expressive movement	выразительное/экспресивное движение	Ausdrucksbewegung
external movement	внешние двигательные действия	Fremdbewegung
gymnastics movement	гимнастическое движение	Turnbewegung
Olympic movement	Олимпийское движение	Olympische Bewegung
preliminary movement	подготовительное движение	Auftakt
sport movement	спортивное движение	Sportbewegung
diving stroke	бросок в падении	Tauchzug
total body movement	движение всего тела	Ganzkörperbewegung
arm movement	движение руки	Armbewegung
leg movement	движение ног	Beinbewegung
Sokol movement	сокольское движение	Sokolbewegung
model sailing	кораблик	Schiffsmodell
railway modelling, model railroading	железнодорожный моделизм	Rail Scale-Modelle
amplitude modulation	амплитудная модуляция	Amplitudenmodulation
phase modulation	фазовая модуляция	Phasenmodulation
frequency modulation	частотная модуляция	Frequenzmodulation
moguls	могул	Buckel
momentum	момент	Momentum
monoski	монолыжа	Monoskifahren
morphology	морфология	Morphologie
fireman's carry	мельница	Achselwurf
motility	спонтанная подвижность	Motilität
performance motivation, readiness to perform	мотивация выполнения	Leistungsbereitschaft
motoball	мотобол	Motoball
motorcycle	мотоцикл	Motorrad
motor cycle sport, motorcycling	мотоспорт, мотцклетный спорт	Motorsport, Motoradsport
motorecyclist, motorcycle rider	мотоциклист, мотогощик	Motorradfahrer/Motorradfahrerin
moto-cross	мотокросс	Moto-Cross

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
motopedagogie	motopédagogie	pedagogía motriz
motto gimnic	devise gymnastique	lema de gimnasia
motto olimpic	devise olympique	Lema Olímpico
muchie	arrêt	borde
muscă, tir	mouche, mille	blanco (de una diana), mosca
mușchi aductor	muscle adducteur	músculo aductor
mușchi extensor	muscle extenseur	músculo extensor
mușchi fesier	muscle fessier/glutéal	músculo glúteo
mușchi flexor	muscle fléchisseur	músculo flexor
mușchi neted	muscle lisse	músculo liso
mușchi scheletici	musculature de squelette	músculo esquelético
mușchi striat	muscle strié	músculo estriado
mușchiul croitor	muscle sartorius/couturier	músculo sartorio
mușchiul popliteu	muscle poplité	músculo poplíteo
mușchiul vast	muscle vaste	músculo vasto
musculatură	musculature	musculatura
mutare (șah)	coup	jugada
mutarea centrului de greutate	déplacement du poids de corps	traslado del centro de gravedad
natație	natation	natación
natural	naturel	naturalidad
navigație	navigation	navegación
navomodelism	maquettisme naval	modelismo naval, maquetas de barcos
neantrenat; insuficient antrenat	pas entraîné; sousentraîné	no entrenado; insuficientemente entrenado
nebun (șah)	foulée	alfil
necesar de minerale	besoins en minéraux	necesidad de minerales
neprezentare, forfait	forfait	no presentación, incomparecencia
neregulamentar, incorect, necinstitit	irrégulier, déloyal	no reglamentario, injusto; sucio
nerespectare	inobservance	inobservancia
neresușit, ratat	manqué, raté	fracasado
nerv parasimpatic	parasympathique	parasimpático
nerv simpatic	sympathique	nervio simpático
nervosité	nervosité	nerviosismo
nesupunere (a calului)	désobéissance	desobediencia
netball	netball	netball
neuron	neurone	neurona
neutraliza (a)	neutraliser	neutralizar
nod 1. (de frânghie). 2. (măsură de viteză)	1.,2. nœud	1.,2. nudo

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
motopedagogy	педагогика двигательной деятельности	Motopädagogik
gymnastics motto	гимнастический девиз	Turnwahlspruch
Olympic motto	олимпийский девиз	Olympischer Wahlspruch
edge	кант, кромка,	Kante
bull's-eye	яблочко	Mittelpunkt {m} der Zielscheibe, Mouche, Mittelring, Innerer Zehner
adductor muscle	приводящая мышца	Schenkelanzieher
extensor muscle	разгибатель	Streckmuskel
gluteal muscle	ягодичная мышца	Gesäßmuskel
flexor muscle	сгибатель	Beugemuskel
smooth muscle	гладкая мышца	glatten Muskelzellen
skeletal muscles	скелетные мышцы	Skelettmuskulatur,
striated muscle	скелетная мышца	quergestreiften Muskulatur
sartorius muscle	портняжная мышца	Schneidermuskel
popliteal	подколенная мышца	Kniekehlenmuskel
vastus muscle	широкая мышца	breiter Muskel
musculature, muscular system	мускулатура	Muskulatur, Muskelsystem
move	ход	Zug
shifting of gravity centre	перемещение центра тяжести	Gravitationszentrumverschiebung
swimming	плавание	Schwimmen, Schwimmsport
naturalness	естественность	Natürlichkeit
navigation	навигация, морплавание	Schiffahrt, Navigation
model ships	судомодельный спорт, судомоделизм	Schiffsmodell
untrained; undertrained	недостаточно тренированный	untertrainiert
bishop	слон; (arg.) офицер	Läufer
mineral demand	потребность в минералах	Mineralbedarf
default, DNS (did not start), forfeit, refusal to play	неявка	nicht antreten
unfair	несправедливый, неправильный	unehrlich
inobservance, non-observance	нарушение	Nichtachtung
unsuccessful	неудачный	misslungen
parasympathetic nerve	блуждающий нерв	Parasympathikus
sympathetic nerve	симпатический нерв	Sympathicus
nervousness	нервность	Nervosität
disobedience	неповиновение	Nichtbeachtung
netball	нетбол	Netball
neurone	нейрон	Neuron
neutralize	нейтрализовать	neutralisieren
1.,2. knot	1.,2. узел	Knoten

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
nominalizare	engagement	nominación
noradrenalină	noradrénaline	noradrenalina
normă	norme	norma
notă	note	nota
nota medie	note moyenne	nota media
nota pentru valoarea tehnică	note pour la valeur technique	nota por el valor técnico
nota-A , nota tehnică	note A, note technique	nota A , nota técnica
număr de concurs	dossard	dorsal
număra (a) până la	compter junsqu'à	contar hasta
numărătoare inversă	compte à rebours	cuenta atrás/regresiva; (AM) conteo regresivo
numărător de ture	compte-tours, compteur de tours	contador de vueltas
o sutime de secundă	un centième de seconde	un centésimo de segundo
obiect, atletism	engin	artefacto
obiecție	objection	objeción, reparo
obiectiv de antrenament	but de l'entraînement	meta de entrenamiento
obiective de învățare	objectifs d'apprentissage	metas de aprendizaje
obiectivitate	objectivité	objetividad
obligație de a supraveghea	devoir de surveiller	deber de supervisar
oboseală	fatigue	cansancio, fatiga
obosit	fatigué	cansado, fatigado
observare a antrenamentului	observation d'entraînement	observación de entrenamiento
observarea jocului	observation de jeu	observación de juego
observarea performanței	observation de performance	observación del rendimiento
obstacol	obstacle	obstáculo
obstacol de galop	saut de galop	salto de galope
obstacole (călărie)	saut d'obstacles	salto (de equitación)
obstrucție	obstruction	obstrucción
ochelari de înot	lunettes de nage	gafas de natación
ochi (a)	viser	apuntar
ochi (anat.)	oeil (pl. yeux)	ojo
ochi (de fileu)	maille	mall
ocolire cu absorbție (schi)	virage d'absorption (ski)	viraje por absorción (esquí)
ocolire prin torsiune, răsucire	virage de torsion	impulso de torsión
octavă, scrimă	parade d'octave	parada de octava
ocupați locurile !	à vos marque !	¡a sus puestos !
offside la linia roșie, pasă peste două linii, hochei	hors-jeu de deux lignes	pase fuera de juego
oficial	officiel	oficial
ofsaid	hors-jeu	fuera de juego
olimpiadă	Olympiade	Olimpiada
olimpism	Olympisme	Olimpismo
Olympia	Olympia	Olimpia

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
nomination	заявка	Nennung
noradrenaline	норадреналин	Noradrenalin
norm	норма	Norm
mark	оценка	Note
median mark	средняя отметка	mittlere Note
technical merit mark	отметка о технике	Technische Anmerkung
A-mark	оценка А	A-Note
bib	номер участника	Bib, Zahl der Wettbewerb
count (to) up to	досчитать до	zählen bis
countdown	обратный отсчёт	Rückwärtszählen, Countdown
lap scorer	счётчик кругов	Rundenzähler
hundredth of a second	одна сотая секунды	Hundertstelsekunde
device, implement	снаряд	Gerät
objection	возражение	Einwand
training goal	тренировочная задача	Trainingsziel
learning goals	цели обучения	Lernziele
objectivity	объективность	Objektivität
supervising duty	обязанность по надзору	Verpflichtung zur Überwachung
tiredness, fatigue	усталость	Müdigkeit
tired, fatigued	усталый	müde
training observation	наблюдения в ходе тренировки	Trainingsbeobachtung
game observation	наблюдение за игрой	Spielbeobachtung
performance observation	наблюдение исполнения	Leistungsbeobachtung
obstacle	препятствие	Hindernis
gallop leap	прыжки галопом	Galoppsprung
show jumping	преодоление препятствий, конкур	Hindernisspringen
obstruction	блокировка	Obstruktion, Sperren
swimming goggles	очки для плавания	Schwimmbrille]
(take) aim (to)	прицеливаться	zielen
eye	глаз	Auge
mesh	ячейка	Masche [im Netz]
absorption turn	амортизирующий поворот	Tiefentlastungsschwung
torsion turn	торсионный поворот	Torsionsschwung
parry of octave	восьмая защита	Oktav
on your marks !	на старт!	auf eure Plätze!
two-line offside	передача через две линии	Zweilinenabseits
official	официальное лицо	offziell Person
offside	(положение) вне игры	Abseits
Olympiad	олимпиада	Olympiade
Olympism	олимпизм	Olympismus
Olympia	Олимпия	Olympia

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
om la bătaie, batac (baseball)	frappeur	bateador
omite, a (o poartă, schi)	manquer (une porte)	fallar (una puerta)
omologare	homologation	homologación
opoziție	opposition	oposición
opri (a) mingea	arrêter/stopper la balle / le ballon	detener la pelota
oprire	arrêt	alto, parada
oprire a jocului	arrêt du jeu, suspension	detención del juego, suspensión
oprirea împunsăturii	coup d'arrêt	stop thrust
optimizare	optimisation	optimización
optul, patinaj	huit, l'	ocho, el
ordonarea / amplitudinea mișcării	ampleur de mouvement	extensión de movimiento
organizare a antrenamentului	organisation d'entraînement	organización de entrenamiento
organizație sportivă	organisation sportive	organización deportiva
organizator	organisateur	organizador
orientare	course d'orientation	deporte de orientación
os	os	hueso
outsider, sportiv fără șanse de câștig	outsider	desconocido, outsider
oxigen	oxygène	oxígeno
padelă	pagaie double/à deux pales	pala de dos hojas
pagaie	pagaie (à une pale), pagaie simple	remo de piragua/canoa, pala de una hoja
paletă (de tenis de masă)	raquette	raqueta, pala
palmă (anat.)	paume	palma
palmă (lovitură)	gifle, soufflet	bofetada: (AM) cachetada
palmă (măsură, 24,5-27,8 cm)	paume	palmo (21-22,5 cm)
palmară (box)	palmette	manopla
pancration, box antic	Pancration	Pancración
panglică, gim. ritmică	ruban	cinta
panou (de baschet)	panneau	tablero
panou de afișaj	tableau d'affichage	pizarra
pantă abruptă	penne abrupte	pendiente abrupta
pantofi (de alergare) cu cuie	chaussures à pointes	zapatilla de puntas/de clavos
pantofi de sport	chaussures de sport	zapatillas de deporte
pantomima, mimică	pantomime	mímica, pantomima
para (a)	parer	parar
pară (box)	balle suspendue	pera
parachinesis	parakinésis	paraquinesia
paradă (defilare)	défilé	desfile
paradă (scrimă)	parade	quite, parada
paralele (gimnastică)	barres parallèles	barras paralelas



ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
batter, hitter	бьющий (игрок)	Batter
miss, to (a gate)	пропустить (ворота)	weglassen, ein Tor
homologation	признание соответствия	Homologierung
opposition	сопротивление	Opposition
stopping the ball	остановить мяч	anhalten des Balles
halt, stop	остановка,	Abbruch
stoppage/suspension of play/game	остановка игры	Unterbrechung
stop thrust	останавливающий укол	Aufhaltstoss
optimization	оптимизация	Optimierung
curve-eight	восьмёрка	Achter auf skating
movement range	размах/амплитуда движений	Bewegungsumfang
training organization	организация тренировки	Trainingsorganisation
sport organization	организация физической культуры и спорта	Sportorganisation
organizer	организатор	Organisator, Ausrichter
orienteeing	спортивное ориентирование	Orientierungslauf
bone	кость	Knochen, Bein
outsider, dark horse	аутсайдер	Aussenseiter
oxygen	кислород	Sauerstoff
paddle (kayak)	двухлопатное весло	Doppelpaddel
single-bladed paddle	гребок, однолопатное весло	Einblattpaddel, Strechpaddel
bat, racket; (SUA) paddle	ракетка	Tischtennisschläger
palm	ладонь	Handfläche, Handteller
slap	пощёчина	Ohrfeige
palm (10,16 cm)	ладонь	Handbreit
coach's glove	лапа	Palmar
Pancration	панкратион	Pankration
ribbon	лента	Band
backboard	щит	Spielbrett
notice/scoring board, electronic score display	доска объявлений	Anzeigetafel
steep slope	крутой склон	Steilhang
spiked shoes	шиповки, туфли с шипами	Spikes
sport shoes	спортивная обувь	Sportschuhe
pantomime	пантомима	Pantomime, Pantomimik
parry (to)	отбить, отржать; парировать	parieren
punching ball	груша	Boxball
parakinesis	хаотичные движения	Parakinese
parade	парад	Parade
(defense) parry	защита	Parade
parallel bars	параллельные брусья	Barren

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
paralele inegale	barres asymétriques	paralelas asimétricas
paralympics, sport olimpic pentru persoanele cu handicap	Paralympics	Juegos Paralímpicos
parapantă	parapente	parapente
parasailing, zbor cu vele	paravoile	parasailing
paraschi	paraski	paraskiing
părăsirea saltelei (lupte, judo)	fuite du tapis, sortie de tapis	fuga de la colchoneta, salida del tapiz
parașută	parachute	paracaídas
parașutism	parachutisme	paracaidismo
parașutist/parașutistă	parachutiste	paracaidista
paratonie	paratonie	paratonia
parcurs	parcours, route	ruta, trayecto, recorrido
parcurs de gimnastica cu obstacole	gymnastique d'obstacles	gimnasia de obstáculos
parcurs de sănătate	parcours vita	recorrido de salud
parte	partie	parte
partea expusă vântului	côté du vent	barlovento
partea navei de sub vânt	côté abrité du vent/sous le vent,	sotavento
participant, participantă	participant/participante	participante
partidă	partie, rencontre, jeu	partido, encuentro
partidă de șah	partie d'échecs	partida de ajedrez
pârtie (de bob)	piste	pista
părtinitor	partial	parcial
pas	pas	paso
pas de patinaj	pas de patineur	paso de patín
pas de uriaș	pas-de-géant	pasos de gigante
pas încrucișat	pas croisé	paso cruzado
pasă	passé	pase
pasa (a)	passer	pasar
pasă cu boltă	passé en cloche	pase de curva
pasă cu capul	passé de la tête	pase de cabeza
pasă cu pământul (baschet)	passé à rebond/à terre	pase con rebote/de picado
pasă de la piept	lancer à hauteur de la poitrine à deux mains, passé à deux mains	tiro con las dos manos a la altura del pecho
pasă greșită	mauvaise passé	pase fallado
pasă înaltă	passé haute	pase alto
pasă joasă	passé basse	pase bajo
pasă pe sub mână	dragage	pase con los brazos

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
asymmetrical parallel bars, uneven bars	брусья разной высоты	Stufenbarren
Paralympics	Паралимпийские игры	Paralympische Spiele
paragliding	параплан	Paragleiten, Paragliding
parasailing	полет парашютиста на буксире за судном	Parasailing
paraskiing	спуск лыжника с парашютом	Paraskisport
mat escape	бегство от ковра	Mattenflucht
parachute	парашют	Fallschirm
parachuting	парашютный спорт, парашютизм	Fallschirmsport
parachutist, skydiver	парашютист/парашютистка	Fallschirmspringer/ Fallschirmspringerin
paratonia	паратония	Paratonic
course	маршрут	Strecke; (călărie) Parcours
obstacle gymnastics	гимнастика с использованием препятствий	Hindernisturnen
vita-parcours	вита-паркур	Vita-Parcours
part	1. часть. 2. одна из соревнующихся команд	Teil
windward	наветренная	Luv
leeward	подветренная сторона	Lee
participant	участник	Teilnehmer
game, mach, contest	партия	Partie
chess game, game of chess	шахматная партия	Schachpartie
bobrun	трасса	Faserneigung
partial, biased	пристрастный	parteiisch
step	шаг	Schritt
skating step	конькобежный шаг	Schlittschuhschritt
giant stride	гигантские шаги	ein großer Schritt
crossed step	скрестный шаг	Kreuzschritt, Übersschritt
pass, (ball)passing	пас, передача	Ballabgabe, Pass, Abgabe, Abspiel
pass	передать мяч, пасовать	passen, zuspieren
arch pass	крученая передача	Bogenpass
head pass	передача головой	Kopfzuspil
bounce pass	передача с отскоком от поля	Bodenpass
chest/push pass	передача двумя руками от груди	beihändiger Bruststoss
bad pass	неточная передача	Fehlpass
upper pass	верхний пас (передача)	oberes Zuspil
low pass	низкий пас	Flachpass
underhand passing	приём снизу	Unterhandpass

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
pasă ricoșată	passee avec rebond	pase picado
pasaj (călărie)	passage	passage
pășit, (gimnastică)	poser le pied sans déplacement	adelantar el pie
pasiv	passif	pasivo
pasivitate	passivité	pasividad
pat (de armă)	crosse	culata
pat (șah)	pat	(rey) ahogado
pașâr (șah, arg.)	mazette, pousseur de bois	pichón
patină	patin	patín para hielo
patină (bob)	patin	patín
patina, (a)	patiner	patinar
patinaj artistic	patinage artistique	patinaje artístico
patinaj de viteză pe rotile	patinage à roulettes de vitesse	patinaje de velocidad
patinaj pe gheață	patinage	patinaje
patinaj pe rotile	patinage à roulettes	patinaje sobre patines de ruedas
patinaj viteză	patinage de vitesse	carrera de patines
patinaj viteză pe pistă scurtă	patinage de vitesse sur piste courte	patinaje de velocidad en pista corta
patinator/patinatoare	patineur/patineuse	patinador/patinadora
patine pe rotile	patins à roulettes	patines de ruedas
patinoar	patinoire	pista de hielo
patinoar cu gheață artificială	patinoire de glace artificielle	pista de hielo artificial
pătrat (șah)	case	casilla, escaque
pătrunde, a (la jocuri)	percer la défense	penetrar
pătrundere	percée, pénétration	penetración
pauză	pause	pausa
pauză (între reprize)	mi-temps, reprise	medio tiempo, intervalo, descanso
pe locuri !	à vos places !	¡ a sus puestos !
pe spate v. culcat	v. culcat	v. culcat
pedagogie de reformă	pédagogie des réformes	pedagogía de reforma
pedagogie sportivă	pédagogie du sport	pedagogía deportiva
pedală (de bicicletă)	pédale	pedal
pelotă	pelote	pelota
penalizare de timp	pénalité de temps	tiempo de penalty
penalizare, sancțiune	pénalisation, sanction	castigo
pendularea mingii	pendule de balle	péndulo con el balón
pentatlon	pentathlon	pentatlón
pentatlon modern	pentathlon moderne	pentatlón moderno
pentatlonist/pentatlonistă	pentathlonien/pentathlonienne	pentatlonista
percepție corporală	conscience du corps	conciencia corporal
percutor (tir)	percuteur	percutor

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
bounce pass	передача/пас с отскоком	Bodenpass
passage	пассаж	Passage
stepping/walking stance	выставление ноги на носок	Vorstellen links
passive	пассивный	passiv
passivity	пассивность	Passivität
butt(stock)	приклад	Gewehrkolben
stalemate	пат	Pattsituation
patzer, woodpusher, fish, duffer	пацер	Patzer
(ice) skate	(ледовые) коньки	Schlittschuh
runner	конёк (рл. коньки).	Skate Bohne
skate, to	кататься на коньках	eislaufen
figure skating	фигурное катание	Eiskunstlauf
roller speed skating	скоростной бег на роликовых коньках	Rollkunstlauf
ice skating	катание на коньках	Eislauf
roller skating	катание на роликовых коньках	Rollschuhsport
speed skating	скоростной бег на коньках	Eisschnelllauf
Short Track Speed Skating	шорт-трек, скоростной бег на короткой дорожке	Shorttrack
skater (speed skater/figure-skater)	1. конькобежец/конькобежка. 2. фигурист	1.Eisläufer. 2. Eiskunstläufer
roller skates	роликовые коньки, ролики	Rollschuhe
ice track	каток	Eislaufbahn
artificial ice rink	каток искусственным лёдом	Kunsteisbahn, Eissporthalle
square	поле	Feld
cut	прорвать оборону	durchbrechen, durchziehen
breakthrough	прорыв	Durchbruch
break, rest time	остановка, перерыв	Spielunterbrechung
half-time, intermission	перерыв	Pause, Halbzeit
take your marks !	на старт	auf eure Plätze
v. culcat	v. culcat	v. culcat
reform pedagogy	реформистская педагогика	Reformpädagogik
sport pedagogy	педагогика спорта	Sportpädagogik
pedal	педаль	Pedal
pelota	пелота	Pelota
time penalty	удаление на время	Zeitstrafe
penalty, punishment	наказание, пенальти	Penalty
ball pendulum	колебание мяча	Ballpendel
pentathlon	пятиборье	Fünfkampf
modern pentathlon	современное пятиборье	moderner Fünfkampf
pentathlon athlete	пятиборец	Pentathlon Athlete
body consciousness	чувство тела	Körperbewusstsein
firing pin	боёк	Schlagbolzen

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
perete de escaladă	mur d'escalade, structure artificielle d'escalade	muro de escalada, rocódromo
performanță	performance	alto rendimiento
performanță record	resultat record	resultado récord
perioadă de latență	période / temps de latence	tiempo de latencia
perioadă de tranziție	période de transition	período de transición
perioadă pregătitoare	période de préparation	período de preparación
perioadă refractară	temps de réfraction	período refractario
periodizare	périodisation	periodización
periodizare a antrenamentului	périodisation d'entraînement	periodización de entrenamiento
Periodonike	Periodonike	Periodonike
permis (de conducere)	permis de conduire	carnet de conducir
pescuit sportiv	sport de la pêche, pêche sportive	deporte de pesca (con caña) , pesca deportiva
petanque, joc cu bile	pétanque, jeu de boules	petanca, juego de bochas
piaffer, călărie	piaffer	piaffe
picioare depărtate	jambes écartées	piernas separadas
picioare strâmbe, cu	jambes arquées	patizambo, con piernas arqueadas
picior (anat.)	pied	pierna
picior (coapsă)	cuisse	cadera
picior (de obiect)	pied, jambe; base	pie, pata
picior (de pantalon)	jambe de pantalon	pernera, pierna
picior (gambă)	jambe	espinilla
picior (laba piciorului)	pied	pierna
picior (lovitură)	coup de pied	patada, puntapié
picior (măsură)	pied	pie
picior de bătaie / de impuls	jambe/pied d'appel	pierna de salto/ de impulso
picior de împingere	jambe de poussé	pierna de tiro
picior de sprijin	jambe de soutien	pierna de apoyo
picior întins	jambe étendue	pierna estirada
picior liber	jambe libre	pierna de juego
piciorul din față, la cal	pied antérieur	mano, pie delantero, pata delantera
piciorul din spate, la cal	pied postérieur	pata/pie de atrás
picnic (endomorf)	pycnique	picnico
pedică (intenționată)	croc-en-jambe, croche-pied	zancadilla
pedică (la armă)	(cran de) sûreté	seguro
pedică, a pune	faire un croche-pied	poner una zancadilla
piele 1. (a omului). 2. (tăbăcită)	1.peau. 2.cuir	1. piel. 2. cuero, piel
pieptar	protège-poitrine, plastron	peto
pieptar (călărie)	poitrail	antepecho
pieptar (scrimă)	protège-poitrine	protector de pecho
pierderea echilibrului la aterizare	perte d'équilibre lors de la réception	pérdida del equilibrio al aterrizar



ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
climbing wall	скалодром, тренажёр для скалолазания	Kletterwand
performance	высшее достижение	Leistung
record performance	рекордное достижение	Bestleistung
latency period	латентный период	Latenzzeit
transition period	переходный период	Übergangszeit
preparation period	подготовительный период	Vorbereitungsperiode
refractory period	рефракторный период	Refraktärzeit
periodization	периодизация	Periodisierung
training periodization	периодизация тренировки	Trainingsperiodisierung
Periodonike	периодоник	Periodonike
driving license	водительские права	Führerschein
fishing, angling, sport fishing	спортивное рыболовство	Angelsport, Sportangeln
boule	буль	Boule
piaffe	пиафе	Piaffe
feet astride, legs apart	разведение ног	Beine auseinander
bow-legged	кривоногий	krummbeinig
leg	нога	Bein
thigh	бедро	Oberschenkel
foot, leg; base	ножка	Fuss
trouser leg	штанина	Hosenbein
shank, lower leg	нога	Unterschenkel
foot (pl. feet)	ступня, нога	Fuss
kick	удар ногой	Fussfehler
foot	фут	Fuß [Maßangabe, 30,48 cm]
take-off leg/foot, jumping leg	толчковая нога	Sprungbein
push-off leg	толчковая нога	Stossbein
support leg	опорная нога	Standbein
straight leg	атака прямой ногой	gestrecktes Bein
free leg	безопорная нога	Spielbein
foreleg	передняя нога	Vorderbein
hind leg	задняя нога	Hinterbein
pyknic	пикническое телосложение	pyknisch
trip	подножка	Fuß Hindernis
safety (bolt/lock)	предохранительный спуск	Sicherung
trip up, to	ставить подножку	das Bein stellen
1.2. skin	1.2. кожа	1. Haut. 2. Leder
breast pad/protector	нагрудник	Brust
(horse's) chest	подгрудной ремень	Brustriemen
breast protector	защитный бюстгальтер	Metallveste
balance lost on landing	потеря равновесия при приземлении	Gleichgewichtsverlust

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
pilier (rugby)	pilier	pilar, pilier
pilot	pilote	piloto
pinten	éperon	espuela
pion (șah)	pions doublés	peón
pion otrăvit (fig.)	pion empoisoné	peón envenenado
pioni dublați	pions doublés	peones doblados
piruetă	pirouette	pirueta
pistă de bowling	piste de bowling	bolera
pistă de ciclism	piste cycliste	pista de ciclismo
pistol aer comprimat	pistolet à air comprimé	pistola de aire
pistol liber	pistolet libre	pistola libre
pistol viteză	pistolet vitesse (olympique)	pistola aire velocidad, tiro rápido
piton, alpinism	piton	pitón clavija
pivot	pivote	pívot
placă (de snowboarding)	planche à neige	tabla (de snowboarding)
placă (de surfing)	planche de surfing	tabla (de surfing)
placă neuro-musculară	plaque neuro-musculaire	placa terminal motriz
placaj	plaquage	placaje
plachetă	plaque	placa, medalla conmemorativa
plămân	poumons	pulmón
plan anual	plan annuel	plan anual
plan de antrenament	plan d'entraînement	planeamiento de entrenamiento
planor	planeur	planeador, velero
planorism	vol à voile/sans moteur	vuelo sin motor/a vela
planorist, planoristă	pilote de planeur	planeador/planeadora
planșă (scrimă)	planche, piste d'escrime	pista/plancha de esgrima
planșă pe role, skateboard	planche à roulettes	monopatín
planșă, gimnastică	planche	plancha (horizontal)
planul mișcării	canevas de mouvement	movimiento modelo
plasă elastică	trampoline	trampolín, cama elástica
plasa porții	filet de but	red de la portería
platformă, natație	plateforme	plataforma
platfus	pied plat	pie plano
play-off	play-off	play-off
plecare de pe loc	départ à pied fermé	salida parada
plecare de pe loc 2) (ciclism)	départ arrêté	salida parada
plecare în largul mării	départ (du bateau)	salida al mar
plecare în poziție (schi)	départ en position	salida agachada
plex solar	plexus solaire	plexo solar
pliant	pliant	plegable
plimbare	randonnée	caminata, paseo
plută pe spate, înot	position sur le dos	posición de espalda

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
prop	столб	linker Pfeiler
pilot	лётчик, лётчица, пилот	Pilot, Flieger
spur	шпора	Sporn
pawn	пешка	Bauer
poisoned pawn	отравленная пешка	vergifteten Bauern
doubled pawns	сдвоенные пешки	Doppelbauer
pirouette	пируэт, поворот на 360	Pirouette
bowling alley	кегельбан	Bowlingbahn {f}
cycling track	велотрек	Radrennbahn {f}
air pistol	пневматический пистолет	Luftpistole
free pistol	произвольный пистолет	Freie pistole
rapid fire pistol	скорострельный пистолет	Schnellfeuerpistole
piton, nail with a ring head	питон, скальный крюк	Kletterhaken, Haken
pivot	игрок „пивот”	Pivot
board	доска	Snowboarden
(surf) board	доска для сёрфинга	Surfbrett
motor end plate	нервные окончания	motorische Endplatte
tackling	захват	Tackling
plaque of merit	медаль	Plakette
lung	легкое	Lunge
year plan	годовой план	Jahresplan
training plan	план подготовки	Trainingsplanung
glider, sailplane	планер	Segelflugzeug
gliding sport	планерный спорт, планеризм	Segelfliegen
glider pilot	планерист	Segelflieger
fencing strip/piste	фехтовальная дорожка, поле боя	Fechtbahn
skateboard	скейтборд	Skateboard
(horizontal) lever	горизонтальный вис	Hangwaage
movement outline	двигательная программа	Bewegungsentwurf
trampoline	батут	Federtrampolin
goal net	сетка ворот	Torpfosten
platform	вышка	Brett
flat foot	платфус, плоскостопие	Platffuss
play-off	пэй-офф	play-off
standing start	высокий старт	Hochstart
standing start	старт без толчка	stehender Start
sailing	отплытие	Abfart
accroupie low start	согнутый старт	Abfahren in Hockstellung
solar plexus	солнечное сплетение	Solarplexus, Magengrube
folding	складной	faltend, einklappbar
hiking	прогулка	Spayiergang
floating on the back	положение тела на спине	Rückenlage

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
poartă	1. but, porte 2 (hochei p.g.) cage, but	portería; (AM) arco
pocnet, pocnitură	1. craquement. 2 détonation	1 chasquido. 2 estallido.
pod (gimnastică)	pont	puente
podium	podium	podio
podium (haltere)	plateau	plataforma
poligon/stand de tir	champ/stand de tir	campo/galería de tiro
polisportiv, sportiv complet	athlète complet/ qui sait tout faire	atleta completo
poliță de asigurare	police d'assurance	póliza de seguros
politică sportivă	politique du sport	política del deporte
polo	water-polo	polo acuático
polo pe bicicletă	polo à vélo	polo en bicicleta
poloist, jucător de polo	joueur de water-polo	jugador de water-polo
pomou (scrimă)	pommeau	pomo
ponton	ponton	pontón
popic	pin (bowling)	pin (bowling)
popicar	quilleur	jugador de bowling
popice	bowling à neuf quilles	bowling a nueve pins
popice pe gheață	jeu de quilles sur glace	bochas sobre hielo
portabil	portable	portable
portar	gardien de but	portero, guardameta; (AM) arquero
portavoce (canotaj)	porte-voix	bocina, megáfono
portdrapel	porte-drapeau	abanderado
post de tragere	poste de tir	estación de tiro
postură, poziție	position, posture	posición, postura
potasiu	potassium	potasio
potcoavă	fer à cheval	herradura
potcovar	maréchal-ferrant	herrador
potențial	potentiel	potencial
potențial de acțiune	potentiel d'action	potencial de acción
potențialul membranei	potentiel de membrane	potencial de membrana
power-lifting, ridicare de greutate	power-lifting	triatlón de fuerza
poziția culcat (tir)	position couchée	tumbado, en posición tendida
poziția în picioare (tir)	(position) debout	de pie
poziție corporală	position du corps	posición corporal , postura
poziție de bază/fundamentală	position fondamentale	posición básica
poziție ghemuită	position accroupie	posicion agachada
poziție inițială	position de départ	posición inicial
poziție la parter, lupte	garde à terre	posición en tierra
practică sportivă	pratique du sport	práctica del deporte
prag (la aruncări)	butoir	contenedor
prag (la sărituri) (de bătaie)	planche d'appel	tablón de batida, tabla de impulso
prajină din fibră de sticlă	perche en fibre de verre	pértiga de fibra de vidrio
preaviz	préavis	preaviso

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
goal;gate; (hochei p.g.) goal (cage)	ворота	Tor
crack	треск	Klicken
bridge	мостик	Brücke
victory/winner's stand	пьедестал почёта	Siegerpodium
platform	помост	Plattform
firing/shooting range	стрельбище, полигон	Schiessstand
all-round athlete	разносторонний атлет	Allroundsportler
insurance policy	страховой полис	Versicherungspolice
sport politics	спортивная политика	Sportpolitik
water polo	водное поло	Polo, Wasserballspiel
bicycle polo	велобол	Bike Polo
water-polo player	ватерполист	Wasserballspieler
pommel	гайка	Knauf
pontoon	понтон	Landungssteg
pin, cone, bowl	кегля	Kegel
nine-pin bowling player	игрок боулинга	Kegler
nine-pin/ninepin bowling, nine-pins	девяткегельный боулинг	Kegeln
ice skittles	ледовые кегли	Eiskegeln
portable	переносный	tragbar
goalie, (goal)keeper	вратарь, голкипер	Torwart
megaphone	мегафон	Sprachrohr
flag bearer	знаменосец	Fahnenträger
shooting station	стрелковое место	Schiessposition, Anschlagart
position	позиция, положение	Position, Stellung, Haltung
potassium	калий	Kalium
horseshoe	подкова	Hufeisen
farrier	кузнец	Hufschmied
potential	потенциал	Potenzial
action potential	потенциал действия	Aktionspotential
membrane potential	мембранный потенциал	Membranpotential
power-lifting	пауэрлифтинг	Power-lifting
prone position	положение лежа	liegender Anschlag
standing position	положение стоя	stehender Anschlag
body position, stance	положение тела, позиция	Körperlage
basic position	исходное положение	Grundposition
crouch position	стойка низкая	Hocke
starting position	исходное положение	Ausgangsposition {f
referee's position	партер	Boden
sport practice	спортивная практика	Sportpraxis
stop-board	сегмент	Stossbalken
take-off board	доска отталкивания	Sprungbalken
glass fibre/fiber-glass pole	фибергласовый шест	Glasfiberstab
advance notice	предварительное извещение	Vorankündigung

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
precizia mișcării	précision de mouvement	precisión del movimiento
prelată	(toile de) bâche	lona
preluare (volei)	réception	recepción
preluarea serviciului (volei)	réception du service	recibimiento del saque
prelungire, timp suplimentar	prolongation	prórroga, tiempo de descuento/extra de juego
premiu	prix	premio
preolimpic	préolympique	preolímpico
presă sportivă	presse sportive	prensa del deporte
presa, a	presser, serrer ,	presionar
presing, presiune	pressing, pression	presión
presiune hidrostatică	pression hydrostatique	presión hidrostática
presiune sangvină	pression vasculaire	presión sanguínea
presiunea parțială a CO2	pression partielle en CO2	presión parcial del CO2
presiunea parțială de oxigen	pression partielle en oxygène	presión parcial de oxígeno
prevedere (regulamentară)	clause, prescription	estipulación, prescripción
prevenire	prévention	prevención
prezentare, demonstrare	présentation	presentación
prim ajutor	premiers secours/soins	primeros auxilios
prima manșă	première manche	primera prueba/serie
prima repriză	mi-temps première	primer tiempo
principiu de antrenament	principe d'entraînement	principio de entrenamiento
principiul performanței	principe de performance	principio de rendimiento
prinde, (a)	attraper, saisir	agarrar
prindere pe dedesupt	prise par en-dessous	sujeción de abajo
prindere, priză	prise	presa, agarre
priză asiatică (tenis de masă)	prise porte-plume, prise asiatique	agarre penhol
priză de apărare	prise de défense	toma de defensa
priză dreaptă, europeană	prise classique / européenne	toma clásica de la raqueta de tenis
priză en passant (șah)	(prise) en passant	en passant
priză ilegală, lupte	prise illégale	presa ilegal
priză încrucișată	prise croisée	agarredera cruz
priză la cot	prise cubitale	agarre de codo
priză obișnuită	prise simple	agarre ordinario
prize principale	prises principales	principales presas/agarres
prize sigure	prises de sécurité	agarre de seguridad
probă (sportivă)	épreuve	prueba
probă (încercare)	2 essai	2 ensayo
proba de 3.000 m. obstacole	3.000 m steeple	3.000 m con obstáculos
proba de 400 m. garduri	400 m haies	400 m vallas
probă de control	épreuve de contrôle	prueba de control
probă de cros	course en terrain varié	carrera a campo traviesa



ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
movement precision	точность движений	Bewegungspräzision
tarpaulin	брезент	Plane
reception, pass	приём	Ballannahme
reception of service	приём подачи	Annahme der Ballaufgabe
overtime, extra time/period	дополнительное время	Verlängerung
award, prize	приз, награда	Preis
preolympic	предолимпийский	preolympische
sport press	спортивная пресса/печать	Sportpresse
press, to	нажимать	drücken
pressing, pressure	давление; прессинг	Pressing, stemmen
hydrostatic pressure	гидростатическое давление	hydrostatischer Druck
blood pressure	кровеное давление	Blutdruck
partial CO2 pressure	парциальное давление углекислого газа	CO2-Partialdruck
partial oxygen pressure	парциальное давление кислорода	O2-Partialdruck
stipulation, prescription	положение	Klausel
prevention	предотвращение	Prävention
presenting, demonstrating	показ	Demonstration
first aid	первая помощь	Erste Hilfe
first run/heat	первый круг	Erste Runde
first half time	первая половина игры	Erste Halbzeit
training principle	принцип тренировки	Trainingsprinzip
performance principle	принцип достижения результата	Leistungsprinzip
catch, to	схватить	den Ball fangen
undergrasp	нижний хват	Kammgriff
hold, grip	приём, хват	Griff
penholder grip	хват пером	Penholdergriff
counterhold	контрприём	Abwehrgriff
shakehands grip	обыкновенный хват	klassisch Griff
en passant	на проходе	en passant schlagen
illegal hold	запрещенный прием	verbotener Griff
cross-grip	перекрещивание	Kreuzgriff
elbow grip	захват локтя	Ellbogengriff
ordinary grip	хват сверху	Ristgriff
main grips	основные захваты	wichtigste Griff
safety grips	страховочные захваты	Sicherungsgriffe
event; (SUA, orientare) meet	вид (соревнования)	Wettbewerb
2. test, try	2 попытка	2. Versuch
3,000 m steeplechase	3.000 м препятствиями	3000 m Hindernislauf
400 m hurdles	400 м барьерами	400 m Hürdenlauf
control trial	контрольное испытание	Kontrollprobe
cross-country race/run	кросс	Geländelauf

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
proba de mixt, natație	quatre nages	prueba de estilos
probă de recalificare	repêchage	repesca
probe combinate	épreuves combinées	pruebas combinadas
problemă de șah	problème d'échecs	problema de ajedrez
proceduri eliminatorii	procédé éliminatoire	procedimiento de eliminación
proces fiziologic	processus physiologique	proceso fisiológico
profesionalizare	professionnalisation	profesionalización
profesor de educație fizică	professeur d'éducation physique	profesor de educación física
profilaxie	prophylaxie	profilaxis
progesteron	progestérone	progesterona
program de antrenament	programme d'entraînement	programa de entrenamiento
program liber	exercices libres	programa libre
progres	progrès	progreso
promotor	promoteur, promotrice	promotor, promotora
propulsie	propulsion	propulsión
proră, provă	proue	proa
proteină	protéine	proteína
protejarea capului	protection pour la tête	protección para la cabeza
proteză (box)	protège-dents	protector bucal
prototip	prototype	prototipo
proximitatea mișcării	affinité de mouvement	proximidad de movimiento
psihograma atletului	psychogramme d'athlète	sicograma del atleta
psihologie sportivă	psychologie du sport	sicología deportiva
puc	palet; (Canada) rondelle	disco (de hockey sobre el hielo)
pul, table	dame, pion	ficha
puls	pouls	pulso
pulsație musculară	pompe musculaire	bomba muscular
pumn (anat.)	poing	puño
pumn (lovitură)	coup de poing	puñetazo
punct	point	punto
punct critic	point critique	punto crítico
punct de angajament (hochei p.g.)	point d'engagement/de mise au jeu	punto de lanzamiento
punct de control (orientare)	poste de contrôle	punto/puesto de control
punct de meci	point de match	punto final
punct de oboseală	point mort	punto de fatiga
punct mort	point mort	punto muerto
puncta, (a)	marquer des points	marcar puntos
punctaj	pointage, classement,	puntuación
puncte de penalizare	points de pénalité, pénalisation	puntos de penalización
puncte vulnerabile (pe corp)	points vulnérables (du corps)	puntos vulnerables (del cuerpo)
pune (a) mingea în joc	mettre le ballon en jeu	poner el balón en juego

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
medley (swimming), individual medley	комплексное плавание	Lagenschwimmen, Einzellageschwimmen
repechage	утешительный круг	Hoffnungslauf
combined events	многоборье	Mehrkampf
chess problem/composition	шахматная задача	Schachkomposition
elimination procedures	порядок выбывания	Ausscheidungsverfahren
physiological process	физиологический процесс	physiologischer Prozess
professionalization	профессионализация	Professionalisierung
physical education teacher	учитель физической культуры	Sportlehrer
prophylaxis	профилактика	Prophylaxe
progesterone	прогестерон	Progesteron
training program	программа тренировки	Trainingsprogramm
free programm	произвольная программа	Kür
progress	прогресс	Fortschritt, Progress
promoter	промоутер	Vorkämpfer; Promoter
propulsion	продвижение	Antrieb
bow	нос	Bug
protein	протеин, белок	Protein, Eiweiss
head protection	шлем	Kopfschutz
mouthpiece, gumshield, teeth protector	зубная шина, капа	Mundschutz
prototype	прототип	Prototyp
movement proximity	двигательное подобие	Bewegungsverwandtschaft
psychogram of the athlete	психограмма спортсмена	Psychogramm des Sportlers
sport psychology	психология спорта	Sportpsychologie
puck	(хоккейная) шайба	Puck
checker, stone	шашка	Stein
pulse	пульс	Puls
muscle pump	мышечный насос	Muskelpumpe
fist	кулак	Faust
punch, blow with fist	удар кулаком	Faustschlag
point	балл, очко	Punkt
critical point	критическая точка	kritischer Punkt
face-off spot	точка для вбрасывания шайбы	Face-off spot
control/check point	контрольный пункт (КП)	Kontrollpunkt
match point	матчпойнт	Match Point
fatigue point	мёртвая точка	toter Punkt
dead lock/point	мёртвая точка	toter Punkt
score, to	набирать очка	treffen , punkten
rating	рейтинг	Punktwertung
penalty points	штрафные очки	Strafpunkte
vulnerable spots (of the body)	уязвимые места на теле	vulnerable Flecken
put (the ball) into play	вводить мяч в игру	den Ball ins Spiel bringen

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
pupa	poupe	popa
pursânge (călărie)	pur-sang, de pure race	de pura sangre, de raza
pușcă aer comprimat	carabine à air comprimé	carabina de aire
pușcă calibru mic	carabine de petit calibre	carabina de pequeño calibre
pușcă culcat	carabine position couchée	carabina tendido
pușcă, tir	tir au fusil / à la carabine	tiro con el rifle
pușcă, trei poziții	carabine, trois positions	carabina en tres posiciones
putere de sărire	force de saut	fuerza de salto
puterea maximă	force maximale / limite	fuerza máxima
rachetă (de tenis)	raquette	racqueta
rachetă de zăpadă	raquette à neige	raqueta de nieve
rachetomodelism	maquettisme spaciale	cohetería amateur
racquetball	racquetball	racquetball
radio sportiv	radio sportif	radio deportiva
radiodifuziune	(radio)diffusion	radiodifusión
rally, competiție auto	rallye	rallye
rally, tenis	échange	peloteo
rama (a)	ramer	remar (con un remo)
ramă (canotaj)	aviron de pointe, pelle de la pointe	remo (de punta)
rambursare a cheltuielilor	remboursement des frais	reembolso de los gastos
rană	blessure	herida
rană / vătămare sportivă	blessure causée par le sport	lesión de deporte
rană musculară	blessure des muscles	herida muscular
rând (de sportivi)	rang, rangée	fila
rând (șah)	rangée, travers	fila
rapiditate	rapidité	rapidez
raport de meci	procès-verbal, feuille de match	acta del partido
răsturna (a se)	renverser (se)	volcar(se)
răsturnare	chavirement	vuelco
răsucire	tire-bouchon, vrille	tirabuzón
răsucire de trunchi	torsion du tronc	torsión del tronco
răsucire sub apă	virage sous l'eau	viraje bajo el agua
rata, (a)	rater, manquer	fallar, echar a perder
rata, (a),(tir)	rater	fallar
rateu	tir raté, coup manqué	fallo, tiro/disparo fallado
ratrac, plug de zăpadă	chasse-neige	quitanieves
reabilitare	réhabilitation	rehabilitación
reacție de oxireducere (redox)	réaction d'oxydo-réduction	reacción redox, reducción-oxidación
reamatorizare	réamateurisation	re-amateurising

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
stern	корма	Heck
purebred, thoroughbred	чистокровный, чистопородный	Vollblüter, Vollblut
aire rifle	пневматическая винтовка	Luftgewehr
small-bore rifle	малокалиберная стандартная винтовка	Kleinkalibergewehr
rifle prone	винтовка лёжа	Kleinkaliber-Liegenkampf
rifle shooting	стрельба из винтовки	Freigewehrschiessen
rifle, three positions	винтовка с трёх позиций	Freigewehr-Dreistellungskampf
jumping strength	прыжковая сила	Sprungkraft
maximum strength	максимальная сила	Maximalkraft
racquet, racket	ракетка	Rakett, Tennisschläger
snowshoe	снежная ракетка	Snow Rocket
model rockets	ракетомодельный спорт	Modelrakete
racquetball	ракетбол	Racquetball
sport radio	спортивное радиовещание	Sportfunk
broadcasting	радиовещание	Rundfunk
rallye	ралли	Rallye
rally	обмен ударами	Ballwechsel
row (to)	грести (одним веслом)	rudern
sweep (oar)	весло	Ruder
reimbursement of expenses	возмещение расходов	Kostenrückerstattung
wound	рана	Wunde
sport injury	спортивная травма	Sportverletzung
muscle injury	мышечная травма (повреждение)	Muskelverletzung
rank, row	ряд	Reihe
rank	ряд, горизонталь	Reihe
rapidity, quickness	быстрота	Geschwindigkeit
game/match protocol, score-sheet	протокол игры	Spielberichtsbogen
overturn (to)	опрокидываться	sich überschlagen
capsizing, turn over	опрокидывание	Überschlag
twist (dive)	винт, вращение, оборот; твист	Drehen
trunk turning/twisting	поворот туловища	Rumpfdrehen, Drehen des Rumpfes
underwater turn	поворот под поверхностью воды	Unterwasserwende
miss, spoil	пропустить, испортить	verfehlen
misfire	дать осечку	fehlzünden
missed shot, miss	осечка	Fehlschuss
snowplough/SUA: snow plow	снегоуборочная машина	Schneepflug
rehabilitation	реабилитация	Rehabilitation
reduction-oxidation, redox	окислительно-восстановительная реакция	Redoxreaktion
re-amateurising	возвращение любительского статуса	Reamateurisierung

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
reanimare, resuscitare	réanimation	resuscitación
rebur, lupte	ceinture à rebours	cintura al revés
recalificare	repêchage	repesca
receptor (radio)	récepteur	receptor, radiorreceptor
receptor (biol.)	récepteur	receptor
record	record	record
record mondial	record mondial	record mundial
record omologat	record homologué	record homologado, plusmarca homologada
recordman, recordmenă	détenteur du record	plusmarquista
recul (tir)	recul	retroceso
recunoașterea traseului	reconnaissance du parcours	inspección del recorrido
recupera (a) (mingea)	recupérer, reprendre le ballon	recuperar, recobrar; rescatar
recuperare (a mingii)	recupération	recuperación, rescate
recuperare (refacere)	recupération	recuperación
recuperare activă	recupération active	recuperación activa
reface (a) gheața (patinoarului)	refaire la glace, remettre la glace en état	alisar el hielo
refacere, vindecare	rétablissement, guérison	restablecimiento
reflex	réflexe	reflejo
reflex exterior	réflexe extérieur	reflejos externos
refuz, călărie	refus	desobediencia
regată	régates	regata
rege (șah)	roi	rey
regenerare	régénération	regeneración
regină (șah)	dame: (arg.) reine	dama
reglarea temperaturii	régulation de chaleur	regulación del calor
reglementare	réglementation, règlement	regulación
regulă	règle	regla
regula celor cinci secunde	règle des cinq secondes	regla de los cinco segundos
regula celor trei atingeri, volei	la règle des trois touches de ballon	la regla de los tres toques
regula celor trei pași	règle des trois pas	regla de los tres pasos
regula celor trei secunde	règle des trois secondes	regla de los tres segundos
regula celor treizeci de secunde	règle des trente secondes	regla de los treinta segundos
regulă olimpică de admitere	règle d'admission olympique	reglas de admisión olímpicas
regula pașilor, baschet	règle de pas, le marcher	regla del paso



ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
resuscitation	реанимация, искусственное дыхание	Wiederbelebung
reverse waistlock	переворот оборотным захватом	verkehrter Ausheber
repechage	дополнительный забег	Hoffnungslauf
receiver	приёмник	Empfänger
receptor	рецептор	Rezeptor
record	рекорд	Rekord, Höchstleistung
world record	мировой рекорд, рекорд мира	Weltrekord
officially ratified record	официально принятый рекорд	bestätigt Rekord
record holder	рекордсмен, рекордсменка	Rekordinhaber/Rekordinhaberin , Rekordhalter/Rekordhalterin
recoil	отдача	Rückstoss
course inspection	ознакомление с маршрутом, просмотр трассы	Route Anerkennung
recover, regain (the ball), recapture	овладеть мячом вновь	zurückerobern
recovery	возврат	Zurückeroberung
recovery	восстановление	Gesundung, Genesung
active recovery	активное восстановление	aktive Erholung
to resurface/to clean the ice	чистить лёд	um Eis zu rekonstruieren
recuperation	восстановление, реабилитация	Erholung; Gesundung, Genesung
reflex	рефлекс	Reflex
external reflex	реакция на внешнее воздействие	Fremdreflex
refusal	отказ	Absage, Weigerung
regatta	регата	Regatta
king	король	König
regeneration	возрождение	Regenerierung, Regeneration
queen	ферзь; (arg.) корлева	Königin
heat regulation	терморегуляция	Wärmeregulation
regulation	регулирование	Regelung
rule	правило	Regel
five-second-rule	правило пяти секунд	Fünfsekundenregel, 5-Sekunden-Regel
three-times contacts	правило трёх касаний	Die drei Schritte
three-step-rule	правило трех шагов	Dreischrittregel
three-second-rule	правило трех секунд	Dreisekundenregel, 3-Sekunden-Regel
thirty-second-rule	правило тридцати секунд	Dreissigsekundenregel, 30-Sekunden-Regel
Olympic admission rule	правила допуска к Олимпийским играм	Olympische Zulassungsregeln
travelling rule	правило пробежки	Schrittregel

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
regula piesei atinse (șah)	la règle de pièce touchée	regla de la pieza tocada, pieza movida
regulament	règlement	reglamento
regulament de antrenament	régulation d'entraînement	regulación de entrenamiento
reguli de joc	règle du jeu	reglas de juego
reguli olimpice	règlements olympiques	reglas olímpicas
reînceperea/reluarea jocului	reprise/recommencement du jeu	reanudación del juego
relaxare	relaxation	relajación
remiză (șah)	(partie) nulle, (match) nul	tablas, empate
renunța, a	renoncer, abandonner	renunciar, abandonar
replia (a se), retrage (a se )	se replier	retirarse
reportaj sportiv	reportage sportif	reportaje deportivo
repriză, mitan	mi-temps	tiempo
repunerea (mingii) în joc	remise en jeu/de touche	saque
respecta, (a)	respecter	respetar
respirație	respiration	respiración
respirație artificială	respiration artificielle	respiración artificial
respirație forțată	respiration forcée	respiración comprimida
respirație în doi timpi (înot)	respiration à deux temps	respiración doble
respirație în trei timpi în înot	respiration à trois temps	respiración triple
retrograda (a) (vi.)	descendre	bajar
retrogradare	relégation, déclassement	descenso
revanșă	revanche	revancha
rever	revers	revés (tenis)
revistă sportivă	magazine sportive	revista deportiva
revitaliere (punct de) (atl.)	poste de ravitaillement	puesto de avituallamiento
rezervă alcalină	réserve d'alcali	reserva álcali
rezervă, înlocuitorul competitorului	remplaçant/remplaçante	reserva
rezistență - putere	endurance de forces	duración de fuerza
rezistență - viteză	endurance de vitesse	resistencia de velocidad
rezistența aerului/apei	résistance de l'air/eau	resistencia del aire/agua
rezistență de durată medie	endurance à moyen terme	resistencia media
rezistență de lungă durată	endurance à long terme	resistencia a largo plazo
rezistență de scurtă durată	endurance à court terme	resistencia de corto periodo
rezistență musculară locală	endurance musculaire locale	resistencia muscular local
rezistență; (liv.) stamină	résistance, endurance	resistencia, firmeza
ricoșă (a)	rebondir	rebotar
ricoșeu	rebond	rebote

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
touche-move/touched piece rule	правило „тронул-ходи”	Berührt-Geführt-Regel
rules	регламент; правила 2. положение	Spielregel. 2 Vorschrift
training regulation	управление тренировкой	Trainingssteuerung
game rules	правила игры	Spielablauf
Olympic rules	правила Олимпийской хартии	Olympische Regeln
restarting of play, restart of the game	возобновление игры	Wiederbeginn des Spieles
relaxation	расслабление	Entspannung
draw	ничья	Remise
give up, abandon, renounce	отказываться	aufgeben
retreat	отступить	zurückweichen
sport reportage	спортивный репортаж	Sportreportage
half time	попovina игры, тайм	Halbzeit
throw-in	выбрасывание	Einwurf
respect, to	уважать	respektieren
respiration	дыхание	Atmung
artificial respiration	искусственное дыхание	künstliche Beatmung
pressing respiration	принудительное дыхание	Pressatmung
double stroke breathing	вдох на два гребка	Doppelzugatmung
triple stroke breathing	вдох на три гребка	Dreierzugatmung
relegate	низводить	absteigen lassen
relegation	переход в низшую лигу , понижение	Abstieg
revenge	реванш	Revanche
backhand	обратной (тыльной) стороной	Rückhandschlag
sport magazine	спортивный журнал	Sportzeitschrift
refreshment/feeding station	питательный пункт	Verpfelungsstation
alkali reserve	ацетозный резерв	Alkalireserve
reserve, substitute competitor	запасной (игрок)	Ersatzspieler
strength endurance	силовая выносливость	Kraftausdauer
speed endurance	скоростная выносливость	Schnelligkeitsausdauer
air/water resistance	сопротивление воздуха/воды	Luftwiderstand/Wasserwiderstand
medium-term endurance	выносливость к нагрузке средней продолжительности	Mittelzeitausdauer
long-term endurance	выносливость к продолжительным нагрузкам	Langzeitausdauer
short-term endurance	выносливость к кратковременным нагрузкам	Kürzzeitausdauer
local muscular endurance	локальная выносливость	locale Muskelausdauer
endurance, stamina	выносливость, стойкость	Ausdauer
rebound (to)	отскакивать	abprallen
rebound	отскок	Abprall

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
ricoșeu (tir)	ricochet	rebote
ridica, a	lever, hausser, élever	levantar
ridicarea mingiei	soulever la balle	pase alto
ring, box	ring	cuadrilátero
ripostă	riposte	respuesta
ritm în cinci pași	rythme des cinq pas	ritmo de cinco pasos
ritm în doi pași	rythme de deux pas	ciclo/ritmo de dos tiempos
ritm, cadență	rythme, cadence	ritmo
ritmic	rythmique	rítmico
ritmul mișcării	rythme de mouvement	ritmo del movimiento
Rittberger	Rittberger	Rittberger
rival, concurent, adversar, roată, răsturnare laterală (gimnastică)	concurrent	rival
rocadă (șah)	roue, renversement latéral	rueda, voltereta lateral
rostogolire	roque	enroque
rostogolire cu sprijin pe mâini	culbute, roulade	voltereta
rostogolire înainte, gimnastică	saut de mains, renversement	vuelta de campana
rostogolire japoneză	roulade, rouleau, culbute	voltereta
rotația șoldurilor	rouleau japonais	vuelta japonesa
rotație (a echipelor, gim.)	rotation des hanches	rotación de caderas
rotație (întoarcere)	rotation des équipes	rotación de los equipos
rotație (la serviciu, volei)	rotation , tour	rotación, vuelta
rotulă	rotation, changement	rotación, cambio
rugbi, rugby	rotule	rótula
rugbist/rugbistă	rugby	rugby
rundă, tur	joueur/joueuse de rugby	jugador/jufadora de rugby
rupere de apofiză	tour	vuelta
ruperea podului, lupte	déchirement de l'apophyse	arranque de apófisis
ruptură	écraser le pont	aplastamiento del puente
ruptură / microtraumatism muscular	déchirure, rupture	desgarro, rotura
ruptură incipientă	déchirement musculaire	desgarro muscular
rutare, radio	déchirure	lesión de arranque
rutier, ciclism	routage	enrutamiento, encaminamiento
șa (de bicicletă)	(courreur) routier	corredor por carretera
șa (de călărie)	selle	sillín
sabie, scrimă	selle	silla (de montar)
sac de box	escrime au sabre	esgrima de sable
sacrificiu (șah)	sac de frappe/de sable	saco de boxeo/de arena, costal
săgeată	sacrifice	sacrificio
șah (amenințare)	1 flèche. 2 (darts) fléchette	1 flecha. 2 dardo
șah (joc)	échec !	¡ jaque !
	échecs	ajedrez

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
ricochet	рикошет	Prellschuss
lift, to	поднимать	heben
scoop	передача для атакующего действия	Schlenzer
ring	ринг	Ring
riposte	рипост; (scrimă) ответный укол	Gegenstoss; (scrimă) Riposte
five-step-rhythm	пятишаговый ритм	Fünfschrittrhythmus
two-step rhythm	правило двух шагов (пробежка)	Zweitaktrhythmus
rhythm	ритм	Rhythmus
rhythmic	ритмичный	rhythmisch
movement rhythm	ритм движения	Bewegungsrhythmus
Rittberger	риттбергер	Rittberger
rival	соперник	Rivale, Nenenbuhler
cartwheel	колесо, большой оборот	gesprungenes Rad
castling	рокировка	Rochade
roll	кувырок	Abrollen
handspring	переворот с опорой на руки	Überschlag
forward roll	кувырок вперёд	Purzelbaum
Japanese roll	японский перекат	Japanische Rolle
hip rotation/roll	поворот таза	Hüftschwung
rotation of teams	чередование, смена команд	Wechsel im Turnus
rotation	оборот, вращение	Drehung, Umdrehung, Rotation
rotation, change	перемещение	Aufgabelwechsel
knee-cap/-pan	надколенник	Kniescheibe
rugby	регби	Rugby
rugby player	регбист/регбистка	Rugbyspieler/Rugbyspielerin
round, run, trial	раунд; круг	Runde
apophysis tear	отрыв отростка	Apophysenabriss
breaking the bridge	дожим моста	die Brücke eindrücken
rupture, tear	прорыв, разрыв	Riss, 2. (med.) Ruptur
muscle rupture, muscle tear	разрыв мышц	Muskelriss
incipient tear	частичный разрыв	Anriss
routing	маршрутизация, роутинг	Routing
road racer/rider	шоссейник	Strassenradrennfahrer
seat	седло	Sattel
saddle	седло	Sattel
sabre fencing	фехтование на саблях	Säbelfechten
heavy punch bag	боксерский мешок	Sandsack
sacrifice	жертва	Opfer
1 arrow. 2 dart	1. стрела. 2. дартс	Pfeil
chess !	шах !	Schach !
chess	шахматы	Schach

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
șah etern	échec perpétuel	jaque perpetuo
șah orbește	jeu/partie à l'aveugle	ajedrez a la ciega
șah prin corespondență	échecs par correspondance	ajedrez postal/por correspondencia
șahist/șahistă	joueur/joueuse d'échecs	ajedrecista
șah-mat	échec et mat	jaque mate
sală de antrenament	salle d'entraînement	sala de entrenamiento
sală de sport	gymnase, salle de gymnastique	gimnasio
Salchow	Salchow	salchow
salt grupat, săritură cu genunchii la piept	saut groupé	salto con las piernas encogidas
salt în buclă, toe-loop	saut de boucle piqué	toe-loop
saltea (de judo), tatami	tatami	colchoneta, tatami
saltea(de lupte)	tapis (de lutte)	colchoneta (de lucha)
salvamar	sauvetage	natación de salvamento
salvamont	secourisme alpin	servicio de rescate alpino
sambo	sambo	sambo
sănătate	santé	salud
sânge	sang	sangre
sanie	luge	luge, trineo
sănier/sănieră	lugeur/lugeuse	participante de luge
șapcă	bonnet, képi	gorra
sarcina mișcării	tâche de mouvement	tarea de movimiento
sarcină suplimentară/adițională	tâche additionnelle	tarea adicional
șaretă	gig	gig
sări, (a)	sauter	saltar
sări, a coarda	sauter à la corde	saltar a la comba
săritor/săritoare cu prăjina; prăjinist/prăjinistă	perchiste	saltador/saltadora de pértiga/(AM) garrocha
săritor/săritoare de/la înălțime	sauteur/sauteuse en hauteur	saltador/saltadora de alto
săritor/săritoare de/la lungime	sauteur/sauteuse en longueur	saltador/saltadora de largo
săritură	1.saut.2. bond	1.salto. 2. brinco
săritură (cu schiurile)	saut à ski	salto de esquí
săritură a mingii	rebond	bote
săritură Axel (patinaj)	(saut) axel	(salto) Axel
săritură cu deschidere,/încălecare	saut écarté	salto de pídola
săritură cu elan (natație)	plongeon avec élan	salto con impulso
săritură cu prăjina	saut à la perche	salto con pértiga
săritură cu răsucire, natație	tire-bouchon	salto con tirabuzón
săritură cu spatele, dorsal	dorsal	salto dorsal
săritură de pe loc	saut sans élan/de pied ferme	salto parado/a pie firme
săritură de pe loc (natație)	plongeon sans élan	salto sin impulso



ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
perpetual chess	вечный шах	Dauerschach
blindfold chess	игра вслепую	Blindschach
correspondence chess	заочные шахматы, шахматы по переписке	Fernschach
chess player	шахматист/шахматистка	Schachspieler/Schachspielerin
checkmate	мат	schachmat
training gym	тренировочный зал	Trainingszentrum
gymnasium	физкультурный зал	Gymnasion
Salchow	сальхов	Salchow
tuck jump	прыжок согнув ноги	Hocke; gehockt
toe-loop	тулуп	Toe-loop
tatami (mat)	татами	Tatami
mat	мат, ковёр для борьбы, борцовский ковёр	Matte
lifesaving	спасание на водах	Wasserwacht
alpine rescue service	горноспасательная служба	Bergwacht, alpines Rettungswesen
sambo	самбо	Sambo
health	здоровье	Gesundheit
blood	кровь	Blut
luge	санный спорт	Schlittensport, Schlittenfahren
luger	саножник/саножница	Schlittenfahrer/Schlittenfahrerin
cap	шапочка, kenka	Kappe
movement task	двигательная задача	Bewegungsaufgabe
additional task	дополнительная задача	Zusatzaufgabe
gig	шлюпка	Gig
jump, to	прыгнуть	springen
skip	скакать/прыгать через скакалку	seilspringen
pole-vaulter	прыгун с шестом, шестовик	Stabhochspringer/ Stabhochspringerin
high jumper	прыгун/ прыгунья в высоту	Hochspringer/Hochspringerin
long jumper	прыгун/ прыгунья в длину	Weitspringer/Weitspringerin
1. jump. 2. leap. 3. aerial,vault	1. прыжок . 2 скачок	1.2. Sprung.
ski jump/aerial/vault	прыжки на лыжах	Skispringen
bounce	отскок (мяча)	Prellball
Axel	Аксель	Axel
straddle vault	прыжок ноги врозь	Grätsche, Straddle
running dive	прыжок с разбега	Laufsprung
pole vault	прыжок с шестом	Stabhochsprung
twist (dive)	прыжок с винтом	Schraubensprünge
rear vault	прыжок углом	Rückwärtssprung
standing jump	прыжок с места	Sprung aus dem Stand
standing dive	прыжок с места	Sprung aus dem Stand

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
săritură de start, natație	plongeon de départ	salto de salida
săritură elastică	bondissement	brinco
săritură Fosbury	saut Fosbury	salto Fosbury-flop
săritură în apă cu intrare în picioare	plongeon avec entrée par les pieds sur les pieds	salto con entrada por los pies
săritură în apă cu rotație	plongeon tire-bouchon, vrille	salto tuerca/con tirabuzón
săritură în apă cu spatele	plongeon arrière	salto para atrás
săritură în apă din stând pe mâini	plongeon en équilibre	salto de farol
săritură în apă fără elan	chute sans élan	caída sin impulso
săritură în apă întoarsă , săritura Auerbach		saltos de vueltas
săritură în înălțime	saut en hauteur	salto alto
săritură în lungime	saut en longueur	salto de longitud
săritură înainte	bonds / plongeurs en avant	saltos para adelante
săritura îngerului, natație	saut de l'ange	salto del ángel
săritură nereușită (natație)	plongeon manqué	salto fallado
săritură prin foarfecă	sauter en ciseaux	salto de tijeras
sărituri cu schiurile cu aterizare pe gazon sintetic	saut à ski sur tapis	saltar la colchoneta
sărituri duble	double saut	salto doble
sărituri în apă	plongeurs	saltos; (AM) clavados
sărituri în apă din turn	plongeon de haut vol	salto de palanca
sărituri triple	triple sauts	saltos triples
șarpe	serpent	serpiente
sat olimpic	village olympique	villa olímpica
sat olimpic pentru tineret	camp de jeunesse Olympique	campo juvenil olímpico
saună	sauna	sauna
scala Beaufort	échelle de Beaufort	escala de Beaufort
scala UIAA, alpinism	échelle-UIAA	escala UIAA
scaunel mobil (canotaj)	siège à glissière/coulisse	asiento corredizo
schemă corporală	schéma du corps	esquema corporal
ski (obiect)	ski	(tabla de) esquí
ski (sport cu schiurile)	ski, faire du ski	deporte de esquí
ski alpin	ski alpin	esquí alpino
ski de vară	ski d'été	esquí de verano
ski fond	ski de fond	carrera de fondo en esquí
ski maraton	marathon à ski	maratón de esquí
ski nordic	ski nordique	deporte de esquí nórdico
ski pe apă	ski nautique	esquí acuático
ski pe iarbă	ski sur l'herbe	esquí sobre el césped

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
start jump	стартовый прыжок	Startsprung
leap	скачок	Sprung
Fosbury-flop	фосбери-флоп	Fosburyflop
feet-first dives	прыжок/соскок ногами вниз	Fusssprung
twist dive	прыжок с винтами	Schraubensprünge
back dives	прыжки назад	Rückwärtssprünge
armstand dive	прыжок из стойки на руках	Handstandsprünge
dead man's drop	спад в воду	Abfaller
reverse dives	обратные прыжки	Auerbachsprünge
high jump	прыжок в высоту	Hochsprung
long jump	прыжок в длину	Weitsprung
forward jumps	прыжки вперед	Vorwärtssprünge
swallow/swan dive	„ласточка”	Flügelsprung, Schwalbensprung
failed dive	неудавшийся прыжок	verfehler Sprung, misslungener Sprung,
scissors jump	прыжок ножницами	Scherensprung
mat ski jumping	прыжки на лыжах на пластиковое покрытие	Mattenspringen
double jumps	двойные прыжки	Zweifachsprünge
diving	прыжки в воду	Tausport
tower diving	прыжок с вышки (в воду)	Turmspringen
triple jumps	тройные прыжки	Dreifachsprünge
snake	змея	Schlange
olympic village	олимпийская деревня	olympisches Dorf
Olympic youth camp	Олимпийский молодёжный лагерь	Olympisches Jugendlager
sauna	сауна	Sauna
Beaufort scale	шкала Бофорта	Beaufort-Skala
UIAA-scale	шкала УИАА	UIAA-Skala
sliding seat	подвижное сиденье	Rollsitz
body scheme	схема тела	Körperschema
ski	лыжа	Schi, Ski
skiing (sport)	лыжный спорт, катание на лыжах	Skisport
alpine skiing	горнолыжный спорт	alpiner Skilauf
summer skiing	летний лыжный спорт	Sommerskilauf
cross-country skiing	лыжные гонки	Skilanglauf
ski marathon	лыжный марафон	Skimarathon
nordic skiing	лыжные гонки	Nordische Ski
water skiing	воднолыжный спорт	Wasserskilaufen
grass skiing	лыжные соревнования на травяных склонах	Grasskisport

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
schi pe role	ski à roulettes	esquí sobre ruedas
schia (a)	skier, faire du ski	esquiar
schif	skiff	skiff
schilift	téléski, remonte-pente	telesquíes
schilift, teleschi	remontée, remonte-pente, téléski	telesquí
schimb de teren	changement de camp	cambio de lado
schimbare a poziției	changement de place	cambio de posición
schimbare din mers	changement en vitesse	cambio volante
schimbător de pinioane (ciclism)	dérailleur	cambio de piñones
schior/schioare	skieur/skieuse	esquiador/esquiadora
școală sportivă	école de sport	escuela de deporte
școală sportivă cu internat	internat de sport	internado de deporte
scolioză	scoliose	escoliosis
scor	score, marque, compte des points, notation	puntuación; resultado
scorer	marqueur, secrétaire	anotador
scrimă	escrime	esgrima
scrimer/scrimeră	escrimeur/escrimeuse	esgrimista, esgrimidor/esgrimidora
scufundare în apnee	plongée en apnée	buceo libre, apnea
secvență de exercițiu	série d'exercices	secuencia de ejercicio
secvență metodologică	série méthodologique	secuencia metódica
sedentarism, viață sedentară	sédentarié	sedentarismo
șef de saltea, lupte	chef de tapis	presidente de tapiz
semicerc, baschet	demi-cercle	semicírculo
semifinală	demi-finale	semifinal
semifondist/semifondistă	courreur/coureuse de demifond	corredor/corredora de medio fondo, semifondista
semirăsucire, sărituri în apă	demi-tire-bouchon	medio tirabuzón
semnal de alarmă (în munți)	signal détresse alpin	señal de emergencia alpina
semnal purtător, radio	onde porteuse	onda portadora
sensibilitate (și radio)	sensibilité	sensibilidad
sensibilizare	sensibilisation	sensibilización
senzația mișcării	sensation de mouvement	sensación del movimiento
senzație corporală	sensation corporelle	sensación corporal
septimă, scrimă	parade de septime	parada de séptima
serie	série	serie
serviciu frontal	service de front	saque frontal
serviciu din săritură	service flottant	flutter serve
serviciu, tenis etc.	service	servicio, saque
set	set	set de juego

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
roller skis	роликовые лыжи	Rollski
skiing	1) ходить на лыжах; 2) кататься на лыжах	Schi fahren, Schi laufen
skiff	скиф	Skiff
platter lift, ski-tow	лыжный лифт	Schlepplift
ski lift	горнолыжный подъёмник	Schilift
change of ends	смена сторон	Seitenwechsel
position change	смена игровых мест	Platzwechsel
flying exchange	замена по ходу игры	fliegender Wechsel
derailleur	переключитель передач	Kettenschaltung
skier	лыжник/лыжница	Schiläufer, Schifahrer
sport school	спортивная школа	Sportschule
sport boarding school	школа-интернат спортивного профиля	Sportinternat
scoliosis	сколиоз	Skoliose
score	счёт	Spielergebnis
scorekeeper, scorer	счётчик	Anschreiber
fencing	фехтование	Fechten
fencer	фехтовальщик/фехтовальщица	Fechter
freediving	фри-дайвинг	Apnoetauchen
exercise sequence	последовательность упражнений	Übungsreihe
methodical sequence	методическая последовательность	methodische Reihe
sedentary/settled way of life	сидячий/малоподвижный	sitzende Lebensweise
mat chairman	руководитель ковра	Mattenpräsident
arc of circle	дуга	Halbkreis
semi-final	полуфинал	Halbfinale
middle-distance runner	бегун/бегунья на средние дистанции	Mittelstreckler/Mittelstrecklerin
half twist	полувинт	halbe Schraube
alpine distress signal	сигнал бедствия в горах	alpines Notsignal
carrier signal/wave	несущая частота	Trägerwelle
sensitivity	чувствительность	Sensibilität, Empfindlichkeit
sensitization	повышение чувствительности	Sensibilisierung
movement sensation	двигательное чувство	Bewungsgefühl
body sensation	ощущение тела	Körpergefühl
parry of septime	седьмая защита	Septime
heat, series	забег, серия	Lauf; Vorlauf
frontal serve	фронтальная подача	Frontalaufgabe
flutter serve	флаттерная подача	Flatteraufgabe
serve, service	подача	Angabe; Aufschlag
set	сет	Satz

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
sezon	saison	temporada
sezon de înot	saison nautique	temporada de natación
șezut cu picioarele întinse, gimnastică	siège tendu	sentado en escuadra
șezută (călărie)	position en selle	sentada
sfert	quart	cuarto
sfert de finală	quart de finale	cuartos de final
sfoară, șpagat (gim.)	grand écart	piernas en cruz: (fam.) despatarrada
shuffleboard	shuffleboard	shuffleboard
siaj	sillage	estela
sigur, de nădejde	fiable	fiable
simplificare	simplification	simplificación
simplu feminin	simple dames	single femenino
simplu masculin	simple messieurs	single masculino
simultan (de șah)	(partie) simultanée	(partidas) simultáneas
sinapsă	synapse	sinapsia
sindrom cardiac de hiperactivitate	syndrome de cœur hypercinétique	síndrome cardíaco de hipercinesia
sinergist	synergiste	sinergista
singur, solo	solo	solo
sistem electronic de afișaj	système électronique d'affichage	aparato indicador de los tantos
sistem cardiopulmonar	système cardio-pulmonaire	sistema cardiopulmonar
sistem C-G-S sistem competitionall de joc, fiecare-cu-fiecare	système C-G-S	sistema C-G-S
sistem cu doi arbitri	système de deux arbitres	sistema de dos árbitros
sistem de joc	système de jeu	sistema de juego
sistem eliminatoriu	système K.-O.	sistema k.o.
sistem extrapiramidal	système extra-pyramidal	sistema extrapiramidal
sistem hipermotor	hypermotricité	sistema ultramotor
sistem ideomotor	idéomotricité	sistema ideomotor
sistem motor	système des mouvements	sistema motor
sistem motor ereditar	motricité héréditaire	sistema motórico hereditario
sistem nervos	système nerveux	sistema nervioso
sistem nervos central	système nerveux central	sistema central nervioso
sistem nervos periferic	système nerveux périphérique	sistema nervioso periférico
sistem nervos vegetativ	système neurovégétatif	sistema neurovegetativo
sistem postural	système de posture	sistema de postura
sistem psihomotor	psychomotricité	sistema sicomotor
sistem senzo-motor	systèmes sensori-moteurs	sistema sensorial
sistem turneu, fiecare cu fiecare, toți contra toți,	round robin, formule en poule	todos contra todos



ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
season	сезон	Saison
swimming season	сезон плавания	Schwimmensaison
long sitting	сед с прямыми ногами	Strecksitz
position on saddle	посадка	Haltung
quarter	четверть	Viertel
quarter final	четвертьфинал	Viertelfinale
split	шпагат	Spagat
shuffleboard	шафлборд	Shuffleboard
wake	килватер	Kielwasser
reliable	надёжный	sicher
simplification	упрощение	Simplification
women's/ladies' single	одиночные женские	Einzel weiblich
men's/gentlemen's single	одиночные мужские	Einzel männlich
simultaneous exhibition/display	сеанс одновременной игры по шахматам	Simultanschach
synapse	синапс	Synapse
hyperkinetic heart syndrome	гиперкинетический синдром сердца	hyperkinetisches Herzsyndrom
synergist	синергист	Synergisten
solo	в одиночку; соло	Solo, Alleingang
electronic scoring device	электрофиксатор	elektrische Trefferanzeige
cardiopulmonary system	сердечно-сосудистая система	kardiopulmonales System
C-G-S-system	система СГС	C-G-S-System
two-referee system	система двух судей	Zweischiedsrichtersystem
game system	замысел игры	Spielsystem
knock-out system	система прямого выбывания	K.-o.-System
extrapyramidal system	экстрапирамидная система	extrapyramidales Systemj
hyper motor system	избыточная двигательная система	Hypermotorik
ideomotor system	идеомоторика	Ideomotorik
motor system	двигательная система	Bewegungsapparat
hereditary motor system	врожденная моторика	Erbmotorik
nervous system	нервная система	Nervensystem
central nervous system	центральная нервная система (ЦНС)	Zentralnervensystem
peripheral nervous system	периферическая нервная система	peripheres Nervensystem
vegetative nervous system	вегетативная нервная система	vegetatives Nervensystem
posture system	опорная система	Halteapparat
psychomotor system	психомоторика	Psychomotorik
sensorimotor system	сенсомоторика	Sensomotorik
round robin	круговая система, по очереди со всеми остальными	„round robin“

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
sistolă	systole	sístole
sixtă, scrimă	parade de sixte	parada de sexta
skeet, tir	(tir au) skeet	skeet
skeleton	skeleton	skeleton, trineo
ski-jöring, schi tractat de câini	skijoring	esquí tirado por perros
slăbiciune corporală	faiblesse physique	debilidad física
slăbiciune musculară	faiblesse musculaire	debilidad muscular
slalom	slalom	eslalon
slalom paralel	slalom parallèle	eslalon paralelo
slalom superuriaș	super-g	Super-G
slalom uriaș	slalom géant	eslalon gigante
slalomist/slalomistă	slalomeur/slalomeuse	eslalonista
slice, tăierea mingii, tenis	slice, coup coupé	slice, golpe cortado
smash	smash	mate
smuls (haltere)	arraché	arrancada, arranque
snowboard	surf des neiges, planche à neige	snowboard
snowboarding	surf des neiges, planche à neige	snowboarding, tablanieve
șoc termic/caloric	coup de chaleur	golpe de calor (GC)
sociologie sportivă	sociologie du sport	sociología de deporte
softball	softball	softball
sol, exerciții la (gimnastică)	(exercices au) sol/à mains libres	(ejercicios en el) suelo
sosire	arrivée	meta
sosire compactă/strânsă	arrivée serrée	llegada cerrada
spadă (scrimă)	(escrime à) l'épée	espada
spadasin	épéiste	esgrimidor de espada
spalier	espalier, échelle à dos	espaldera, escalera sueca
spargerea arcadei, box	fente des sourcis	raja de la ceja
spasm	espasme	espasmo
spate în spate	dos à dos	espalda con espalda
spațiu mort	espace morte	espacio muerto
spectacol de gimnastică	spectacle de gymnastique	exhibición de gimnasia
spectator	spectateur	espectador
spinaker	spinnaker	spinnaker
spirală	spirale	espiral
spirală morții	spirale de la mort	espiral de la muerte
spirit de echipă	moral de l'équipe	espíritu de equipo
spirometrie	spiroergométrie	espiroergometria
spiță (de roată)	rayon	rayo

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
systole	систола	Systole
parry of sixte	шестая защита	Sixt
skeet shooting	стрельба на круглом стенде, круглый стенд, скит	Skeetschiessen
skeleton	скелетон	Skeleton
ski-jöring	лыжные гонки собачьих упряжек	Skijöring
body deficiency	физическая слабость	Körperschwäche
muscle weakness	ослабление мышц	Muskelschwäche
slalom	слалом	Slalom
slalom parallel	параллельный слалом	Parallelslalom
slalom super-g	супергигант	Superriesenslalom
giant slalom	гигантский слалом , слалом-гигант	Riesenslalom
slalom skier/racer	слаломист/слаломистка	Slalom Schifahrer/ Slalom Schifahrerin
slice, sliced shot	слайс	Slice
smash	смэш	Schmetterball
snatch	рывок	Reissen
snowboard	сноуборд	Snowboard, Schneebrett
snowboarding	сноубординг	Snowboarding
heat stroke	тепловой удар	Hitzschlag
sport sociology	социология спорта	Sportsoziologie
softball	софтбол	Softball
floor exercises	вольные (гимнастические) упражнения	Bodenturnen
finish	финиш	Einlauf, Ziel
close finish	плотный финиш	kompakte Ausföhrung
épée, fencing	шпага	Degenfechter
épée fencer	шпажист	Degenfechter
wall bars	гимнастическая стенка	Sprossenwand
eyebrow-cut	рассечение брови	gebrochenen Bogen
spasm	судорога, спазм	Spasmus, Krampf
back to back	спиной к спине	Rücken an Rücken
dead space	мёртвая зона	Totraum
show gymnastics	показательные выступления гимнастов	Schauturnen
spectator	зритель	Zuschauer
spinnaker	спинакер	Spinnaker
spiral	спираль	Spirale
death spiral	спираль смерти	Todesspirale
team spirit	дух команды, командный дух	Mannschaftsgeist, Teamgeist
spiroergometry	спироэргометрия	Spiroergometrie
spoke	спица	Speiche

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
spondiloză	spondylose	espondilosis
sponsor	sponsor	patrocinador
sport	sport	deporte
sport aeronautic	sport aérien	deporte aéreo
sport al lucrătorilor din căile ferate	sport des cheminots	deporte ferroviario
sport al poștașilor	sport postal	deporte de correos
sport amator	sport d'amateurs	deporte de aficionados
sport competițional	sport de compétition	deporte competitivo
sport cu aerostate	sport d'aérostat	deporte de globos
sport cu sania cu tracțiune de câini	sport des chiens de traîneau	deporte de trineo de perros
sport cu vele, yachting	voile	deporte de vela
sport de compensare, de refacere	sport compensateur	deporte de compensación
sport de familie	sport pour toute la famille	deporte de familia
sport de gentlemen	sport des gentlemen	deporte de caballeros
sport de iarnă	sport d'hiver	deporte de invierno
sport de înaltă performanță	sport de haute performance	deporte de alto rendimiento
sport de masă	sport des masses	deporte de masas
sport de performanță	sport de haut niveau	deporte de alto rendimiento
sport de putere	sport de forces	deporte de fuerza
sport de recuperare	sport de rétablissement / de récréation	deporte de recuperación
sport de timp liber / recreativ	sport du temps libre / des loisirs	deporte de recreación
sport extrașcolar/extracurricular/ în afara orelor de clasă	sport extra-curriculaire/ parascolaire/extra-scolaire	deporte extracurricular
sport feminin	sport destiné aux femmes, sport féminin	deporte de mujeres
sport în aer liber	sport en plein air	deporte al aire libre
sport în ape de munte	sport de descente à l'eau vive	deporte white-water
sport în scaun pe rotile	sport en fauteuil roulant	deporte de silla de ruedas
sport individual	sport individuel	disciplina deportiva individual
sport matinal	sport matinal	deporte matinal
sport militar	sport militaire	deporte militar
sport pe gheață	sport sur glace	deporte sobre hielo
sport pe întreaga durată a vieții	lifetime sports, sport pour la vie	deporte de por vida
sport pe rotile	sport sur roller-skates	deporte de ruedas
sport pentru adulți	sport pour adultes	deporte para adultos
sport pentru copii	sport / éducation physique pour enfants	deporte para niños

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
spondylosis	спондилез	Spondylose
sponsor	спонсор	Sponsor
sport	спорт	Sport
air/flying sport	авиационный спорт	Flugsport, Luftsport
railroad sport	спорт железнодорожников	Eisenbahnersport
post sport	спорт служащих связи	Postsport
amateur sport	любительский спорт	Amateursport
competitive sport	соревновательный состязательный спорт	Leistungssport
balloon sport	воздухоплавательный спорт	Ballonsport
sledge dog sport	гонки собачьих упряжек	Schlittenhundesport
sailing	парусный спорт	Segelsport
remedial sport	корректирующий спорт	Ausgleichssport
family sport	семейный спорт	Familien sport
gentleman sport	джентльменский спорт	Gentlemansport
winter sport	зимний спорт	Wintersport
high-performance sport	спорт высших достижений	Hochleistungssport
mass sport	массовый спорт	Massensport
top-level sport	спорт высших достижений	Spitzensport
strength sport	тяжелая атлетика (в широком смысле)	Kraftsport
recovery sport	лечебная/оздоровительная физическая культура	Erholungssport
recreational sport	рекреационный спорт	Freizeitsport
extracurricular sport, sport outside of schools	внешкольные спортивные занятия	ausserschulischer Sport
women's sport	женский спорт	Frauensport
outdoor sports	спорт на открытом воздухе	Outdoor Sportarten, Geländesport
white-water sport	спорт в быстром потоке	Wildwassersport
wheelchair sport	колясочный спорт	Rollstuhlsport
individual sport discipline	индивидуальная спортивная дисциплина	Individualsportarten
morning sport	утренняя зарядка	Früh sport
military sport	спорт военнослужащих	Militärsport
ice sport	ледовые виды спорта	Eissport
lifetime sport	вид спорта, практикуемый до старости	Lifetimesport
roller sport	виды спорта на роликовых коньках	Rollsport
adult sport	спорт для взрослого населения	Erwachsenensport
children's sport	детский спорт	Kindersport

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
sport pentru handicapați	sport pour handicapés	deporte de minusválidos
sport pentru invalizi	sport pour invalides	deporte de inválidos
sport pentru muncitori / lucrători	sport pour travailleurs, sport ouvrier	deporte de trabajadores
sport pentru persoane de vârsta a treia în vârstă	sport pour les seniors/ pour personnes âgées	deporte para personas de la tercera edad
sport pentru sănătate	sport sanitaire / d'hygiène publique	deporte para la salud
sport pentru surzi/persoane cu deficiențe auditive	sport pour les sourds	deporte para los sordos
sport pentru tinere și femei	sport de femmes et de jeunes filles	deporte de niñas y mujeres
sport pentru tineri	sport des jeunes	deporte juvenil
sport pentru toți	sport pour tous	deporte para todos
sport preșcolar	sport préscolaire	deporte preescolar
sport profesionist	sport professionnel	deporte profesional
sport școlar	sport scolaire	deporte escolar
sport suplimentar	sport supplémentaire	deporte suplementario
sport terapeutic	sport thérapeutique	deporte terapéutico
sportiv	sportif	deportista
sportiv de performanță	sportif de performance	deportista de alto rendimiento/nivel
sportivitate	sportivité, esprit sportif	deportividad, espíritu deportivo
sportivul anului	athlète / sportif de l'année	atleta del año
sportul polițiștilor	sport policier	deporte de la policía
sportul și mediul înconjurător	environnement et sport	deporte y medio ambiente
sporturi de echipe	sports, disciplines en équipe	juegos de deporte
sporturi de forță în aer liber	sport de force sur gazon	deporte de fuerza al aire libre
sporturi de luptă	sports / disciplines de combat	deportes de lucha
sporturi în aer liber	sport en plein air	deportes al aire libre
sporturi nautice	sport nautique	deporte acuático
sporturi nautice cu motor	sport des bateaux à moteur	motonáutica
sporturi pe iarbă	sport sur gazon	deporte al aire libre
sporturi subacvatice	sport sous-marin	deporte bajo el agua
sprijin	soutien	apoyo
sprijin pe brațe, gimnastică	appui facial	punte facial
sprijin pe omoplați, „lumânare”	appui renversé sur la nuque	apoyo invertido sobre la nuca
sprint	sprint	sprint
sprint final	sprint final	esprint final
sprint intermediar	sprint intermédiaire	esprint intermedio



ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
sport for the handicapped, sport for disabled	спорт инвалидов	Behindertensport
invalid sport	спорт инвалидов	Invalidensport
workers' sport	рабочий спорт	Arbeitersport
master sports, old-age sport, sport for seniors	спорт ветеранов/для пожилых людей	Alterssport, Seniorensport
health sport	оздоровительная физическая культура	Gesundheitssport
sport for the deaf	спорт глухих	Gehörlosensport
girls' and women's sport	спорт для девушек и женщин (женский спорт)	Mädchen- und Frauensport
youth sport	юношеский, юниорский и молодежный спорт	Jugendsport
sport for everybody, sport-for-all	спорт для всех	Jedermannsport, Sport für alle
pre-school sport	дошкольная физическая культура	Vorschulsport
professional sport	профессиональный спорт	Berufssport
school sport	школьный спорт	Schulsport
supplementary sport	дополняющие упражнения	Ergänzungssport
therapeutic sport	лечебная/оздоровительная физическая культура	Therapeutischsport
sportsman	спортсмен/спортсменка	Sportler/Sportlerin
performance athlete	спортсмен высшей квалификации/высоких достижений	Leistungssportler
sportsmanship	спортивность	Sportlichkeit
athlete of the year	спортсмен года	Sportler des Jahres
police sport	спорт служащих полиции	Polizeisport
environment and sport	окружающая среда и спорт	Umwelt und Sport
game sports	игровые виды спорта	Spielsportarten
grass strength sport	силовое троеборье по метаниям	Rasenkraftsport
combat sports	единоборства	Kampfsportarten
outdoor sports	спорт на открытом воздухе	Aussensport
water sports	водные виды спорта	Wassersport
motor boat sport	водномоторный спорт	Motorbootsport
grass sport	виды спорта на газоне	Rasensport
underwater sport	подводный спорт	Unterwassersport
support	упор	Stütze
front leaning rest	упор лёжа	Liegestütz
neck-and-shoulder stand	стойка на лопатках	Nackenstand
sprint	спринт	Sprinter, Kurzstreckenläufer
final sprint	финишный спринт	Endspurt, Finish
intermediate sprint	промежуточный спринт	Zwischenspurt

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
sprint, alergare pe distanță scurtă	sprint	carrera de velocidad
sprinter/sprinteră	coureur de vitesse	velocista
squash	squash	squash
sta, (a) drept	se tenir droit	tenerse derecho
stabili (a) un record	établir un record	establecer un récord/una marca
stabilirea seriilor/capilor de serie	placement des têtes de série	determinación de los cabezas de serie
stabilitatea cursei, yachting	stabilité de cap	estabilidad del curso
ștachetă	barre (de saut)	listón
stadion	stade	estadio
ștafetă (probă)	course/épreuve de relais	carrera de relevos
ștafetă (băț de ștafetă)	témoin	testigo
ștafeta flăcării olimpice	course du flambeau olympique	carrera de la antorcha olímpica
ștafeta olimpică	relais olympique	posta olímpica
stagnare	stagnation	estancamiento
stâlp (de poartă)	poteau (de but)	palo, poste
stând ghemuit	position accroupie	de cuclillas
stând într-un genunchi	position sur un genou	semiarrodillado
stând pe cap, gimnastică	arbre fourchu, poirier, appui renversé sur la tête	apoyo sobre cabeza, equilibrio de cabeza
stând pe mâini	équilibre	equilibrio
stând pe omoplați	appui brachial renversé	farol sobre los hombros
stângaci	gaucher	zurdo
stânga-mprejur	face en arrière	media vuelta
stare de prestart, gata de concurs	état physique avant le départ	estado antes de la partida
stare stabilă	steady state	steady state
start	départ	salida
start de jos	départ en position accroupie	salida agachada
start fals/greșit	faux départ, départ manqué	salida en falso/prematura
start ghemuit	départ accroupi	salida agachada
start lansat	départ lancé/volant, départ non tenu	salida lanzada
start pinguin (sanie)	départ penguin	salida pingüino
start reușit	départ réussi	salida correcta
start, a da	donner le départ	dar el pistoletazo de salida
start, a lua	prendre le départ	hacer/tomar la salida
static	statique	estática
statură, talie	stature, taille	estatura, talla
statut (regulament)	statuts	estatutos
statut (situație)	status	estatus
stea, vedetă	vedette, étoile, star	estrella

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
short-distance running, sprinting	бег на короткие дистанции (спринт)	Kurzstreckenlauf
sprinter	спринтер, бегун/бегунья на короткую дистанцию	Sprinter, Kurzstreckenläufer
squash	сквош	Squash
stand (to) upright	стоять прямо	stehen
to get/set up a record	установить рекорд	einen Rekord aufstellen
seeding	рассеивание	Seeding, Setzliste
course stability	постоянство /стабильность курса	Kursstabilität
(cross)bar	планка	Sprunglatte
stadium	стадион	Stadion
relay race	эстафетный бег, эстафета	Staffellauf, Stafettenlauf
relay baton	эстафета, эстафетная палочка	Staffelstab
Olympic torch run	олимпийский факел	Olympischer Fackellauf
Olympic relay	олимпийская эстафета	Olympische Staffel
stagnation	застой	Stockung
goalpost	штанга, боковая стойка ворот	Torpfosten
squat position	присед	Hockstand
half kneeling position	стойка на одном колене	Schrittknien
headstand	стойка на голове	Kopfstand
hand-stand, armstand	стойка на руках	Handstand
shoulder stand	стойка на плечах	Schulterstand
left-handed/-hander	левша, леворукий	Linkshänder
about face	кругом	Kehrtwendung
prestart state, readiness to perform	предстартовое состояние	Vorstandzustart
steady state	стабильное состояние	steady
start	старт	Start
low start	низкий старт	Tiefstart
false/premature start	фальстарт, преждевременный старт	Fehlstart, Frühstart
crouch start	низкий старт	Tiefstart
flying start	старт с хода	fliegender Start
penguin start	старт „пингвин”	Pinguinstart
legal start	правильный старт	rechtlich Start
give the start	дать старт	Start geben
start, to	взять старт, стартовать	starten
statics	статика	Statik
stature, height	рост	Statur
statutes	устав	Statut
status	статус	Status
star	звезда	Stern; Star

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
steag olimpic	drapeau olympique	bandera olímpica
steeplechase, alergare peste obstacole	steeple-chase, course d'obstacles	carrera de obstáculos
stereotip	stéréotype	estereotipo
steroidi anabolici	stéroïdes anaboliques	esteroides anabólicos
știință a antrenamentului	science de l'entraînement	ciencia de entrenamiento
știința mișcării	science de mouvement	ciencia motriz
știința sportului	science sportive	ciencia deportiva
stil	style	estilo
stil de înot	style de nage	estilo natatorio
stil liber, freestyle, schi	surf acrobatique	esquí estilo libre
stimul	stimulus	estímulo
stoper, fotbal	stoppeur, arrière-centre, arrière central	defensa central
strangulare (judo)	étranglement	estrangulamiento, estrangulación
stress	stress	estrés
stroc	battement, cadence des coups	batido, número de estropadas/ paladas
strocul, șef de ramă	chef de nage	marca
stropi (a) (natație, sărituri)	jeter de l'eau	regar
structura fazelor	structure des phases	estructura de fase
structura mișcării	structure de mouvement	estructura de movimiento
studii în educație fizică	études d'éducation physique	estudios de educación física
studii în sport	sport études	estudios de deporte
substanță dopantă	substance dopente	sustancia dopante
subvenție	subvention	subvención
succes	succès	éxito
sulițaș/sulițașă	lanceur/lanceuse de javelot	lanzador/lanzadora de jabalina
sulky	sulky	sulky
suma transferului	montant de transfert	suma para la transferencia
sumo	sumo	sumo
Super Cupă	Coupe Super	Supercopa
SuperG	super-g	Super G
superioritate numerică	supériorité/avantage numérique	ventaja en hombres
supleu, lupte	souplesse	proyección con arqueo, suplés
supliment de nutriție	complément alimentaire	suplemento nutricional
suporter	supporter	hinchas
supraantrenat	surentraîné	sobrentrenado
supracompensare	supercompensation	supercompensación
suprafață (de joc) sintetică	surface synthétique	superficie sintética
suprafață a gheții	surface de glace	capa de hielo

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
Olympic flag	олимпийский флаг	olympische Fahne
steepchase	стипельчез, бег с препятствиями	Hindernislauf
stereotype	стереотип	Stereotyp
anabolic (-androgenic) steroids	анаболические (андрогенные) стероиды	Anabole Steroide
training science	наука о тренировке	Trainingswissenschaft
movement science	наука о движении	Bewegungswissenschaft
sport science	спортивная наука	Sportwissenschaft
style	стиль	Stil
swimming style	способ плавания	Schwimmart
freestyle	фристайл	Trickskifahren
stimulus	возбуждающее воздействие	Stimulus
stopper	стоппер, опорный защитник	unbeweglicher Verteidiger
strangle	удушение	Erwürgen
stress	стресс	Stress
stroke rate, rating	махи	Schlagzahl
strokeman	загребной	Schlagmann
splash	брызгать	spritzen
phase structure	фазовая структура	Phasenstruktur
movement structure	структура движения	Bewegungsstruktur
physical education studies	работы по физической культуре	Leibeserziehung
sport studies	исследования в области спорта и физической культуры	Sportstudium
doping substance	наркотик	Dopingmittel {n
subvention	дотация	Subvention
success	успех	Erfolg
javelin thrower	метатель копья	Speerwerfer
sulky	сулки	Sulky
transfer amount	сумма трансфера	Überweisungsbetrag
sumo	сумо	Sumo
super cup	Суперкубок	Supercup
Super G, Super Giant Slalom	супергигант	Super-G, Super-Riesenslalom
outnumbering	численное превосходство	Überzahl
souplé	бросок погибом	Wurf über die Brust
nutritional supplement	пищевая добавка	Nährstoffversorgung
fan	болельщик	Fan, Sportliebhaber
overtrained	переутомлённый	übertrainiert
supercompensation	суперкомпенсация	Superkompensation
synthetic surface	синтетическое покрытие	künstlich Oberfläche
sheet of ice	поверхность льда	Eisfläche

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
suprafață de ciment/tare, tenis	court en ciment	superficie dura
suprafață de iarbă, tenis	court en gazon	superficie de hierba/césped
suprafață de pedeapsă, zonă de penalizare	surface de réparation, zone de penalty	área de penalty
suprafața porții	surface de but	área de portería/(AM) de arcos
supragreutate	excédent de poids	sobrepeso
supraîncărcătură de antrenament	entraînement surchargé	entrenamiento sobrecargado
surfing	surf, surfing	surf
surfing pe gheață	surf sur glace	surfing sobre hielo
suspantă (de parașută)	suspente	cuerda
suspendare	suspension	suspensión
suspendat	inéligible	inelegible, sin derecho a competir
susținător de efort	complément pour les efforts	suplemento para los esfuerzos
șut la poartă	tir au but	tiro a portería
tabără de antrenament	camp d'entraînement	campo de entrenamiento
tabelă de marcaj	tableau de marques	marcador
tablă de șah	échiquier, tablier	tablero
table	backgammon, jeu de tables	backgammon, tablas reales, chasquete
tablou de afișaj	tableau d'affichage	marcador
tabloul medaliilor	tableau des médailles	medallero
tactică	tactique	táctica
tactică ofensivă	tactique offensive	tácticas ofensivas
tactici de apărare/defensive	tactique défensive	tácticas defensivas
taekwondo	taekwondo	taekwondo
tăia (a) mingea, tenis	tuer la balle	matar la pelota
tăietură, scrimă	coup de tranchant	golpe de filo
talent	talent	talento
talent motric	talent moteur	talento motor
talere, tir (ținte)	plateaux	platos, platillos
talere, tir (probă)	tir aux plateaux	tiro al plato/platillo
talie (mijloc)	taille	talla, cintura
taloner (rugby)	talonneur	talonador
talpă v. piedică 1)	v. piedică 1)	v. piedică 1)
talpă (de armă)	plaque de couche	cantonera
talpă (de pantof)	semelle	suela
talpă (de schi)	semelle	patín
talpă (a piciorului)	plante (du pied)	planta
talpă (de sanie)	patin	cuchilla
tandem	tandem	tándem



ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
cement/concrete/hard court, grass court	хард, бетонная поверхность травяное покрытие	harte Oberfläche Rasenplatz, Grasplatz
penalty area	штрафная площадка	Strafraum
goal-area	зона ворот, вратарская площадка	Torraum
overweight	перевес	Übergewicht
overload training	тренировка в затрудненных условиях	Overloadtraining
surfing	сёрфинг	Wellenreiten
ice surfing	виндсёрфинг на льду	Eissurfen
risier, harness	лента, пояс	Fallschirmgurt
suspension	отстранение	Hinausstellung
suspended, ineligible	не имеющий права	gesperrt
effort supplement	средство для поддержания нагрузки	Befürworter der Bemühungen
shot at goal	удар по воротам	Torwurf
training camp	тренировочный лагерь	Trainingslager
scoreboard, (chess) board	показатель счёта , табло шахматная доска	Anzeigetafel Schachbrett
backgammon, trick-truck	нарды, триктрак, бэкгэммон	Tricktrack, Backgammon
scoreboard	табло, таблица результатов	Anschlagtafel
medal ranking	таблица количества медалей	Medaillenwertung
tactics	тактика	Taktik
offensive tactics	наступательная тактика	Offensivtaktik
defensive tactics	защитная тактика	Defensivtaktik
taekwon-do	тхеквондо, тхэквондо, таэквондо	Taekwondo
kill the ball	убить мяч	Ball töten
cut	удар лезвием	Hieb
talent	талант	Talent
motor talent	двигательный талант	motorische Begabung
clay targets	тарелочки	Wurftaube
clay target shooting	стендовая стрельба	Wurftaubenschiessen
waist	пояс, талия	Taille
hooker	хукер, отыгрывающий	Hakler
v. piedică 1)	v. piedică 1)	v.piedică 1)
butt plate	приклад	Kolbenkappe
sole (of shoe)	подошва	Schuhsohle
sole,ski base	скользящая повехность	Ski Base
sole (of foot)	ступня	Fusssohle
runner	полозья	Kufe [an Bob]
tandem	тандем	Tandem

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
taxă de înscriere	prix d'inscription	cuota de inscripción
teamă de apă	peur de l'eau, hydrophobie	miedo al agua, hidrofobia
tee, țință de golf	tee	tee
tehnică	technique	técnica
tehnică O'Brien	technique O'Brien	técnicas O'Brien
tehnică respiratorie	technique respiratoire	técnica respiratoria
tehnica virajului	technique de virage	técnica del viraje
teleghidat	téléguidé	teledirigido
telemark	télémark	telemark
telescaun	télesiège	telesilla; (AM) aerosilla
televiziune sportivă	télévision sportive	televisión deportiva
tempo	tempo	ritmo, tempo
tendon	tendon	tendón
tendonul lui Achile	tendon d'Achille	tendón de Aquiles
tenis de câmp	tennis	tenis
tenis de masă, ping-pong	tennis de table, ping-pong	tenis de mesa, ping-pong
teniși	chaussure(s) de tennis	zapatillas (de deporte)
tenismen/tenismenă	joueur/joueuse de tennis	tenista
tentativă de record	tentative de record	tentativa de batir un récord
teoria critică a sportului	théorie de sport critique	teoría crítica del deporte
teoria echipamentului/echipării	théorie d'équipement	teoría de aparatos
teoria jocului	théorie de jeu	teoría de juego
teoria mișcării	théorie de mouvement	teoría del movimiento
teoria sportului	théorie du sport	teoría del deporte
teorie a antrenamentului	théorie de l'entraînement	teoría de entrenamiento
terapie	thérapie	terapia
terapie prin mișcare, kinesioterapie	thérapie de mouvement, kinésithérapie	cinesiterapia
teren	champ, terrain	campo
teren acoperit, tenis	court couvert	pista cubierta
teren central	court central	campo central
teren cu zgură	court en cendre	pista de tierra y ceniza
teren de golf	terrain de golf	campo de golf
teren de joc	terrain/champ de jeu	campo, cancha
teren de tenis	cour de tennis	pista/(AM) cancha de tenis
teren de tenis cu suprafață de zgură	court de terre battue	(pista de) tierra (batida); (AM) cancha de arcilla
termen de înscriere	date limite/délai d'inscription, délai d'engagement	fecha límite de inscripción

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
entry fee	заявочный, взнос за право на участие	Startgeld
fear of water, water phobia	страх перед водой, боязнь воды	Angst vor dem Wasser, Wasserphobie
tee	ти	Tee
technique	техника	Technik
O'Brien technique	способ О'Брайена	O'Brien-Technik
respiratory technique	способы дыхания	Atemtechnik
curve technique	техника движения по повороту	Kurventechnik
radio-controlled	радиоуправляемый	funkgesteuert
telemark	телемарк	Telemark
chairlift	подвесной подъёмник	Sessellift
sport television	спортивное телевидение	Sportfernsehen
tempo	темп	Tempo
tendon	сухожилие	Sehne
Achilles tendon	ахиллесово сухожилие	Achillessehne
tennis	(большой) теннис	Tennis
table tennis	настольный теннис	Tischtennis
tennis shoes	кроссовки	Tennisschuh
tennis player	теннисист/теннисистка	Tennispieler/Tennispielerin
record attempt	рекордная попытка	Rekordversuch
critical sport theory	критическая теория спорта	Kritische Sporttheorie
equipment theory	теория инвентаря	Gerätekunde
play theory	теория игры	Spielttheorie
movement theory	теория двигательной деятельности	Bewegungslehre
sport theory	теория спорта	Sporttheorie
training theory	теория тренировки	Trainingslehre
therapy	терапия	Therapie
movement therapy	оздоровительная физическая культура	Bewegungstherapie
field	поле	Sportplatz
indoor court	закрытый корт	Hallentennisplatz
center court	центральный корт	Center Court
cinder court	гаревая площадка	Schlackenglättung
golf course	площадка для гольфа	Golfplatz
playing field, playground	игровое поле; игровая площадка	Spielfeld, Spielplatz
(tennis) court	(теннисный корт), теннисная площадка	Tennisplatz
clay court	грунт	Harttennisplatz
closing date for entries, term of entries	срок подачи заявок	Anmeldfrist

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
termen pentru contestații	délai de protestation/recours/ réclamation	plazo de protesta/reclamación
termionică	vents thermiques	vientos térmicos
termoreglare	thermorégulation	regulación térmica
test	test	test
test de aptitudine sportivă	épreuve / examen d'aptitude à la pratique sportive	examen de aptitud
test motric	test motorique sport	test motor deportivo
testare	testage, vérification, essai, évaluation	pruebas, ensayo, test
testarea performanței	test de performance	test de rendimiento
testosteron	testostérone	testosterona
testul Cooper	test de Cooper	test de Cooper
țesut conjunctiv	tissu conjonctif	tejido conjuntivo
tetanie	tétanie	tetania
tetanie musculară	trémolo musculaire	músculo tremor
tetanos	tétanos	tétano(s)
tetratlon	tétrathlon	competición de cuatro eventos
tie-break	tie-break	tie-break
timp de joc	durée du match	tiempo de juego
timp de joc efectiv	temps de jeu effectif	tiempo efectivo de juego
timp de penalizare	temps de pénalité	tiempo de penalización
timp de reacție	temps de réaction	tiempo de reacción
timp intermediar	temps intermédiaire	tiempo intermedio
timp limită	limite de temps	límite de tiempo
timp sistolic de expulzare	temps d'expulsion systolique	tiempo de expulsión sistólica
ținerea (adversarului)	retenir (l'adversaire)	sujeción
țintă mobilă/mișcătoare, tir	cible mobile	blanco móvil
țintă, (și fig.)	cible; (fig.) but	blanco; (fig.) meta
tipuri constituționale	types de constitution du corps	tipos de cuerpo
tir (sportiv)	tir sportif	tiro deportivo
tir cu arbaletă	tir à l'arbalète	tiro de ballesta
tir cu arcul	tir à l'arc	tiro con arco
tir sportiv	tir sportif	tiro deportivo
tir, pistol	tir au pistolet	disparo de pistola
toe loop (patinaj)	(saut de) boucle piqué	toe loop
tolbă de săgeți	carquois	carcaj, aljaba
topire a zăpezii	dégel	deshielo
topspin, efect liftat, tenis	lift, effect/coup lifté	golpe liftado, top spin
tracțiune de braț, lupte	tirade de bras	tirón/tracción de brazo
trăgător/trăgătoare (tir)	tireur/tireuse	tirador/tiradora

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
term for protests	срок для протеста	Protestfrist
thermionics	термические потоки	Thermik
thermoregulation	терморегуляция	Thermoregulation
test	тест	Test
aptitude test in sport	тестирование способностей	Eignungsprüfung im Sport
sport motor test	тестирование моторики спортсмена	sportmotorischer Test
testing	тестирование, испытание, проверка	Prüfung, Testen
performance test	тестирование исполнения	Leistungstest
testosterone	тестостерон	Testosteron
Cooper-test	тест Купера	Cooper-test
connective tissue	соединительная ткань	Bindegewebe
tetany	тетания	Tetanie
muscle tremor	мышечный тремор	Muskeltremor
tetanus	столбняк	Tetanus, Wundstarrkrampf
four-event competition	четырёхборье	Vierkampf
tie-break	тай-брек	tie-Break
playing time	игровое время	Spielzeit
effective playing time	чистое время	effektive Spielzeit
penalty time	штрафное время	Strafzeit
reaction time	время/продолжительность реакции	Reaktionszeit
intermediate time	промежуточное время	Zwischenzeit
time allowed	норма времени	Zeitbegrenzung
systolic expulsion time	время выброса (систола)	systolische Austreibungszeit
holding (the player)	задержка (игрока)	Halten des Gegenspielers
running target	стрельба по движущейся мишени	laufende Scheibe
target	мишень; (fig.) цель	Zielscheibe; (fig.) Ziel
body types	типы телосложения	Körperbautypen
shooting sport	стрелковый спорт	Schiesssport
crossbow shooting	стрельба из арбалета	Armbustschiessen
archery	стрельба из лука	Bogenschiessen
sports shooting	спортивная стрельба	Sportschiessen
pistol shooting	стрельба из пистолета	Pistolenschiessen
toe loop	тулуп	Toe-loop
quiver	колчан	Köcher
thawing	снеготаяние	Schneesmelze
topspin	топ-спин	Topspin
arm drag	рывок за руку	Armzug
shooter	стрелок	Schütze

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
trăgător/trăgătoare (volei)	attaquant/attaquante	tirador/tiradora, delantero/delantera
trage (a) 1. (mingea). 2. (tir)	1,2 tirer	1,2 tirar, disparar
trage (a) de timp	jouer au temps	jugar para ganar tiempo
tragere de timp	gaspillage de temps	pérdida de tiempo
tragere la sorți	tirage au sort	sorteo
tragere la sorți cu banul	pile ou face	cara o cruz; (AM) cara o sello; (ME) águila o sol
tragerea la sorți a terenului	tirage au sort de camp, choix du camp	elección de lado
trambulină	tremplin	trampolín
trampolină (gimnastică)	trampoline	trampolín, cama elástica
transfer	transfert	transferencia
transferul mișcării	transmission de mouvement	transferencia de movimiento
transformare	transformation	transformación
transformare (rugby)	transformation	conversión, transformación
transformare (șah)	promotion	promoción, coronación
transmitere incorectă a ștafetei	passage incorrect du relais/témoin	entrega incorrecta del testimonio
trap (tir)	fosse olympique	fosa olímpica
trap (a merge la)	trotter	trotar
trapez	trapèze	trapecio
traseu ideal (schi)	ligne idéale	línea ideal
traumatism, traumă	traumatisme	trauma
traversă	traversée	traverse
trecere	passage, traversée	pasaje
trecere pe sub braț, lupte	passage sous le bras	sumersión por debajo de la axila
treime	tiers	tercio
treiul, patinaj	trois, le	tres, el
trenă, ciclism	traîne	cola
trenajor	home-trainer, pédaleur	aparato para el entrenamiento en casa
trenajor (de canotaj)	rameur	rower, máquina para hacer ejercicios de remo
trening	survêtement	chandal
triatlon	triathlon	triatlón
tribord	tribord	estribor
Tribunalul de Arbitraj pentru Sport	Tribunal Arbitral du Sport (TAS)	Tribunal Arbitral del Deporte
tricot	polo, tee-shirt, maillot	camiseta
triplusalt	triple saut	triple salto
triplusalt irlandez	triple saut irlandais	salto triple irlandés
triplusalt anglo-american	triple saut anglo-americain	salto triple americano-inglés



ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
spiker, forward	нападающий/нападающая	Stürmer/Stürmerin
1,2 shoot	1 бить (по мячу). 2 стрелять	1. einen Ball schießen. 2. schießen
playing for time	тянуть/тратить время	Zeit kaufen, auf Zeit spielen
ragging, time-wasting	затяжка/растрата времени	Spielverzögerung, Zeitspiel
draw, drawing, random selection	жеребьёвка	Auslosung
coin toss/tossing/flipping	побрасывание монетки	Münzwurf
choice of ends	выбор поля	Seitenwahl
1.springboard. 2.(schi) jumping hill	трамплин	1. Sprungbrett, Trampolin
trampoline	багут	Trampolin
transfer	трансфер	Transfer
movement transfer	передача двигательного импульса	Bewegungsübertragung
transformation	превращение	Transformation, Verwandlung, Umgestaltung
conversion	реализация	Erhöhung
promotion	превращение	Umwandlung
incorrect hand-over of relay	неправильная передача эстафеты	falsche Übergabe des Staffelstabes
trap shooting	стрельба на траншейном стенде	Trapschiessen
trot (to)	идти рысю	trotten
trapeze	трапеция	Trapez
ideal line	идеальная кривая	Ideallinie
trauma	травма	Trauma
traverse	траверс	Traverse, Querbalken
passage	пассаж	Passage
duck under	нырок под руку	Durchschlüpfer
third	треть	Drittel
three, the	тройка	Dreier
tail	хвост	Schlepp
home trainer	домашний тренажер	Heimtrainer
rower, rowing machine	гребной тренажер	Rudermaschine
tracksuit	тренировочный костюм	Trainingsanzug
triathlon	троеборье, триатлон	Triathlon
starboard	правая сторона судна	Steuerbord
Court of Arbitration for Sport (CAS)	Спортивный арбитражный суд	Schiedsgericht des Sports, TAS
T-shirt, tennis/polo shirt	футбол(оч)ка, тенниска	T-shirt
triple jump, hop, step and jump	тройной прыжок	Dreisprung
Irish triple jump	ирландский тройной прыжок	Irischer Dreisprung
English-American triple jump	англоамериканский тройной прыжок	englisch-amerikanischer Dreisprung

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
trusă de prim ajutor	trousse de premiers secours/soins	botiquín de primeros auxilios
tub (tir)	douille de cartouche	casquillo
tub digestiv	tube/appareil digestif	aparato digestivo
tun de zăpadă	canon à neige	cañón para hacer nieve
tur de braț, lupte	bras à la volée	brazo al vuelo
tur de cot, lupte	tour d'appui	círculo de cadera
tur de onoare	tour d'honneur	vuelta de honor
tur de pistă	tour de piste	vuelta
tur de șold, lupte	tour de hanche	impulso de la cadera
turism	tourisme	turismo
turn de parașutism	tour de parachutisme	torre de paracaidismo
turn de skeet, tir	cabane de lancement	torre, caseta
turn de control	tour de contrôle	torre de control
turn, tură (șah)	tour	torre
turnantă	virage (de la piste)	viraje (de la pista)
turneu	tournoi	torneo
turneu de calificare	tournoi de qualification	torneo de calificación
turneu de consolare	tour de consolation	rueda de consuelo
turneu fiecare cu fiecare	tournoi toutes rondes	torneo de todos contra todos, sistema de liga, liguilla
turneul campionilor	tournoi masters	torneo master
tuș (lupte)	tombé	tocado, pegado
tușă (linie)	ligne de touche	línea de banda
tușă (scrimă)	touche, copu	tocado
ultimul schimb al unei ștafete	dernier coureur	último relevo
uncie	once	onza
undă staționară, radio	onde stationnaire	onda estacionaria
unghiul pantei	angle de pente	ángulo de la pendiente
uniformă	uniforme	uniforme
unitate de antrenament	unité d'entraînement	unidad de entrenamiento
unitate motrică	unité motrice	unidad motriz
Universiadă	Universiade	Universiada
uppercut	uppercut, coup de poing remontant	uppercut
urmărire, cursă de	poursuite race	carrera de persecución
val	vague	ola
valoare teoretică / nominală / prevăzută	valeur nominale / assignée /prévue	valor teórico
valoarea pH	potentiel hydrogène, pH	el valor del pH
vals lent	valse lente	valso lento
vânătaie, echimoză	contusion	contusión, morado
vânt din față	vent de face	viento de cara

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
first-aid kit	аптечка	Verbandkasten
cartridge case	гильза (патрона)	Patronenhülse
digestive tract	пищевая трубка	Verdauungstrakt
snow-making machine	снеговая пушка	Schneekanone
arm throw	бросок через спину с захватом руки	Wurf mit doppeltfassen eines Armes
hip circle	круговое движение тазом	Felge
lap of honour/(SUA) honor	круг почёта	Ehrenrunde
lap	круг	Runde
hip swing	поворот от бедра	Hüftschwung
tourism	туризм	Tourismus
parachuting tower	парашютная башня	Fallschirmspringenturm
house	будка	Wurfhütte
control tower	контрольная башня	Kontrollturm
rook, castle	ладья; (arg.) тура	Turm
turn	поворот, вираж	Kurventechnik
tournament	турнир	Turnier
qualifying tournament	квалификационный турнир	Qualifikationsturnier
loser's round	проигранный круг	Trostrunde
round-robin tournament, all-play-all tournament	круговая система	round robin
masters tournament	турнир мастеров	Masters-Turnier
fall	касание лопатками	Schultersieg
touch line	боковая линия	Randlinie
hit	укол, удар, попадание	Treffer
anchor runner	бегун на заключительном этапе	Schlussmann
ounce	унция	Unze
standing wave	стоящие волны	stehende Welle
gradient of the slope	угол уклона	Böschungswinkel
uniform	форма	Uniform
training unit	тренировочное занятие	Trainingseinheit
motor unit	двигательная единица	motorische Einheit
Universiade	Универсиада	Universiade
uppercut	апперкот, удар снизу	Aufwärtshaken
pursuit race	гонка преследования	Verfolgungsfahren
wave	волна	Welle
target value	планируемая ценность	Soll-Wert
pH-value	водородный показатель, pH	pH-Wert
Slow Waltz	медленный вальс	langsamer Walzer
bruise	синяк, кровоподтёк	Strieme, blauer Fleck
front wind	встречный ветер	gegen den Wind

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
vânt din pupa /din spate/favorabil	vent arrière / favorable	viento por atrás
vârful patinei	pointe du patin	punta del patín
vârful suliței	pointe du javelot	punta de la jabalina
vârstă	âge	edad
vâslă	aviron (de couple)	remo, scull
vâsli (a)	ramer (en couple)	remar (con dos remos)
velă	voile	vela
velodrom	vélodrome	velodromo
venă	veine	vena
ventil (de bicicletă)	valve	válvula
vestă cu greutateți	veste lestée	chaleco con pesas
vestă de salvare	gilet de sauvetage	chaleco salvavidas
vestă de scrimă	veste d'escrime	chaqueta de esgrima
vestiar	vestiaire	vestuario, guardarropa
victorie	victoire	victoria
victorie înainte de limită	victoire avant terme/la limite	victoria anticipada
victorie la puncte	victoire aux points	victoria por puntos
victorie prin superioritate	victoire par supériorité	victoria por superioridad
victorie prin tuș, lupte	victoire par tomber	victoria por tocado
victorie ușoară	victoire facile	victoria fácil
violență	violence	violencia
viraj	virage	vuelta, giro
viraj în ac de păr/strâns	virage en épingle à cheveux	curva muy cerrada
vitamină	vitamine	vitamina
viteză	vitesse	velocidad
viteză de reacție	vitesse de réaction	reacción de velocidad
viteza mișcării	vitesse de mouvement	velocidad del movimiento
viteza vântului	vitesse du vent	velocidad del viento
voalura parașutelor	voilure	velamen
volei	volley-ball	voleibol, vóleibol, vóley, balonvolea
volei pe plajă	volley-ball de plage	vóley playa
voleibalist/voleibalistă	volleyeur/volleyeuse, joueur/joueuse de volley	jugador/jugadora de voleibol
voleu	vollée	volea
voltă	volte	vuelta
voltă de eschivare (kaiac)	esquimautage / esquimotage	vuelta de esquimal
volum cardiac pe minut	volume cardiaque par minute	volumen cardíaco por minuto
volum de antrenament	volume d'entraînement	volumen de entrenamiento
volum inspirator de rezervă	volume inspiratoire de réserve	volumen inspiratorio de reserva
volum pe minut	volume par minute	volumen por minuto

ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
tail/following/fair/(SUA favorable wind	попутный ветер	Rückenwind
toe of skate	вершина лезвия конька	Obergurt
head/sharp point of the javelin	остриё копья	Speerspitze
age	возраст	Alter
scull, sculling oar	весло	Ruder
scull (to), row (to)	грести (двумя веслами)	rudern
sail	парус	Segel
velodrome	велодром	Radfahrbahn, Velodrom
vein	вена, жила	Vene
valve	клапан	Ventil
weight-vest	жилет с отягощением	Gewichtsweste
life vest	спасательный жилет	Schwimmweste
fencing jacket	фехтовальная куртка	Fechtjacke
dressing/changing-room; (AM) locker-room	раздевалка	Ankleideraum
victory	победа	Sieg
ahead-of-time win	прежде временная победа	vorzeitig Sieg
win by points	победа по очкам/баллам	Punktsieg
win by superiority	победа с преимуществом	Überlegenheit gewinnen durch
win by fall	победа на туше	Schultersieg
walkover	лёгкая победа	müheloser Sieg
violence	насилие	Gewalt
turn	поворот	Biegung, Wende
hairpin bend: (SUA) hairpin turn	крутой поворот	Haarnadelkurve, Spitzkehre
vitamin	витамина	Vitamin
speed, velocity	скорость	Geschwindigkeit
reaction speed	скорость реакции	Reaktionsschnelligkeit
movement speed	скорость движения	Bewegungsschnelligkeit
wind velocity, velocity of wind	скорость ветра	Windgeschwindigkeit
canopy	купол парашюта	Fallschirmkappe
volleyball	волейбол	Volleyball
beach volley	пляжный волейбол	Beachvolleyball
volleyball player	волейболист/волейболистка	Volleyballspieler/ Volleyballspielerin
volley	удар с лёта	Volley
volte	вольт	Volte
Eskimo roll	эскимосское вращение	Eskimoreolle, Kenterrolle
cardiac minute volume	минутный объем кровотока	Herzminutenvolumen
training volume	тренировочный объем	Trainingsumfang
inhaling reserve volume	резервный объем легких	inspiratorisches Reservevolumen
minute volume	минутный объем дыхания	Minutenvolumen

ROMÂNĂ	FRANCEZĂ	SPANIOLĂ
volum rezidual	volume résiduel	volumen residual
volumul inspirator de rezervă	volume de réserve inspiratoire	volumen de reserva de inspiración
volumul respirator	volume respiratoire	volumen respiratorio
volumul respirator pe minut	volume respiratoire par minute, fréquence respiratoire, RMV	volumen respiratorio por minuto
volumul ritmului cardiac	volume du battement de cœur	volumen del latido del corazón
windsurfing, planșă cu velă	planche à voile	windsurfing, surf a vela
yachting pe gheață	yachting sur glace	navegar sobre hielo
yard (0,9144 m)	yard	yarda
yoga	yoga	yoga
zăbală	emouchure, mors	bocado
zăpadă tasată	neige tassée	nieve asentada
zbor cu schiurile	vol à ski	volar con esquí
zecime de secundă	dixième de seconde	décimo de segundo
zero, tenis, tir	zéro	cero
zgomot de fond, radio	bruit de fond	ruido de fondo
zid	mur	pared
zonă	zone	zona
zonă de pasivitate, lupte	zone de passivité	zona de pasividad
zonă de schimb, atletism	zone de relais	zona de relevos
zonă de start	zone de départ	área de salida
zugzwang	zugzwang	zugzwang



ENGLEZĂ	RUSĂ	GERMANĂ
residual volume	остаточный объем	Residualvolumen
inhaling reserve volume	резервный объем легких	inspiratorisches Reservevolumen
respiratory volume	объем дыхания	Atemzugvolumen
respiratory minute volume, RMV	минутный объем дыхания	Atemminutenvolumen, AMV
cardiac stroke volume, stroke volume	объем крови, выбрасываемый при одном сокращении сердца	Herzschlagvolumen
windsurfing	виндсерфинг	Windsurfen, Windsurfing
ice sailing	парусный спорт на льду	Eissegeln
yard	ярд	Yard
yoga	йога	Yoga, Joga
mouthpiece, bit	удила	Gebiss, Gebissstange, Kandare
packed snow	укатанный снег	festgefahrener Schnee
ski flying	полёты на лыжах	Skifliegen
tenth of a second	одна десятая секунды	Zehntelsekunde
1. (tenis) love. 2. (tir) lost	ноль	1. (tenis)Null. 2. (tir) Fehler
background noise	фон, помехи	Geräusch
(defensive) wall	стенка	Abwehrmauer, Mauer
zone	зона	Zone
passivity zone	зона пассивности	Passivitätszone
passing zone	зона передачи эстафеты	Wechselraum
start area	стартовая зона	Ablauf
zugzwang	зугцванг	Zugzwang {m}



## CUPRINS

---

DICȚIONAR DESCRIPTIV ȘI EXPLICATIV DE NOȚIUNI ȘI TERMENI.....	11
INDEX ALFABETIC.....	489
LEXICON DE TERMENI UZUALI FOLOSIȚI ÎN DOMENIILE SPORTULUI, ȘTIINȚEI SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE .....	525



---

**ENCICLOPEDIA**  
**EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI DIN ROMÂNIA**  
**Ediția a II-a**

© 2015 MINISTERUL TINERETULUI ȘI SPORTULUI

**VOLUMUL VIII**

**DICȚIONAR DESCRIPTIV ȘI EXPLICATIV DE NOȚIUNI ȘI  
TERMENI. LEXICON DE TERMENI UZUALI FOLOSIȚI ÎN  
DOMENIILE EDUCAȚIEI FIZICE, SPORTULUI, ȘTIINȚEI  
SPORTULUI, ÎN LIMBILE ROMÂNĂ, FRANCEZĂ,  
SPANIOLĂ, ENGLEZĂ, RUSĂ, GERMANĂ**

**ISBN 978-606-516-780-3**  
**ISBN 978-606-516-788-9**

---

**Editura MĂIASTRA**  
**Târgu-Jiu, Str. Lt. Col. Dumitru Petrescu, Nr. 20**  
**Tel. 0253-212.991, Fax: 0253-218343**

**DTP: Daniel GUREANU, Mariana JDEICĂ, Rodica TEIȘI**

---

*Pre-press & print:*



**S.C. TIPOGRAFIA PROD COM S.R.L.**  
Târgu-Jiu, Gorj, str. Lt. Col. Dumitru Petrescu, nr.20  
Tel. 0253-212.991, Fax 0253-218.343  
E-mail: tipografia.prodcom@gmail.com

---









# 1952-2012



## CAMPIONII ROMÂNIEI

**ISBN 978-606-516-780-3**  
**ISBN 978-606-516-788-9**