

# Englesko-hrvatski i hrvatsko-engleski rječnik sinkroniziranog plivanja

---

**Cvitić, Adriana**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2017**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:633002>

*Rights / Prava:* [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-10**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**

**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

(studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: magistra kineziologije)

Adriana Cvitić

**ENGLESKO-HRVATSKI I HRVATSKO  
ENGLESKI RJEČNIK SINKRONIZIRANOG  
PLIVANJA**

(diplomski rad)

Mentor:

doc.dr.sc. Darija Omrčen

Zagreb, rujan 2017.

# ENGLESKO-HRVATSKI I HRVATSKO- ENGLESKI RJEČNIK SINKRONIZIRANOG PLIVANJA

## **Sažetak:**

Cilj je ovog rada bio sastaviti englesko-hrvatski i hrvatsko-engleski rječnik stručnog nazivlja iz sinkroniziranog plivanja. Rad obuhvaća opće i stručne izraze koji se susreću u tom sportu. Rad je podijeljen u dvije cjeline: englesko-hrvatski i hrvatsko-engleski rječnik, a prijevodni su ekvivalenti naziva u oba jezika usklađeni s obzirom na njihovu komunikacijsku vrijednost. Takav rječnik ima stručnu primjenu, i to prvenstveno u edukaciji, s obzirom na to da sadrži stručnu terminologiju jedne sportske discipline, a isto tako i praktičnu primjenu, odnosno namijenjen je za korištenje široj populaciji ili, drugim riječima, svakome tko želi saznati nešto više o sinkroniziranom plivanju.

**Ključne riječi:** terminologija, engleski jezik, hrvatski jezik, prijevodni ekvivalenti, sport, sinkronizirano plivanje

## ENGLISH-CROATIAN AND CROATIAN-ENGLISH DICTIONARY OF SYNCHRONIZED SWIMMING

## **Summary:**

The goal of this paper was to compile an English-Croatian and a Croatian-English dictionary of technical terms in synchronized swimming. The dictionary contains both the general and the technical terms concerning the sport in question.. This paper is divided into two parts: the English-Croatian and the Croatian-English dictionary, and the translation counterparts of terms in both languages were coordinated according to their communicative value. This kind of dictionary can be used primarily in education given that it contains technical terminology of one particular sport, and on other hand, it is also intended for usage by all who are interested in learning more about synchronized swimming.

**Key words:** terminology, English language, Croatian language, translation equivalents, sport, synchronized swimming

# SADRŽAJ

	str
1. UVOD.....	4
1.1. OPĆENITO O SINKRONIZIRANOM PLIVANJU.....	5
2. ENGLESKO-HRVATSKI RJEČNIK.....	6
3. HRVATSKO-ENGLESKI RJEČNIK.....	37
4. ZAKLJUČAK.....	75
5. LITERATURA.....	76

## 1. UVOD

Budući da u sinkroniziranom plivanju na hrvatskom jeziku ne postoji sustavno razrađena terminologija za razliku od istovjetne, dugo vremena razrađivane terminologije na engleskom jeziku, ukazala se potreba za izradom englesko-hrvatskog i hrvatsko-engleskog rječnika u kojem bi se na jednom mjestu prikupilo što više stručnih naziva na engleskom i njihovih ekvivalenata na hrvatskom jeziku. U radu su opisane i figure koje imaju svoje ime, kao npr. Aurora, Beluga, Jupiter.

Stoga je cilj ovog rada bio prikupiti stručne nazive, na engleskom i na hrvatskom jeziku, vezane za sinkronizirano plivanje i sustavno ih složiti s obzirom na abecedni redoslijed i prijevodnu ekvivalenciju. U radu su za prikupljanje engleskoga nazivlja te kao pomoć pri opisima pojedinih pojmova korišteni sljedeći izvori:

1. Gray, J. (1998). *Coaching synchronized swimming – figure transitions*. London: Standard studio.
2. Grunding, B.O., & White J.E. (1988). *Creative synchronized swimming*. Illinois: International Academy of Aquatic Art.
3. Van Buskirk, K.E. (1987). *Coaching intermediate synchronized swimmnig effectively*. Champaign: Human Kinetics Publishers, Inc.
4. *Synchronized swimming manual for judges coaches and referees 2009-2013*. (2009). Lausanne: FINA.
5. Hickok Sports (2002). Synchronized swimming glossary. / on line/ S mreže skinuto 28. lipnja 2012. s adrese: <http://www.hickoksports.com/glossary/gsynchswim.shtml>

Za prevođenje pojedinih engleskih naziva na hrvatski jezik korišten je *Veliki englesko-hrvatski rječnik* (Bujas, 2005), a kao pravopisni predložak korišten je *Hrvatski pravopis* (Babić, Finka, & Moguš, 1994). Rječnik se sastoji od dvaju dijelova, a nazivi su poredani abecednim redom u dvama stupcima. U prvom se dijelu rječnika nalaze engleski nazivi i njihovi prijevodni ekvivalenti na hrvatskom jeziku, a u drugom dijelu su u lijevom stupcu navedeni hrvatski nazivi, a u desnom njihovi prijevodi na engleski jezik. U englesko-hrvatskom rječniku nalazi se 697 kako općih, tako i stručnih naziva vezanih uz sinkronizirano plivanje. Najzastupljeniji su nazivi vezani uz pokrete tijela plivačica, figure, položaje tijela i natjecanja.

## 1.1. OPĆENITO O SINKRONIZIRANOM PLIVANJU

Sinkronizirano plivanje se ubraja u skupinu konvencionalnih sportova, a izvodi se u vodi. Istovremeno zahtijeva koordinaciju, cjelokupnu snagu tijela, spretnost, brzinu, pravovremenost pokreta, fleksibilnost i kreativnost, sposobnost izražavanja pokretima tijela te urođenu sposobnost za dramatičnost. To je jedinstven sport u kojem se moć, snaga i tehnička vještina iskazuju u umjetnički sastavljenom (koreografiranom) komadu. Pravila natjecanja i način suđenja u sinkroniziranom plivanju slični su pravilima natjecanja i suđenja u srodnim mu sportovima, poput umjetničkog klizanja i ritmičke gimnastike.

S obzirom na dob, plivačice su podijeljene u pet dobnih kategorija:

1. „D“ kategorija – 12 godina i mlađe
2. „C“ kategorija – 13, 14 i 15 godina
3. Juniorke – 15, 16, i 17 godina
4. FINA juniorke – 14-17 godina
5. Seniorke – 17 godina i starije

Natjecanja u sinkroniziranom plivanju obuhvaćaju obavezni i slobodni dio natjecanja. Sve dobne kategorije, kao obavezni dio natjecanja, izvode figure, osim seniorki koje za obavezni dio natjecanja izvode obavezni sastav. Figure za svaku kategoriju, te obavezne elemente koje mora sadržavati obavezni sastav propisuje FINA (Fédération Internationale de Natation Amateur), nadležna organizacija za sve sportove na vodi i pod vodom, uključujući i sinkronizirano plivanje. Slobodni sastav pak može sadržavati slobodne pokrete i figure bez ograničenja, ali je određen vremenskim trajanjem koje varira ovisno o dobnoj kategoriji i o disciplini u kojoj se plivačica natječe. Naime, tri se discipline prepoznaju u međunarodnim natjecanjima sinkroniziranog plivanja: solo (jedna plivačica), duo (dvije plivačice) i tim (skupina od četiri do osam plivačica) (FINA, 2011).

## **2. ENGLJSKO-HRVATSKI RJEČNIK**

## A

abbreviation	skraćenica
abductor muscle	mišić odmicač
achieve	postići
achievement	postignuće
action	čin, postupak
adductor muscle	mišić primicač
adjust	prilagoditi
adopt	prihvatiti
affect	utjecati
air in the lungs	zrak u plućima
albatross roll	'albatros' vrtnja/rotacija (Iz položaja na leđima, započinje se 'dupinov krug' glavom naprijed i odmah nakon urona vrši se rotacija tijela oko longitudinalne osi do položaja 'štuke'.)
align	poravnati
alignment	poravnanje
alligator scull	'aligatorov' zaveslaj (Položaj plivačice je na prsima, ruke su u uzručenju, dlanovi se kružnom kretnjom povlače prema naprijed, a tijelo se kreće glavom prema naprijed.)
allow	dopustiti, dozvoliti
angle	kut
ankle	gležanj
applaud	pljeskati
application of dance technique	primjena plesne tehnike
apply	primijeniti
aquatic art	vještina/umijeće u vodi
aquatic artist	osoba vješta u izvođenju vježbi u vodi
aquatic movement	pokret u vodi
aquatic sport	sport na vodi, sport pod vodom
arch	svod



arch	svinuti u obliku luka
arch based	temeljen na uvinuću/zaklonu tijela, temeljen na zaklonu
archover	luk, prijelaz tijelom lučnim pokretom
arise (arose, arisen)	pojaviti se, izroniti
arm	ruka
arm action	pokret rukom, rad rukom
arm overhead	ruka iznad glave, uzručenje
art	umjetnost, umijeće
articulate	spajati, vezivati
artistic	umjetnički
artistic impression	umjetnički dojam
ascend	penjati se, uspinjati se
ascending spin	uzlazna vrtnja
assistant	pomoćnik
assistant chief judge	pomoćnik glavnog suca
assistant referee	pomoćni sudac
assume a front pike position	zauzeti položaj 'štuke'
asymmetrical	asimetričan
asymmetrical changes on surface	asimetrične promjene na površini
attain	postići
attention	pažnja
audience	gledatelji
Aurora figure	Aurora figura (Iz osnovnog položaja na trbuhu izvede se pretklon i kolut do okomitog prednoženja pod vodom. Istovremeno se jednom nogom okomito izroni, a drugom se pomiče po površini do položaja 'sabljarke'. Vodoravna noga tada se podiže do okomitog položaja te figura završava okomitim uronom.)
available	dostupan
average	prosječan

awareness	svijest
-----------	---------

## B

back	leđa
back	natrag, unatrag
back crawl	leđni način plivanja
back layout position	ispruženi položaj na leđima
back pike position	pretklon tijela pod vodom pod kutom od 45° ili manje
backstroke	leđni način plivanja
back-to-back movement	izmjena uzorka/formacije na leđima
balance	ravnoteža
balance of routine	ujednačenost vježbe
ballet	balet
ballet leg alternate	naizmjenično okomito prednoženje, naizmjenična 'baletna noga'
ballet leg double position	položaj okomitog prednoženja nogama, 'dupla/dvostruka baletna noga'
ballet leg single	okomito prednoženje jednom ('baletnom') nogom
ballet leg submarine	'baletna noga' ispod vode
barracuda figure	'barakuda' figura (Iz položaja na leđima dubokim pretklonom prednožiti do okomice; stopala ostaju izvan vode. Zatim se izvede izbačaj nogu do okomitog položaja tijela te figura završava okomitim uronom.)
barracuda twirl	'barakuda' s brzom rotacijom oko okomite osi (Iz položaja na leđima dubokim pretklonom prednoži se do okomice; stopala ostaju izvan vode. Slijedi izbačaj nogu do okomitog položaja tijela, a prije okomitog urona napravi se brza rotacija oko uzdužne osi tijela od 180°

	na istoj visini, nakon čega slijedi okomiti uron.)
barrel	'bačva' (položaj na leđima s pogrčenim prednoženjem i potkoljenicama na površini vode; ruke su u priručenju)
barrel scull	'bačva' zaveslaj (u položaju 'bačve' koristi se obrnuti osnovni zaveslaj objema rukama; kretanje nogama prema naprijed)
base	osnova, temelj
base body action	osnovni pokret tijelom
basic level judge	sudac osnovne razine
basic mechanical principle	osnovni mehanički princip
basic movement	osnovni pokret
basic position	osnovni položaj
basic principle	osnovno načelo
bathing suit	plivački kostim
beep	zvučni signal
begin (began, begun)	početi, započeti
beluga figure	'beluga' figura (Iz osnovnog položaja na trbuhu napravi se položaj 'štuke', jedna noga se podigne do položaja 'ribljeg repa', vodoravnom se nogom izvede polukružni pokret kroz zrak do položaja 'viteza', istovremeno spuštajući okomitu nogu i podižući tijelo do površine vode figura se završava u osnovnom položaju na leđima.)
bend (bent, bent)	saviti, savijati; pogrčiti
bent	savijen; pogrčen
bent knee	pogrčeno koljeno
bent knee archover	prijelaz kroz duboki zaklon s pogrčenim koljenom
bent knee back layout	položaj na leđima s pogrčenim koljenom
bent knee dolphin	dupin figura s pogrčenim koljenom

bent knee roll to vertical	kolut s pogrčenim koljenom do uspravnog/okomitog položaja
bent knee surface arch	duboki zaklon s pogrčenim koljenom na površini vode
bent knee vertical	uspravan/okomit položaj s pogrčenim koljenom
blind pattern change	izmjena uzorka/formacije na slijepo
blush	rumenilo ( <i>šminka</i> )
blush	rumeniti se
boat position	položaj čamca (U ispruženom položaju na prsima glavu valja podignuti iznad vode.)
bobby pin	ukosnica
body	tijelo
body control	kontrola tijela
body position	položaj tijela
body skill	tjelesna vještina
body strength	tjelesna snaga
body transition	prijelaz tijelom
body travel	putovanje/pomicanje/kretanje tijela po površini vode
boost	brzi izron glavom
boost	podići, potaknuti
bottle	boca ( <i>služi kao plutača u učenju figura ili treningu</i> )
bottom	dno
build (built, built)	izgraditi
buoyancy	plovnost

## C

cabin	kabina
cadence	kadencija; taktni otkucaj
cadence action	rad u kadenci; rad u slijedu više plivačica,

	jedne za drugom, na taktni otkucaj
canoe	kanu
canoe scull	'kanu' zaveslaj (U priručnju dlanovima u dorzalnoj fleksiji opisuju se 'osmice' i gura se voda od sebe, čime se postiže kretanje tijela glavom naprijed u položaju na prsima.)
cap	plivačka kapa
catalina reverse rotation	povratna 'katalina' rotacija/vrtnja (Iz položaja 'krana'/'ždrala' izvodi se rotacija tijela do položaja 'baletne noge'.)
catalina rotation	'katalina' okret/vrtnja/rotacija (Iz položaja 'baletne noge' izvodi se rotacija tijela do položaja 'krana'.)
catch (caught, caught)	uhvatiti
category	vrsta, klasa, razred, kategorija
central axis	središnja os
centre of buoyancy	središte uzgona
centre of gravity	težište
chain	lanac ( <i>sačinjen od vježbačica</i> )
change underwater	izmjena pod vodom
chief	glavni, vrhovni
chief judge	glavni sudac
choose (chose, chosen)	izabrati
choreographer	koreograf
choreography	koreografija
circle	krug; kružnica
circular pattern	krug, formacija kruga
classical	klasičan
clear picture	jasna slika
cliniband	elastični zavoj, elastična traka koja služi kao otpor u treninzima
clip	spojnica, spajalica
close	zatvoriti

closed hand	zatvorena šaka
closely spaced pattern	zbijena formacija
club	klub
coach	trener
coaching aid	trenersko pomagalo
coaching skill	trenerska vještina
coaching synchronization	trening ujednačavanja pokreta među plivačicama
combination	povezivanje, spajanje, kombinacija
combination routine	kombinirana vježba
combination scull	kombinirani zaveslaj objema rukama
combine	kombinirati, sjediniti, ujediniti; povezati, povezivati
combined spin	povezani/kombinirani okret; silazna spirala s minimalnom rotacijom od 360° nakon čega slijedi uzlazna spirala u istom smjeru bez pauze
common	uobičajen
common error	uobičajena pogreška
communication	komunikacija
competent swimmer	dobra plivačica
competition	natjecanje
competition suit	natjecateljski kostim
competitive situation	natjecateljska situacija, natjecateljsko ozračje
complex movement	složeni pokret
component part	sastavni dio
composition	sastav
concentrate	koncentrirati se
connect	povezivati, povezati ( <i>dijelove vježbe ili figure u cjelinu</i> )
connection	veza ( <i>među vježbačicama</i> )
construction grade	ocjena sastava
construction of the routine	sastavljanje vježbe

contemporary	suvremen
content	sadržaj
content score	ocjena sadržaja
continuous	kontinuiran, neprekidan, neisprekidan
continuous movement	neisprekidan pokret
continuous spin	kontinuirani okret, kontinuirana vrtnja; silazna spirala s brzom rotacijom
control	kontrolirati
core	srž, središte
core body control	kontrola trupa
correct sculling action	pravilan zaveslaj objema rukama
correction	ispravljanje, ispravak
count	brojati
crane join to vertical	pridruživanje noge iz položaja 'kрана'/ 'ždrala' do uspravnog/okomitog položaja
crane position	položaj 'kрана'/ 'ždrala' (Tijelo je ispruženo u okomitom položaju glavom prema dolje, a jedna je noga u prednoženju pod kutom od 90° u odnosu na tijelo.)
creative leg work	kreativan rad nogu
creativity	kreativnost
criterion	mjera, kriterij
crotch	međunožje
curve	izvijati se, uvijati se, svijati se
curved line pattern	formacija u obliku zakrivljene linije

## D

d.d.	→ degree of difficulty
Dalecarlia figure	'Dalecarlia' figura (Izvede se 'Jupiter' kretnja sve do položaja 'viteza', noge ostaju u položaju 'viteza' dok se tijelo podiže do položaja 'baletne noge', zatim slijedi spuštanje

	'baletne noge' do osnovnog položaja na leđima.)
dance	ples
deck	paluba; pozornica, platforma
deckwork	koreografija na pozornici prije ulaska u vodu
deep	dubok
deep water	duboka voda
degree	stupanj
degree of difficulty	stupanj težine
demonstration	prikaz, demonstracija
density	gustoća, specifična težina
density of the body	specifična težina tijela
density of the water	gustoća vode
descending	silazni
descending spin	silazni okret
descent	silazak
descent with arms	silazak uz pomoć ruku (silazna kretnja)
describe	opisati
description	opis, prikaz
develop	razvijati, razviti
development	razvoj
development of a skill	razvoj vještine
diagonal	dijagonalan
diagonal line pattern	uzorak/formacija u dijagonali
difficulty	težina
direct	izravan
direct pressure	izravni pritisak
dolphin arch position	položaj tijela u luku (poput dupina)
dolphin bent knee	pogrčeno koljeno u 'dupinovu' položaju
dolphin bent knee full twist	pogrčeno koljeno u 'dupinovu' položaju s okretom
dolphin figure	'dupin' figura (Iz osnovnog položaja na leđima glavom prema naprijed zaklonom se



	uroni i opiše krug tijelom pod vodom te se plivačica vraća u početni položaj.)
dolphin foot first	'dupin' sa stopalima prema naprijed
dolphin full twist	'dupin' sa okretom 360° (Iz osnovnog položaja na leđima tijelo kreće u izvršavanje 'dupinovog kruga', zaustavlja se na prvoj četvrtini kruga i izvodi okomiti izron nogu do okomitog položaja. U okomitom položaju slijedi puni okret 360° na istoj visini, nakon kojeg slijedi okomiti uron i tijelo nastavlja 'dupinov krug'. Figura završava u ispruženom osnovnom položaju na leđima.)
dolphin scull	'dupinov' zaveslaj, zaveslaj poput dupina (ruke su u uzručenju, dlanovima se izvodi povlačenje prema naprijed)
dolphin spin up 180° half twist	'dupin' sa uzlaznom 'spiralom' od 180° i okretom od 180° na istoj visini
dolphin spin up 360°	'dupin' s uzlaznom 'spiralom' od 360°
dolphin to vertical	'dupin' do okomice (Iz osnovnog položaja na leđima izvede se četvrtina 'dupinova kruga', kontinuiranim kretanjem tijelo se ispruža kako bi zauzelo okomiti položaj, a zatim slijedi okomito izranjanje nogu.)
double	dvostruk
double ballet leg	okomito prednožiti nogama (dvostruka 'baletna noga')
double ballet leg roll action	vrtnja/rotacija na površini vode oko svoje osi u položaju okomitog prednoženja nogama (dvostruke 'baletne noge')
downward	silazni
draw (drew, drawn)	vući, povući
duet	duet, par

## E

eggbeater	„mikser“; osnovna kretnja (zaveslaji nogama u sinkroniziranom plivanju, naizmjenična vrtnja potkoljenica)
eggbeater double arm	kretanje u vodi sa rukama u uzručenju
eggbeater kick	„mikser zaveslaj“; rad nogama koji omogućuje kretanje u vodi (naizmjenična vrtnja potkoljenica)
eggbeater single arm	„mikser zaveslaj“ s jednom rukom u uzručenju
Eiffel tower figure	figura 'Eiffelov toranj' (Iz položaja 'baletne noge' okomita se noga spušta preko tijela kroz zrak na površinu vode. Istovremeno plivačica uranja i povlači istu nogu po površini vode do položaja 'štuke', iza čega slijedi podizanje jedne pa zatim druge noge do okomice te okomiti uron.)
elbow	lakat
elbows-in paddle	zaveslaj rukama u pogrčenom priručenju s laktovima okrenutim prema gore
element	element
elevator	dizalo
elevator action	podizanje plivačice iznad vode zajedničkom akcijom suplivačica
ending action	završni pokret
endlessly	beskrajno
endurance	izdržljivost
enhance	podizati, pojačavati, povećati
error	pogreška
ethnic	etnički
excellent guide	odličan vodič
excess fatty tissue	višak masnog tkiva
execution	izvedba, izvođenje

execution of a figure	izvođenje figure
experiment	pokus, eksperiment
extend	ispružiti; proširiti
external force	vanjska sila

## F

face	lice
facing	licem prema
fall	pad
fall (fell, fallen)	pasti
falling on spin	padanje u spirali
Fédération Internationale de Natation	Međunarodna plivačka federacija
fight (fought, fought)	boriti se, natjecati se
figure	figura, lik
figure competition	natjecanje u likovima/figurama
figure description	opis lika/figure
figure requirement	zahtjev koji pred natjecateljicu stavlja figura
FINA	→ Fédération Internationale de Natation (Međunarodna plivačka federacija)
final routine	završna vježba
finger	prst na ruci
finish	kraj, završetak
fish	riba
fishtail	riblji rep
fishtail position	položaj 'ribljeg repa' (Tijelo je ispruženo u okomitom položaju, glava prema dolje. Zatim valja zanožiti jednom nogom stopalom do razine površine vode.)
flamingo position	'flamingo' položaj (U položaju na leđima, jedna je noga ispružena u okomito prednoženje, dok je druga noga pogrčena na prsima tako da joj je potkoljenica na površini

	vode. Okomita je noga položena na polovicu potkoljenice pogrčene noge.)
flat	plosnat, ravan, gladak; ispružen cijelom dužinom
flat scull	'ravni zaveslaj' objema rukama u osnovnom položaju na leđima (U priručniku, dlanovi su ispruženi u ravnini ili ispod tijela.)
flat scull in front layout	'ravni zaveslaj' objema rukama u položaju na prsima
flexed	savinut; pogrčen
flexibility	gibljivost, fleksibilnost
float	plutati
float on water	plutati na vodi
floating pattern	plutajući uzorak, plutajuća formacija
flow	tijek
fluidity	tečnost
flutter	lepršanje, titranje
flutter kick	rad nogama gore-dolje
flying fish figure	figura 'leteća riba' (Iz položaja na leđima, napravi se 'barakuda' izron. U najvišoj točki izrona valja predložiti jednom nogom do površine vode i vratiti je u okomicu, nakog čega slijedi okomiti uron istom brzinom kojom se napravio izron.)
foot	stopalo
foot first	stopalo naprijed (stopala vode pokret)
foot sinking	potonuće stopala
force	sila
free routine	slobodan sastav/vježba
front	prednji
front crawl	prsni način plivanja
front flutter kick	rad (zaveslaj) nogama gore-dolje pri čemu su noge ispružene prema naprijed

front layout position	ispruženi položaj na prsima
front pike position	položaj 'štuke' (Iz položaja na prsima izvede se okomiti pretklon, noge ostaju na površini, a tijelo je pod vodom i zadržava se kut od 90° između tijela i nogu.)
front pike pull down	povlačenje u položaj 'štuke', povlačenje u pretklon
full twist	cijeli okret na istoj visini
fully extended foot	potpuno ispruženo stopalo

## G

general impression	sveukupni dojam; opći dojam
give (gave, given) count	brojati
glide	ravnomjerno kretanje; klizanje kroz vodu
goggles	plivačke naočale ( <i>služe samo u treningu</i> )
gravitational pull	gravitacijska sila
grow (grew, grown)	rasti; povećavati se

## H

half	pola
half twist	pola okreta
hand flat	ispružena šaka
hand sculling by hips	zaveslaj objema rukama pored bokova
handbook	priručnik
handstand	stoj na rukama
head	glava
head	glavni
head first	glava naprijed ( <i>glava vodi pokret</i> )
headpiece	ukras za kosu
hear (heard, heard)	čuti
heel	peta
height	visina

heron figure	figura 'čaplja' (Iz osnovnog položaja na prsima kroz položaj 'štuke' aligatorovim zaveslajem napravi se rotacija tijela do položaja duple 'baletne noge' pod vodom a potom do položaja 'flaminga' pod vodom. Slijedi okomiti izbačaj 'barakuda' s pogrčenim koljenom i okomiti uron s pogrčenim koljenom.)
high	visok
high centre of buoyancy	visoko središte uzgona
highlight	istaknuti
hightower figure	figura 'visoki toranj' (Napravi se figura 'sabljarka', nakon čega se tijelo ispruža do položaja 'krana'/ 'ždrala', vodoravna noga se podiže do okomitog položaja, a zatim slijedi uron i pretklon tijelom od 45° pod vodom nakon čega slijedi 'barakuda'.)

hip sinking	potonuće kukova
hold (held, held)	držati
hold (held, held) the position	zadržati položaj
hook	kuka
horizontal position	vodoravni položaj
hurt (hurt, hurt)	ozlijediti
hybrid figure	hibridna figura, figura sačinjena od dijelova različitih figura
hyperextend	prekomjerno ispružiti (hiperekstenzija)
hip	kuk

## I

Ibis figure	'Ibis' figura (Iz osnovnog položaja na leđima napravi se 'baletna noga', a zatim okret
-------------	--

	tijelom prema natrag i dolje oko osi kukova do položaja 'kрана' te, zadržavajući pritom navedeni položaj tijela, slijedi podizanje vodoravne noge do okomice i okomiti uron.)
identifying difficulty	prepoznavanje težine
imaginary	zamišljen
imaginary point	zamišljena točka
imagine	zamisliti
impression	dojam
incorrectly	netočno, pogrešno
individual	pojedinačan
instrument	instrument
intermediate	srednji
intermediate level	srednji stupanj težine
intermediate swimmer	plivač srednje kategorije
international	međunarodni
international competition	međunarodno natjecanje
interpretation	tumačenje
invert	obratan
inverted crane position	obrnuti položaj 'kрана'/'ždrala'
inverted pike position	položaj obrnutog pretklona, obrnuti položaj 'štuke'
inverted tuck	obrnuti 'skvrčeni' položaj
inverted vertical position	obrnuti okomiti položaj

## J

join	pridružiti
judge	sudac
judge classification criteria	klasifikacija sudačkog kriterija
judge evaluation scale	sudačka ocjenjivačka ljestvica
judging choreography	suđenje koreografije
judging form	sudački obrazac

judging panel	sudačka komisija, žiri
judging synchronization	suđenje ujednačenosti
jump-out	iskakanje iz vode
junior	junior
Jupiter figure	'Jupiter figura' (Iz osnovnog položaja na prsima napravi se pretklon do 'krana'/'ždrala', zadržavajući kut od 90° između nogu. Podignutu nogu iz okomice zanoženjem valja spustiti na površinu vode, a horizontalnu istovremeno podići do okomice ('vitez'). Zadržavajući okomiti položaj tijela, noga iz zanoženja polukružnim kretnjom po površini vode dolazi u položaj 'ribljeg repa' i zatim se podiže do okomice te slijedi okomiti uron.)

## K

knee	koljeno
knee position	položaj koljena
knight	vitez
knight position	položaj 'viteza' (Tijelo je postavljeno okomito, glavom prema dnu bazena, jedna je noga u okomici, a druga u zanoženju na površini vode zadržavajući kut od 90° između nogu.)

## L

land practice	vježbe na tlu, vježbanje izvan vode, suhi trening
large lung capacity	veliki kapacitet pluća
lateral axis	poprečna os
lay (laid, laid)	ležati
layout	položeno



lead (led, led)	voditi
leap (leapt, leapt)	skočiti, skakati
leg	noga
leg drop	padanje noge
leg forward	noga naprijed
leg to vertical	noga u okomici/vertikali
leg work	rad noge
level	razina
level of body awareness	razina svijesti o tijelu
lift	podići
lift the body part	podići određeni dio tijela
lifting of the leg	podizanje noge
light (lit, lit)	upaliti, osvjetliti
line	crta, linija
list of figure transitions	popis prijelaza u liku/figuri
listen	slušati
listener	slušać
lobster scull	'jastogov' zaveslaj objema rukama (U položaju na prsima, ruke su u uzručenju, a dlanovima u dorzalnoj fleksiji voda se gura od sebe opisujući 'osmice', dok se tijelo kreće nogama naprijed.)
longitudinal asix	uzdužna os
lose (lost, lost)	izgubiti
low centre of buoyancy	nisko središte uzgona
lower a ballet leg	spustiti 'baletnu nogu'
low height	mala visina
low weight	mala težina

## M

major	glavni; veliki
major coaching point	glavni cilj treninga; osnovni cilj treninga

major error	velika greška
make-up	šminka
manual	priručnik
mark	oznaka
maximum	maksimum
maximum height	najveća visina, maksimalna visina
mechanically	mehanički
mechanical principle	mehaničko načelo, načelo mehanike
merit	vrijednost
method	način, metoda
microphone	mikrofon
middle distance workout	vježbe na srednjoj udaljenosti
motion	pokret; kretanje
move	pomicati, pomaknuti
movement	pokret
movement component	sastavni dio pokreta
movement with a horizontal base	pokret s vodoravnom/horizontalnom osnovom
moving pattern	kretanje u uzorku/formaciji
muscle group	mišićna skupina
music	glazba

## N

national	državni
national competition	državno natjecanje
natural	prirodan
natural buoyancy level	prirodna razina plovnosti
Neptunus figure	'Neptun' figura (Iz položaja na prsima napravi se 'štuka' i odmah zatim 'kran'/'ždral', a iz 'krana' se pogrči koljena horizontalne noge, nakon čega slijedi uron uz istovremeno ispužanje pogrčenog koljena do okomice.)
nose	nos

nose clip	kvačica za nos, štipaljka za nos
-----------	----------------------------------

## O

observe carefully	pažljivo promatrati, pažljivo proučiti
on the back	na leđima
on the deck	na pozornici
on the face	licem prema dolje
on the surface of the water	na površini vode
on the swimmer	na plivačici
on the water	na vodi
open	otvoren
open hand	otvorena šaka
open legs	raznoženje; greška u izvođenju nogama ( <i>najčešće se misli na kukove</i> )
outstanding	izvanredan
overall impression	ukupni dojam, sveukupni dojam
overhead scull	zaveslaj objema rukama u uzručenju, naizmjenična rotacija dlanova i podlaktica, 'bacanje vode iza glave'
over-piking	prekomjerno savijanje, prekomjerno pregibanje

## P

paddle	veslo
palm	dlan
palm facing the bottom of the pool	dlan okrenut prema dnu bazena
panel	odbor
parallel	usporedan
particular skill	određena vještina
partner	partnerica
pass through the pattern	mimoilaženje u uzorku/formaciji
pattern	uzorak; obrazac; formacija

pattern change	promjena uzorka/formacije
pelvic tilt	nagib zdjelice
pelvis	zdjelica
penalty	kazna
perfection	savršenstvo
physical support	fizički oslonac
picture	slika
pike descent	silazak/uron u 'štuki'/pretklonu
pike position	položaj 'štuke'; pretklon (uron gornjim dijelom tijela pod kutom od 90° u odnosu na noge, tijelo okomito na površinu vode)
pirouette	okret; pirueta
pivot	središnja točka, osnova središta
platform lift	podizanje 'platforme'
point	točka
point of perfection	točka savršenstva
pole	štap, motka ( <i>služi u treningu</i> )
pool	bazen
pool coverage	iskorištenost bazenskog prostora, 'pokrivenost' bazena
pool dimension	veličina, dimenzija bazena
pool pattern	uzorak u bazenu, formacija u bazenu
poolside	rub bazena
Porpoise figure	'Porpoise' figura (Iz osnovnog položaja na prsima napravi se 'štuka', a noge se zatim sunožno podižu do okomice te slijedi okomiti uron.)
position	položaj
power	snaga, energija
practice	vježba
practice suit	plivački kostim za trening
precision of pattern	točnost/ preciznost izvođenja uzorka/formacije

pre-deck work	rad koji prethodi izlasku na platformu
pressure	pritisak
pre-swimmer	predplivačica
propulsion	propulzija
propulsion pull	propulzivno povlačenje
propulsive force	propulzivna sila
pull	povući
pull buoy	plutača za povlačenje ( <i>u treningu</i> )
push-up	sklek

## R

rapid	brz
rapid descent	brzo spuštanje; brzi uron; brzi silazak
referee	sudac
repeat	ponoviti
repetition	ponavljanje
required movement	traženi pokret
resistance	otpor, otpornost
reverse	obratan
reverse catalina rotation	obrnuta 'katalina' rotacija
reverse combined spin	obrnuti 'kombinirani okret' (Tijelo je u okomitom položaju glavom prema dolje i stopalima ispod površine vode. Slijedi uzlazna spirala s rotacijom od najmanje 360° nakon čega, bez pauze, slijedi silazna spirala.)
reverse crane	obrnuta 'kran'/'ždral' figura
reverse scull	obrnuti zaveslaj objema rukama
rib cage	prsni koš
rocket boost	'raketa' izbačaj (Okomiti/vertikalni izlazak plivačice iz vode tijelom ili nogama do maksimalne visine. Mjerilo za snagu i kontrolu pokreta pojedine plivačice.)

rocket split	'raketa sa špagom' (Okomiti/vertikalni izbačaj nogu, a u najvišoj točki izbačaja izvede se špaga te se noge vrate do okomice, nakon čega slijedi brzi uron.)
roll	okretati
roll out	iskotrljati se
rotate	okretati se oko osi, rotirati
rotation	okretanje oko osi, vrtnja, rotacija
rouge	ruž za usne
routine	vježba; koreografija
routine competition	natjecanje u vježbama/ koreografijama
rule for figure execution	pravilo izvođenja figure

## S

satisfy	zadovoljiti
satisfying composition	zadovoljavajući sastav
scissors kick	'škare' udarac nogama, brza izmjena nogu
scissors split	izvođenje 'špage' brzom izmjenom nogu; izvođenje 'špage' pokretom škara
score	rezultat
scorer	zapisničar
scull	zaveslaj objema rukama
sculling strength	jačina zaveslaja objema rukama
sculling variation	varijacija zaveslaja objema rukama
section	dio
senior	senior
set (set, set)	postaviti
shallow	plitak
shallow water	plitka voda
shallow water lift	podizanje u plitkoj vodi
sharp movement	oštar pokret
sharpness	oštrina ( <i>npr. pokreta</i> )

shower	tuš
side	strana
side fishtail position	bočni položaj 'ribljeg repa'
side fishtail split	bočni položaj 'ribljeg repa' sa 'špagom'
side flutter kick	bočno kretanje nogama gore-dolje
side layout position	ispruženi (položeni) bočni položaj
sidestroke	bočni način plivanja
simultaneous jump	istovremeni skok
single ballet leg roll action	okret tijelom oko longitudinalne osi, okret oko baletne noge
single bent-knee position	položaj 'pogrčenog koljena'
sink (sank, sunk)	potonuti
sinking	potonuće
size	veličina
skill	vještina
slim	vitak
slow descent	polagani uron, spori uron
small lung capacity	mali kapacitet pluća
smooth sculling	glatko veslanje objema rukama
solo	pojedinačni nastup
somersault	kolut
somersault back pike	kolut unatrag u položaju 'štuke'
somersault front pike	kolut naprijed u položaju 'štuke'
sound	zvuk
sound centre	središte zvuka
sound technician	tehničar za zvuk
sparkling	svjetlucanje
speaker	zvučnik
specific action	specifična radnja
specific count	specifično brojanje
speed	brzina
speed movement control	kontrola brzine kretanja
spin	spirala

spin (spun, spun)	okretati, zavrtjeti u spirali
spin 180°	spiralni okret s rotacijom od 180°
spin 360°	spiralni okret s rotacijom od 360 °
spin up 180°	uzlazni spiralni okret s rotacijom od 180°
spin up 360°	uzlazni spiralni okret s rotacijom od 360°
split	špaga (bočno ili čeonno raznoženje od 180°)
split position	položaj špage, raznoženje pod 180° na površini vode
split scull	razdvojeni zaveslaj (jedna ruka je u pogrčenom uzručenju a druga u pogrčenom priručenju)
spread (spread, spread)	raširiti
spring (sprang, sprung)	skočiti
squeeze	stisnuti
squeeze the buttocks	stisnuti stražnjicu
stack lift	podizanje stoga, podizanje vježbačice 'piramidom'
stands	Tribina
stand (stood, stood)	Stajati
standard	mjera, standard
standard figure	uobičajena figura
standard scull	standardni/uobičajeni zaveslaj objema rukama
star	zvijezda
static pattern	uzorak/formacija u mjestu, nepomičan uzorak/formacija
static body position	nepomičan/statičan položaj tijela
stationary limb	nepomičan ud
stationary position	nepomičan položaj
stationary sculling drill	treniranje zaveslaja objema rukama u mjestu
straight	ravan
straight leg archover	lučni prijelaz naprijed pruženom nogom
straight leg swordfish	'sabljarka' ravnom nogom (Iz osnovnog



	položaja na prsima zanoži se lukom od 180° iznad površine vode do položaja 'špage' te se napravi izron prsima.)
straight line pattern	uzorak/formacija u ravnoj liniji
strength	snaga
stroke	udarac; zaveslaj; način plivanja
style	stil
submarine	'podmornica', uranjanje cijelog tijela pod vodu u određenim figurama
submerge	zaroniti
submerged figure	figura pod vodom
submerged flamingo	'flamingo' pod vodom
submerged practice	trening pod vodom
subsequent practice	naknadno vježbanje
suggested correction	predloženi ispravak
support	podržati; poduprijeti, podupirati
support scull	poduprti zaveslaj objema rukama
surface	površina
surface arch	luk na površini vode
surface arch position	položaj luka na površini vode
surface figure	figura na površini vode
sweat (sweat, sweat)	znojiti se
swim (swam, swum)	plivati
swimsuit	kupaći kostim
swimmer	plivačica
swimming cap	plivačka kapa
swimming technique	plivačka tehnika
swimwear	kostim za plivanje
swordfish	'sabljarka' (Iz položaja na prsima pogrčiti jednu nogu, ispružena se noga podigne u luku pod kutom od 180° kroz zrak iznad površine vode i rotacijom oko osi kukova zauzima se položaj luka s pogrčenim koljenom.

	Istovremeno, izlazeći do osnovnog položaja na leđima, ispruža se pogrčena noga.)
symmetrical	simetričan
symmetrical changes on surface	simetrične izmjene na površini
synchronization	sinkronizacija
synchronized	sinkroniziran
synchronized arm action	sinkronizirani rad ruku
synchronized body action	sinkronizirani pokret tijela
synchronized leg action	sinkronizirani rad nogu
synchronized movement	sinkronizirani pokret
synchronized swimming	sinkronizirano plivanje
synchronized swimming figure	lik/figura u sinkroniziranom plivanju

## T

tapping on the pool side with metal object	lupkanje o rub bazena metalnim predmetom, 'taktiranje'
team	tim; skupina od četiri do osam plivačica
team choreography	timska/ekipna koreografija
technical	tehnički
technical element	tehnički element
technical merit	tehnička vrijednost
technical routine	tehnička vježba
technician	tehničar
technique	tehnika
technique tip	savjet o tehnici
thrust	izbačaj, potisak
tight	zbijen; tijesan
tilt	nagib
timekeeper	mjeritelj vremena
torpedo	'torpedo' (kretanje nogama prema naprijed u osnovnom položaju na leđima, uzručenje)
torpedo scull	'torpedo' zaveslaj (Zaveslaj rukama u

	uzručenju pri kojemu se dlanovima u dorzalnoj fleksiji voda odguruje od sebe, a dlanovima se opisuju 'osmice'.)
totem scull	'totem' zaveslaj (Ruke iz poduprtog zaveslaja valja lagano podići kroz odručenje do uzručenja, gurajući pritom vodu podlakticama i nadlakticama od sebe.)
transition	prijelaz
transitional body movement	prijelazni pokret tijelom
trio choreography	koreografija za tri plivačice
tub	kada
tub position	položaj 'kade', pogrčeno prednoženje (Potkoljenice su na površini vode, a natkoljenice su okomite u odnosu na površinu vode, lice je na površini vode, a ruke su u priručenju.)
turn	okrenuti
twirl	brzi okret u okomitom položaju na istoj visini
twist	okret/rotacija ujednačenom brzinom oko uzdužne osi tijela u okomitom položaju na istoj visini
twist spin	okret/rotacija za 180° ujednačenom brzinom oko uzdužne osi tijela u okomitom položaju na istoj visini

## U

underwater set-up	postavljanje pod vodom, namještanje pod vodom
underwater speaker	podvodni zvučnik
unflavoured gelatine	želatina bez okusa (služi za mazanje kose prije natjecanja, kako ona ne bi padala na oči i kako se ne bi lijepila za lice)

uniform motion	ujednačen pokret
unroll	odmotati
unsatisfying	nezadovoljavajući
unsatisfying composition	nezadovoljavajući sastav
Up!	Gore!
use and interpretation of music	korištenje i interpretacija glazbe

## V

value	vrijednost
variety	raznolikost
vertical	okomit
vertical base	okomita/vertikalna osnovica
vertical bent knee position to vertical position	okomiti položaj s pogrčenim koljenom do okomitog/uspravnog položaja
vertical descent	okomito spuštanje; okomiti uron u vodu
vertical descent to dolphin circle	'dupinov krug' iz okomitog urona
vertical drop descent	brzi okomiti uron; brzi padajući uron
vertical pathway	okomiti prijelaz
vertical position	okomiti položaj
vertical rotation	okomita rotacija

## W

walk	hodati
walk over back figure	figura kretanjem na leđima (Iz osnovnog položaja na leđima 'aligatorovim' zaveslajem napravi se zaklon tijelom do okomice, apodizanjem noge lukom kroz zrak izvede se položaj 'špage'. Zatim se priključi 'stražnja' noga kroz položaj 'kрана' do položaja 'štuke'. Figura se završava podizanjem trupa u položaju na prsima pri čemu se tijelo horizontalno pomiće za dužinu trupa.)

walk over front figure	figura kretanjem na trbuhu (Iz osnovnog položaja na prsima izvede se položaj 'štuke', jedna noga se podiže u luku od 180° iznad vode do položaja špage, priključuje joj se i druga noga kroz položaj 'viteza', a figura se završava podizanjem trupa do osnovnog položaja na leđima s horizontalnim pomakom tijela za dužinu trupa.)
walkout	izron iz vode; odlazak
walkout back	izron leđima
walkout front	izron prsima
walkout to back layout	izron u kretanju na leđima
wall	zid
water acrobatics	akrobatika u vodi
water ballet	balet u vodi
water disturbance	ometanje uzrokovano vodom
water level	razina vode
water lift	podizanje u vodi
water temperature	temperatura vode
weight	uteg
wide support	široka potpora (plivačka daščica koja služi kao potpora kod izvođenja figura u treningu ili široka plutača ili potpora koja se stavi na ruku da bi zaveslaj bio čvršći i jači)
wide support scull	zaveslaj uz pomoć široke potpore
win (won, won)	pobijediti
work on skill	usavršavati vještinu
wrist	zapešće

### **3. HRVATSKO-ENGLISKI RJEČNIK**

**A**

akrobatika u vodi	water acrobatics
'albatros' rotacija (Iz položaja na leđima, započinje se 'dupinov krug' glavom naprijed i odmah nakon urona vrši se rotacija tijela oko longitudinalne osi do položaja 'štuke'.)	albatross roll
'albatros' vrtinja (Iz položaja na leđima, započinje se 'dupinov krug' glavom naprijed i odmah nakon urona vrši se rotacija tijela oko longitudinalne osi do položaja 'štuke'.)	albatross roll
'aligatorov' zaveslaj (Položaj plivačice je na prsima, ruke su u uzručenju, dlanovi se kružnom kretnjom povlače prema naprijed, a tijelo se kreće glavom prema naprijed.)	alligator scull
asimetričan	asymmetrical
asimetrične promjene na površini	asymmetrical changes on surface
Aurora figura (Iz osnovnog položaja na trbuhu izvede se pretklon i kolut do okomitog prednoženja pod vodom. Istovremeno se jednom nogom okomito izroni, a drugom se pomiče po površini do položaja 'sabljarke'. Vodoravna noga tada se podiže do okomitog položaja te figura završava okomitim uronom.)	Aurora figure

**B**

balet u vodi	water ballet
'bačva' (položaj na leđima s pogrčenim prednoženjem i potkoljenicama na	barrel

površini vode; ruke su u priručanju)	
'bačva' zaveslaj (u položaju 'bačve' koristi se obrnuti osnovni zaveslaj objema rukama; kretanje nogama prema naprijed)	barrel scull
balet	ballet
'baletna noga' ispod vode	ballet leg submarine
'barakuda' figura (Iz položaja na leđima dubokim pretklonom prednožiti do okomice; stopala ostaju izvan vode. Zatim se izvede izbačaj nogu do okomitog položaja tijela te figura završava okomitim uronom.)	barracuda figure
'barakuda' s brzom rotacijom oko okomite osi tijela (Iz položaja na leđima dubokim pretklonom prednoži se do okomice; stopala ostaju izvan vode. Slijedi izbačaj nogu do okomitog položaja tijela, a prije okomitog urona napravi se brza rotacija oko uzdužne osi tijela od 180° na istoj visini, nakon čega slijedi okomiti uron.)	barracuda twirl
bazen	pool
'beluga' figura (Iz osnovnog položaja na trbuhu napravi se položaj 'štuke', jedna noga se podigne do položaja 'ribljeg repa', vodoravnom se nogom izvede polukružni pokret kroz zrak do položaja 'viteza', istovremeno spuštajući okomitu nogu i podižući tijelo do površine vode figura se završava u osnovnom položaju na leđima.)	beluga figure
beskrajno	endlessly
boca (služi kao plutača u učenju figura ili treningu)	bottle
bočni način plivanja	sidestroke



bočni položaj- 'ribljeg repa'	side fishtail position
bočni položaj 'ribljeg repa' sa 'špagom'	side fishtail split
bočno ili čeono raznoženje od 180°	split
bočno kretanje nogama gore-dolje	side flutter kick
boriti se	fight (fought, fought)
brojati	give (gave, given) count
brojati	count
brz	rapid
brza izmjena nogu	scissors kick
brzi izron glavom	boost
brzi okomiti uron	vertical drop descent
brzi okret u okomitom položaju na istoj visini	twirl
brzi padajući uron	vertical drop descent
brzi silazak	rapid descent
brzi uron	rapid descent
brzina	speed
brzo spuštanje	rapid descent

### C

cijeli okret na istoj visini	full twist
cрта	line

### Č

čin, postupak	action
čuti	hear (heard, heard)

### D

→ degree of difficulty	d.d.
'Dalecarlia' figura (Izvede se 'Jupiter' kretanja sve do položaja 'viteza', noge ostaju u položaju 'viteza' dok se tijelo podiže do	Dalecarlia figure

položaja 'baletne noge', zatim slijedi spuštanje 'baletne noge' do osnovnog položaja na leđima.)	
demonstracija	demonstration
dijagonalan	diagonal
dimenzija bazena	pool dimension
dio	section
dizalo	elevator
dlan	palm
dlan okrenut prema dnu bazena	palm facing the bottom of the pool
dno	bottom
dobra plivačica	competent swimmer
dojam	impression
dopustiti	allow
dostupan	available
dozvoliti	allow
držati	hold (held, held)
državni	national
državno natjecanje	national competition
dubok	deep
duboka voda	deep water
duboki zaklon s pogrčenim koljenom na površini vode	bent knee surface arch
duet	duet
duo	duet
'dupin' do okomice (Iz osnovnog položaja na leđima izvede se četvrtina 'dupinova kruga', kontinuiranim kretanjem tijelo se ispruža kako bi zauzelo okomiti položaj, a zatim slijedi okomito izranjanje nogu.)	dolphin to vertical
'dupin' figura (Iz osnovnog položaja na leđima glavom prema naprijed zaklonom se uroni i opiše krug tijelom pod vodom te	dolphin figure

se plivačica vraća u početni položaj.)	
dupin figura s pogrčenim koljenom	bent knee dolphin
'dupin' s uzlaznom 'spiralom' od 360°	dolphin spin up 360°
'dupin' sa okretom 360° (Iz osnovnog položaja na leđima tijelo kreće u izvršavanje 'dupinovog kruga', zaustavlja se na prvoj četvrtini kruga i izvodi okomiti izron nogu do okomitog položaja. U okomitom položaju slijedi puni okret 360° na istoj visini, nakon kojeg slijedi okomiti uron i tijelo nastavlja 'dupinov krug'. Figura završava u ispruženom osnovnom položaju na leđima.)	dolphin full twist
'dupin' sa stopalima prema naprijed	dolphin foot first
'dupin' sa uzlaznom 'spiralom' od 180° i okretom od 180° na istoj visini	dolphin spin up 180° half twist
'dupinov krug' iz okomitog urona	vertical descent to dolphin circle
'dupinov' zaveslaj (ruke su u uzručenju, dlanovima se izvodi povlačenje prema naprijed)	dolphin scull
'dupla baletna noga'	ballet leg double position
dvostruk	double
dvostruka 'baletna noga'	double ballet leg
'dvostruka baletna noga'	ballet leg double position

## E

ekipna koreografija	team choreography
eksperiment	experiment
elastična traka koja služi kao otpor u treninzima	cliniband
elastični zavoj	cliniband
element	element

energija	power
etnički	ethnic

## F

figura	figure
figura 'čaplja' (Iz osnovnog položaja na prsima kroz položaj 'štuke' aligatorovim zaveslajem napravi se rotacija tijela do položaja duple 'baletne noge' pod vodom a potom do položaja 'flaminga' pod vodom. Slijedi okomiti izbačaj 'barakuda' s pogrčenim koljenom i okomiti uron s pogrčenim koljenom.)	heron figure
figura 'Eiffelov toranj' (I z položaja 'baletne noge' okomita se noga spušta preko tijela kroz zrak na površinu vode. Istovremeno plivačica uranja i povlači istu nogu po površini vode do položaja 'štuke', iza čega slijedi podizanje jedne pa zatim druge noge do okomice te okomiti uron.)	Eiffel tower figure
figura kretanjem na leđima (Iz osnovnog položaja na leđima 'aligatorovim' zaveslajem napravi se zaklon tijelom do okomice, apodizanjem noge lukom kroz zrak izvede se položaj 'špage'. Zatim se priključi 'stražnja' noga kroz položaj 'krana' do položaja 'štuke'. Figura se završava podizanjem trupa u položaju na prsima pri čemu se tijelo horizontalno pomiče za dužinu trupa.)	walk over back figure
figura kretanjem na trbuhu (Iz osnovnog položaja na prsima izvede se položaj 'štuke', jedna noga se podiže u luku od	walk over front figure

180° iznad vode do položaja špage, priključuje joj se i druga noga kroz položaj 'viteza', a figura se završava podizanjem trupa do osnovnog položaja na leđima s horizontalnim pomakom tijela za dužinu trupa.)	
figura 'leteća riba' (Iz položaja na leđima, napravi se 'barakuda' izron. U najvišoj točki izrona valja predložiti jednom nogom do površine vode i vratiti je u okomicu, nakog čega slijedi okomiti uron istom brzinom kojom se napravio izron.)	flying fish figure
figura na površini vode	surface figure
figura pod vodom	submerged figure
figura sačinjena od dijelova različitih figura	hybrid figure
figura u sinkroniziranom plivanju	synchronized swimming figure
figura 'visoki toranj' (Napravi se figura 'sabljarka', nakon čega se tijelo ispruža do položaja 'krana'/'ždrala', vodoravna noga se podiže do okomitog položaja, a zatim slijedi uron i pretklon tijelom od 45° pod vodom nakon čega slijedi 'barakuda'.)	hightower figure
fizički oslonac	physical support
'flamingo' pod vodom	submerged flamingo
'flamingo' položaj (U položaju na leđima, jedna je noga ispružena u okomito prednoženje, dok je druga noga pogrčena na prsima tako da joj je potkoljenica na površini vode. Okomita je noga položena na polovicu potkoljenice pogrčene noge.)	flamingo position
fleksibilnost	flexibility
formacija	pattern
formacija kruga	circular pattern

formacija u bazenu	pool pattern
formacija u dijagonali	diagonal line pattern
formacija u mjestu	static pattern
formacija u obliku zakrivljene linije	curved line pattern
formacija u ravnoj liniji	straight line pattern

## G

gibljivost	flexibility
gladak	flat
glatko veslanje objema rukama	smooth sculling
glava	head
glava naprijed (glava vodi pokret)	head first
glavni	major
glavni	head
glavni	chief
glavni cilj treninga	major coaching point
glavni sudac	chief judge
glazba	music
gledatelji	audience
gležanj	ankle
Gore!	Up!
gravitacijska sila	gravitational pull
greška u izvođenju nogama (najčešće se misli na kukove)	open legs
gustoća	density
gustoća vode	density of the water

## H

hibridna figura	hybrid figure
hodati	walk

I

'Ibis' figura (Iz osnovnog položaja na leđima napravi se 'baletna noga', a zatim okret tijelom prema natrag i dolje oko osi kukova do položaja 'krana' te, zadržavajući pritom navedeni položaj tijela, slijedi podizanje vodoravne noge do okomice i okomiti uron.)	Ibis figure
instrument	instrument
iskakanje iz vode	jump-out
iskorištenost bazenskog prostora	pool coverage
iskotrljati se	roll out
ispravak	correction
ispravljanje	correction
ispružen cijelom dužinom	flat
ispružena šaka	hand flat
ispruženi bočni položaj	side layout position
ispruženi položaj na leđima	back layout position
ispruženi položaj na prsima	front layout position
ispružiti	extend
istaknuti	highlight
istovremeni skok	simultaneous jump
izabrati	choose (chose, chosen)
izbačaj	thrust
izdržljivost	endurance
izgraditi	build (built, built)
izgubiti	lose (lost, lost)
izmjena formacije na leđima	back-to-back movement
izmjena formacije na slijepo	blind pattern change
izmjena pod vodom	change underwater
izmjena uzorka na leđima	back-to-back movement
izmjena uzorka na slijepo	blind pattern change

izravan	direct
izravni pritisak	direct pressure
izron iz vode	walkout
izron leđima	walkout back
izron prsima	walkout front
izron u kretanju na leđima	walkout to back layout
izroniti	arise (arose, arisen)
izvanredan	outstanding
izvedba	execution
izvijati se	curve
izvođenje	execution
izvođenje figure	execution of a figure
izvođenje 'špage' brzom izmjenom nogu	scissors split
izvođenje 'špage' pokretom škara	scissors split

## J

jasna slika	clear picture
jačina zaveslaja objema rukama	sculling strength
'jastogov' zaveslaj objema rukama (U položaju na prsima, ruke su u uzručenju, a dlanovima u dorzalnoj fleksiji voda se gura od sebe opisujući 'osmice', dok se tijelo kreće nogama naprijed.)	lobster scull
junior	junior
'Jupiter figura' (Iz osnovnog položaja na prsima napravi se pretklon do 'krana'/'ždrala', zadržavajući kut od 90° između nogu. Podignutu nogu iz okomice zanoženjem valja spustiti na površinu vode, a horizontalnu istovremeno podići do okomice ('vitez'). Zadržavajući okomiti položaj tijela, noga iz zanoženja	Jupiter figure



polukružnim kretnjom po površini vode dolazi u položaj 'ribljeg repa' i zatim se podiže do okomice te slijedi okomiti uron.)	
--	--

## K

kabina	cabin
kada	tub
kadenca	cadence
kanu	canoe
'kanu' zaveslaj (U priručniku dlanovima u dorzalnoj fleksiji opisuju se 'osmice' i gura se voda od sebe, čime se postiže kretanje tijela glavom naprijed u položaju na prsima.)	canoe scull
'katalina' okret (Iz položaja 'baletne noge' izvodi se rotacija tijela do položaja 'krana'.)	catalina rotation
'katalina' rotacija (Iz položaja 'baletne noge' izvodi se rotacija tijela do položaja 'krana'.)	catalina rotation
'katalina' vrtnja (Iz položaja 'baletne noge' izvodi se rotacija tijela do položaja 'krana'.)	catalina rotation
kategorija	category
kazna	penalty
klasa	category
klasičan	classical
klasifikacija sudačkog kriterija	judge classification criteria
klizanje kroz vodu	glide
klub	club
kolut	somersault
kolut naprijed u položaju 'štuke'	somersault front pike

kolut s pogrčenim koljenom do okomitog položaja	bent knee roll to vertical
kolut s pogrčenim koljenom do uspravnog položaja	bent knee roll to vertical
kolut unatrag u položaju 'štuke'	somersault back pike
koljeno	knee
kombinacija	combination
kombinirana vježba	combination routine
kombinirani okret	combined spin
kombinirani zaveslaj objema rukama	combination scull
kombinirati	combine
komunikacija	communication
koncentrirati se	concentrate
kontinuiran	continuous
kontinuirana vrtnja	continuous spin
kontinuirani okret	continuous spin
kontrola brzine kretanja	speed movement control
kontrola tijela	body control
kontrola trupa	core body control
kontrolirati	control
koreograf	choreographer
koreografija	choreography, routine
koreografija na pozornici prije ulaska u vodu	deckwork
koreografija za tri plivačice	trio choreography
korištenje i interpretacija glazbe	use and interpretation of music
kostim za plivanje	swimwear
kraj	finish
kreativan rad nogu	creative leg work
kreativnost	creativity
kretanje	motion
kretanje tijela po površini vode	body travel
kretanje u formaciji	moving pattern
kretanje u uzorku	moving pattern

kretanje u vodi s jednom rukom u uzručenju	eggbeater single arm
kretanje u vodi sa rukama u uzručenju	eggbeater double arm
kriterij	criterion
krug	circle
krug	circular pattern
kružnica	circle
kuk	hip
kuka	hook
kupaći kostim	swimsuit
kut	angle
kvačica za nos	nose clip

## L

lakat	elbow
lanac (sačinjen od vježbačica)	chain
leđa	back
leđni način plivanja	back crawl
leđni način plivanja	backstroke
lepršanje	flutter
ležati	lay (laid, laid)
lice	face
licem prema	facing
licem prema dolje	on the face
lik	figure
lik u sinkroniziranom plivanju	synchronized swimming figure
linija	line
lučni prijelaz naprijed pruženom nogom	straight leg archover
luk	archover
luk na površini vode	surface arch
lupkanje o rub bazena metalnim predmetom	tapping on the pool side with metal object

## M

maksimalna visina	maximum height
maksimum	maximum
mala težina	low weight
mala visina	low height
mali kapacitet pluća	small lung capacity
Međunarodna plivačka federacija	Fédération Internationale de Natation
međunarodni	international
međunarodno natjecanje	international competition
međunožje	crotch
mehanički	mechanically
mehaničko načelo	mechanical principle
metoda	method
mikrofon	microphone
mimoilaženje u formaciji	pass through the pattern
mimoilaženje u uzorku	pass through the pattern
mišić odmicač	abductor muscle
mišić primicač	adductor muscle
mišićna skupina	muscle group
mjera	criterion
mjera	standard
mjeritelj vremena	timekeeper
motka (služi u treningu)	pole

## N

na leđima	on the back
na plivačici	on the swimmer
na površini vode	on the surface of the water
na pozornici	on the deck
na vodi	on the water
načelo mehanike	mechanical principle
način	method

način plivanja	stroke
nagib	tilt
nagib zdjelice	pelvic tilt
naizmjenična 'baletna noga'	ballet leg alternate
naizmjenična rotacija dlanova i podlaktica, 'bacanje vode iza glave'	overhead scull
naizmjenična vrtnja potkoljenica, 'mikser'	eggbeater
naizmjenična vrtnja potkoljenica, 'mikser'	eggbeater kick
naizmjenično okomito prednoženje	ballet leg alternate
najveća visina	maximum height
naknadno vježbanje	subsequent practice
namještanje pod vodom	underwater set-up
natjecanje	competition
natjecanje u figurama	figure competition
natjecanje u likovima	figure competition
natjecanje u rutinama	routine competition
natjecanje u vježbama/koreografijama	routine competition
natjecateljska situacija	competitive situation
natjecateljski kostim	competition suit
natjecateljsko ozračje	competitive situation
natjecati se	fight (fought, fought)
natrag	back
neisprekidan	continuous
neisprekidan pokret	continuous movement
nepomičan položaj	stationary position
nepomičan položaj tijela	static body position
nepomičan ud	stationary limb
nepomičan uzorak	static pattern
nepomična formacija	static pattern
neprekidan	continuous
'Neptun' figura (Iz položaja na prsima napravi se 'štuka' i odmah zatim 'kran'/'ždral', a iz 'krana' se pogrči koljena)	Neptunus figure

horizontalne noge, nakon čega slijedi uron uz istovremeno ispužanje pogrčenog koljena do okomice.)	
netočno	incorrectly
nezadovoljavajući	unsatisfying
nezadovoljavajući sastav	unsatisfying composition
nisko središte uzgona	low centre of buoyancy
noga	leg
noga naprijed	leg forward
noga u okomici	leg to vertical
noga u vertikali	leg to vertical
nos	nose

## O

obratan	reverse
obratan	invert
obrazac	pattern
obrnuta 'katalina' rotacija	reverse catalina rotation
obrnuta 'kran' figura	reverse crane
obrnuta 'ždral' figura	reverse crane
obrnuti 'kombinirani okret' (Tijelo je u okomitom položaju glavom prema dolje i stopalima ispod površine vode. Slijedi uzlazna spirala s rotacijom od najmanje 360° nakon čega, bez pauze, slijedi silazna spirala.)	reverse combined spin
obrnuti okomiti položaj	inverted vertical position
obrnuti položaj 'krana'	inverted crane position
obrnuti položaj 'štuke'	inverted pike position
obrnuti položaj 'ždrala'	inverted crane position
obrnuti zaveslaj objema rukama	reverse scull
ocjena sadržaja	content score

ocjena sastava	construction grade
odbor	panel
odlazak	walkout
odličan vodič	excellent guide
odmotati	unroll
određena vještina	particular skill
okomit	vertical
okomit položaj s pogrčenim koljenom	bent knee vertical
okomita osnovica	vertical base
okomita rotacija	vertical rotation
okomiti položaj	vertical position
okomiti položaj s pogrčenim koljenom do okomitog položaja	vertical bent knee position to vertical position
okomiti položaj s pogrčenim koljenom do uspravnog položaja	vertical bent knee position to vertical position
okomiti prijelaz	vertical pathway
okomiti uron u vodu	vertical descent
okomito prednoženje 'baletnom' nogom	ballet leg single
okomito prednoženje jednom nogom	ballet leg single
okomito prednožiti nogama	double ballet leg
okomito spuštanje	vertical descent
okrenuti	turn
okret	pirouette
okret oko baletne noge	single ballet leg roll action
okret tijelom oko longitudinalne osi	single ballet leg roll action
okret ujednačenom brzinom oko uzdužne osi tijela u okomitom položaju na istoj visini	twist
okret za 180° ujednačenom brzinom oko uzdužne osi tijela u okomitom položaju na istoj visini	twist spin
okretanje	rotation
okretanje oko osi	rotation
okretati	spin (spun,spun)

okretati	rotate
okretati	roll
okretati se oko osi	rotate
ometanje uzrokovano vodom	water disturbance
opći dojam	general impression
opis figure	figure description
opis lika	figure description
opis, prikaz	description
opisati	describe
osnova	base
osnova središta	pivot
osnovna kretnja	eggbeater
osnovni cilj treninga	major coaching point
osnovni mehanički princip	basic mechanical principle
osnovni pokret	basic movement
osnovni pokret tijelom	base body action
osnovni položaj	basic position
osnovno načelo	basic principle
osoba vješta u izvođenju vježbi u vodi	aquatic artist
osvijetliti	light (lit, lit)
oštar pokret	sharp movement
oštrina (npr. pokreta)	sharpness
otpor	resistance
otpornost	resistance
otvoren	open
otvorena šaka	open hand
ozlijediti	hurt (hurt, hurt)
oznaka	mark

## P

pad	fall
padanje noge	leg drop



padanje u spirali	falling on spin
paluba	deck
par	duet
partnerica	partner
pasti	fall (fell, fallen)
pažljivo promatrati	observe carefully
pažljivo proučiti	observe carefully
pažnja	attention
penjati se	ascend
peta	heel
pirueta	pirouette
platforma	deck
ples	dance
plitak	shallow
plitka voda	shallow water
plivač srednje kategorije	intermediate swimmer
plivačica	swimmer
plivačka kapa	cap
plivačka kapa	swimming cap
plivačka tehnika	swimming technique
plivačke naočale (služe samo u treningu)	goggles
plivački kostim	bathing suit
plivački kostim za trening	practice suit
plivati	swim (swam, swum)
plosnat	flat
plovnost	buoyancy
plutača za povlačenje (u treningu)	pull buoy
plutajuća formacija	floating pattern
plutajući uzorak	floating pattern
plutati	float
plutati na vodi	float on water
pljeskati	applaud
pobijediti	win (won, won)

početi	begin (began, begun)
podići	boost
podići	lift
podići određeni dio tijela	lift the body part
podizanje noge	lifting of the leg
podizanje 'platforme'	platform lift
podizanje plivačice iznad vode zajedničkom akcijom suplivačica	elevator action
podizanje stoga	stack lift
podizanje u plitkoj vodi	shallow water lift
podizanje u vodi	water lift
podizanje vježbačice 'piramidom'	stack lift
podizati	enhance
'podmornica'	submarine
podržati	support
podupirati	support
poduprijeti	support
poduprti zaveslaj objema rukama	support scull
podvodni zvučnik	underwater speaker
pogrčen	bent
pogrčen	flexed
pogrčeno koljeno	bent knee
pogrčeno koljeno u 'dupinovu' položaju	dolphin bent knee
pogrčeno koljeno u 'dupinovu' položaju s okretom	dolphin bent knee full twist
pogrčeno prednoženje (Potkoljenice su na površini vode, a natkoljenice su okomite u odnosu na površinu vode, lice je na površini vode, a ruke su u priručenju.)	tub position
pogrčiti	bend (bent, bent)
pogreška	error
pogrešno	incorrectly
pojačavati	enhance

pojaviti se	arise (arose, arisen)
pojedinačan	individual
pojedinačni nastup	solo
pokret	motion
pokret	movement
pokret rukom	arm action
pokret s horizontalnom osnovom	movement with a horizontal base
pokret s vodoravnom osnovom	movement with a horizontal base
pokret u vodi	aquatic movement
'pokrivenost' bazena	pool coverage
pokus	experiment
pola	half
pola okreta	half twist
polagani uron	slow descent
položaj	layout
položaj	position
položaj čamca (U ispruženom položaju na prsima glavu valja podignuti iznad vode.)	boat position
položaj 'kade' (Potkoljenice su na površini vode, a natkoljenice su okomite u odnosu na površinu vode, lice je na površini vode, a ruke su u priručnju.)	tub position
položaj koljena	knee position
položaj 'krana' (Tijelo je ispruženo u okomitom položaju glavom prema dolje, a jedna je noga u prednoženju pod kutom od 90° u odnosu na tijelo.)	crane position
položaj luka na površini vode	surface arch position
položaj na leđima s pogrčenim koljenom	bent knee back layout
položaj obrnutog pretklona	inverted pike position
položaj okomitog prednoženja nogama	ballet leg double position
položaj 'pogrčenog koljena'	single bent-knee position
položaj 'ribljeg repa' (Tijelo je ispruženo u	fishtail position

okomitom položaju, glava prema dolje. Zatim valja zanožiti jednom nogom stopalom do razine površine vode.)	
položaj špage na površini vode	split position
položaj 'štuke' (Iz položaja na prsima izvede se okomiti pretklon, noge ostaju na površini, a tijelo je pod vodom i zadržava se kut od 90° između tijela i nogu.)	front pike position
položaj 'štuke'; pretklon (uron gornjim dijelom tijela pod kutom od 90° u odnosu na noge, tijelo okomito na površinu vode)	pike position
položaj tijela	body position
položaj tijela u luku	dolphin arch position
položaj 'viteza' (Tijelo je postavljeno okomito, glavom prema dnu bazena, jedna je noga u okomici, a druga u zanoženju na površini vode zadržavajući kut od 90° između nogu.)	knight position
položaj 'ždrala' (Tijelo je ispruženo u okomitom položaju glavom prema dolje, a jedna je noga u prednoženju pod kutom od 90° u odnosu na tijelo.)	crane position
položeno	layout
pomaknuti	move
pomicanje tijela po površini vode	body travel
pomicati	move
pomoćni sudac	assistant referee
pomoćnik	assistant
pomoćnik glavnog suca	assistant chief judge
ponavljanje	repetition
ponoviti	repeat
popis prijelaza u figuri	list of figure transitions
popis prijelaza u liku	list of figure transitions

poprečna os	lateral axis
poput dupina	dolphin arch position
poravnanje	alignment
poravnati	align
'Porpoise' figura (Iz osnovnog položaja na prsima napravi se 'štuka', a noge se zatim sunožno podižu do okomice te slijedi okomiti uron.)	Porpoise figure
postaviti	set (set, set)
postavljanje pod vodom	underwater set-up
postići	achieve
postići	attain
postignuće	achievement
potaknuti	boost
poteškoća	difficulty
potisak	thrust
potonuće	sinking
potonuće kukova	hip sinking
potonuće stopala	foot sinking
potonuti	sink (sank, sunk)
potpuno ispruženo stopalo	fully extended foot
povećati	enhance
povećavati se	grow (grew, grown)
povezani okret	combined spin
povezati	combine
povezati (dijelove vježbe ili figure u cjelinu)	connect
povezivati	combine
povezivati (dijelove vježbe ili figure u cjelinu)	connect
povlačenje u položaj 'štuke'	front pike pull down
povlačenje u pretklon	front pike pull down
povratna 'katalina' rotacija (Iz položaja 'krana'/'ždrala' izvodi se rotacija tijela do	catalina reverse rotation

položaja 'baletne noge'.)	
povratna 'katalina' vrtnja (Iz položaja 'krana'/'ždrala' izvodi se rotacija tijela do položaja 'baletne noge'.)	catalina reverse rotation
površina	surface
povući	draw (drew, drawn)
povući	pull
pozornica	deck
pravilan zaveslaj objema rukama	correct sculling action
pravilo izvođenja figure	rule for figure execution
preciznost izvođenja formacije	precision of pattern
preciznost izvođenja uzorka	precision of pattern
predloženi ispravak	suggested correction
prednji	front
predplivačica	pre-swimmer
prekomjerno ispružiti	hyperextend
prekomjerno pregibanje	over-piking
prekomjerno savijanje	over-piking
prepoznavanje težine	identifying difficulty
pretklon tijela pod vodom pod kutom od 45° ili manje	back pike position
pridružiti	join
pridruživanje noge iz položaja 'krana' do uspravnog položaja	crane join to vertical
pridruživanje noge iz položaja 'krana' do okomitog položaja	crane join to vertical
pridruživanje noge iz položaja 'ždrala' do uspravnog položaja	crane join to vertical
pridruživanje noge iz položaja 'ždrala' do okomitog položaja	crane join to vertical
prihvatiti	adopt
prijelaz	transition
prijelaz kroz duboki zaklon s pogrčenim	bent knee archover

koljenom	
prijelaz tijelom	body transition
prijelaz tijelom lučnim pokretom	archover
prijelazni pokret tijelom	transitional body movement
prikaz	demonstration
prilagoditi	adjust
primijeniti	apply
primjena plesne tehnike	application of dance technique
prirodan	natural
prirodna razina plovnosti	natural buoyancy level
priručnik	handbook
priručnik	manual
pritisak	pressure
promjena formacije	pattern change
promjena uzorka	pattern change
propulzija	propulsion
propulzivna sila	propulsive force
propulzivno povlačenje	propulsion pull
prosječan	average
proširiti	extend
prsni koš	rib cage
prsni način plivanja	front crawl
prst na ruci	finger
putovanje tijela po površini vode	body travel

## R

rad koji prethodi izlasku na platformu	pre-deck work
rad nogama gore-dolje	flutter kick
rad (zaveslaj) nogama gore-dolje pri čemu su noge ispružene prema naprijed	front flutter kick
rad nogama koji omogućuje kretanje u vodi, 'mikser	eggbeater kick

rad noge	leg work
rad rukom	arm action
rad u kadenci	cadence action
rad u slijedu dvije ili više plivačica, jedne za drugom, na taktni otkucaj	cadence action
'raketa' izbačaj (Okomiti/vertikalni izlazak plivačice iz vode tijelom ili nogama do maksimalne visine. Mjerilo za snagu i kontrolu pokreta pojedine plivačice.)	rocket boost
'raketa sa špagom' (Okomiti/vertikalni izbačaj nogu, a u najvišoj točki izbačaja izvede se špaga te se noge vrate do okomice, nakon čega slijedi brzi uron.)	rocket split
rasti	grow (grew, grown)
raširiti	spread (spread, spread)
ravan	flat
ravan	straight
'ravni zaveslaj' objema rukama u osnovnom položaju na leđima (U priručanju, dlanovi su ispruženi u ravnini ili ispod tijela.)	flat scull
'ravni zaveslaj' objema rukama u položaju na prsima	flat scull in front layout
ravnomjerno kretanje	glide
ravnoteža	balance
razdvojeni zaveslaj (jedna ruka je u pogrčenom uzručenju a druga u pogrčenom priručanju)	split scull
razina	level
razina svijesti o tijelu	level of body awareness
razina vode	water level
raznolikost	variety
raznoženje	open legs
raznoženje pod kutem 180° na površini vode	split position



razred	category
razvijati	develop
razviti	develop
razvoj	development
razvoj vještine	development of a skill
rezultat	score
riba	fish
riblji rep	fishtail
rotacija	rotation
rotacija na površini vode oko svoje osi u položaju okomitog prednoženja nogama (dvostruke 'baletne noge')	double ballet leg roll action
rotacija na površini vode oko svoje osi u položaju okomitog prednoženja nogama (dvostruke 'baletne noge')	double ballet leg roll action
rotacija ujednačenom brzinom oko uzdužne osi tijela u okomitom položaju na istoj visini	twist
rotacija za 180° ujednačenom brzinom oko uzdužne osi tijela u okomitom položaju na istoj visini	twist spin
rub bazena	poolside
ruka	arm
ruka iznad glave	arm overhead
rumenilo (šminka)	blush
rumeniti se	blush
rutina	routine
ruž za usne	rouge

## S

'sabljarka' (Iz položaja na prsima pogrčiti jednu nogu, ispružena se noga podigne u luku pod kutom od 180° kroz zrak iznad	swordfish
--	-----------

površine vode i rotacijom oko osi kukova zauzima se položaj luka s pogrčenim koljenom. Istovremeno, izlazeći do osnovnog položaja na leđima, ispruža se pogrčena noga.)	
'sabljarka' ravnom nogom (Iz osnovnog položaja na prsima zanoži se lukom od 180° iznad površine vode do položaja 'špage' te se napravi izron prsima.)	straight leg swordfish
sadržaj	content
sastav	composition
sastavljanje vježbe	construction of the routine
sastavni dio	component part
sastavni dio pokreta	movement component
savijati	bend (bent, bent)
savijen	bent
savinut	flexed
saviti	bend (bent, bent)
savjet o tehnici	technique tip
savršenstvo	perfection
senior	senior
silazak	force
silazak u 'štuki'	descent
silazak u pretklonu	pike descent
silazak uz pomoć ruku	pike descent
silazi okret s rotacijom od 360 °	descent with arms
silazna kretnja	spin 360°
silazna spirala s brzom rotacijom	descent with arms
silazna spirala s minimalnom rotacijom od 360° nakon čega slijedi uzlazna spirala u istom smjeru bez pauze	continuous spin
silazni	combined spin
	descending

silazni	downward
silazni okret	descending spin
silazni okret s rotacijom od 180°	spin 180°
simetričan	symmetrical
simetrične izmjene na površini	symmetrical changes on surface
sinkronizacija	synchronization
sinkroniziran	synchronized
sinkronizirani pokret	synchronized movement
sinkronizirani pokret tijela	synchronized body action
sinkronizirani rad nogu	synchronized leg action
sinkronizirani rad ruku	synchronized arm action
sinkronizirano plivanje	synchronized swimming
sjediniti	combine
skakati	leap (leapt, leapt)
sklek	push-up
skočiti	leap (leapt, leapt)
skočiti	spring (sprang, sprung)
skraćenica	abbreviation
skupina od četiri do osam plivačica	team
slika	picture
slobodan sastav	free routine
slobodna vježba	free routine
složeni pokret	complex movement
slušać	listener
slušati	listen
snaga	power
snaga	strength
spajalica	clip
spajanje	combination
spajati	articulate
specifična radnja	specific action
specifična težina	density
specifična težina tijela	density of the body

specifično brojanje	specific count
spirala	spin
spojnica	clip
spori uron	slow descent
sport na vodi	aquatic sport
sport pod vodom	aquatic sport
spustiti 'baletnu nogu'	lower a ballet leg
središnja os	central axis
središnja točka	pivot
središte	core
središte uzgona	centre of buoyancy
središte zvuka	sound centre
srednji	intermediate
srednji stupanj težine	intermediate level
srž	core
stajati	stand (stood, stood)
standard	standard
standardni zaveslaj objema rukama	standard scull
statičan položaj tijela	static body position
stil	style
stisnuti	squeeze
stisnuti stražnjicu	squeeze the buttocks
stoj na rukama	handstand
stopalo	foot
stopalo naprijed ( <i>stopala vode pokret</i> )	foot first
strana	side
stupanj	degree
stupanj težine	degree of difficulty
sudac	judge
sudac	referee
sudac osnovne razine	basic level judge
sudačka ocjenjivačka ljestvica	judge evaluation scale
sudačka komisija	judging panell

sudački obrazac	judging form
suđenje koreografije	judging choreography
suđenje ujednačenosti	judging synchronization
suhi trening	land practice
suvremen	contemporary
sveukupni dojam	general impression
sveukupni dojam	overall impression
svijati se	curve
svijest	awareness
svinuti u obliku luka	arch
svjetlucanje	sparkling
svod	arch

## Š

široka potpora (plivačka daščica koja služi kao potpora kod izvođenja figura u treningu ili široka plutača ili potpora koja se stavi na ruku da bi zaveslaj bio čvršći i jači)	wide support
'škare' udarac nogama	scissors kick
šminka	make-up
špaga	split
štap ( <i>služi u treningu</i> )	pole
štikaljka za nos	nose clip

## T

'taktiranje'	tapping on the pool side with metal object
taktni signal	cadence
tečnost	fluidity
tehničar	technician
tehničar za zvuk	sound technician
tehnička vježba	technical routine

tehnička vrijednost	technical merit
tehnički	technical
tehnički element	technical element
tehnika	technique
temelj	base
temeljen na uvinuću tijela	arch based
temeljen na zaklonu tijela	arch based
temperatura vode	water temperature
težina	difficulty
težište	centre of gravity
tijek	flow
tijelo	body
tijesan	tight
tim	team
timska koreografija	team choreography
titranje	flutter
tjelesna snaga	body strength
tjelesna vještina	body skill
točka	point
točka savršenstva	point of perfection
točnost izvođenja formacije	precision of pattern
točnost izvođenja uzorka	precision of pattern
'torpedo' (kretanje nogama prema naprijed u osnovnom položaju na leđima, uzručenje)	torpedo
'torpedo' zaveslaj (Zaveslaj rukama u uzručenju pri kojemu se dlanovima u dorzalnoj fleksiji voda odguruje od sebe, a dlanovima se opisuju 'osmice'.)	torpedo scull
'totem' zaveslaj (Ruke iz poduprtog zaveslaja valja lagano podići kroz odručenje do uzručenja, gurajući pritom vodu podlakticama i nadlakticama od sebe.)	totem scull
traženi pokret	required movement

trener	coach
trenerska vještina	coaching skill
trenersko pomagalo	coaching aid
trening pod vodom	submerged practice
trening ujednačavanja pokreta među plivačicama	coaching synchronization
treniranje zaveslaja objema rukama u mjestu	stationary sculling drill
tribina	stands
tumačenje	interpretation
tuš	shower

## U

udarac	stroke
udarac nogama u sinkroniziranom plivanju	eggbeater
uhvatiti	catch (caught, caught)
ujediniti	combine
ujednačen pokret	uniform motion
ujednačenost vježbe	balance of routine
ukosnica	bobby pin
ukras za kosu	headpiece
ukupni dojam	overall impression
umijeće	art
umijeće u vodi	aquatic art
umjetnički	artistic
umjetnički dojam	artistic impression
umjetnost	art
unatrag	back
uobičajen	common
uobičajena figura	standard figure
uobičajena pogreška	common error
uobičajeni zaveslaj objema rukama	standard scull
upaliti	light (lit, lit)

upravljanje tijelom	body control
uranjanje cijelog tijela pod vodu u određenim figurama	submarine
uron u 'štuki'/pretklonu	pike descent
usavršavati vještinu	work on skill
uspinjati se	ascend
usporedan	parallel
uspravan položaj s pogrčenim koljenom	bent knee vertical
uteg	weight
utjecati	affect
uvijati se	curve
uzdužna os	longitudinal asix
uzlazna vrtnja	ascending spin
uzlazni spiralni okret s rotacijom od 180°	spin up 180°
uzlazni spiralni okret s rotacijom od 360°	spin up 360°
uzorak	pattern
uzorak u bazenu	pool pattern
uzorak u dijagonali	diagonal line pattern
uzorak u mjestu	static pattern
uzorak u ravnoj liniji	straight line pattern
uzručenje	arm overhead

## V

vanjska sila	external force
varijacija zaveslaja objema rukama	sculling variation
veličina	size
veličina bazena	pool dimension
velika greška	major error
veliki	major
veliki kapacitet pluća	large lung capacity
vertikalna osnovica	vertical base
veslo	paddle



veza (među vježbačicama)	connection
vezivati	articulate
visina	height
visoko središte uzgona	high centre of buoyancy
višak masnog tkiva	excess fatty tissue
vitak	slim
vitez	knight
vještina	skill
vještina u vodi	aquatic art
vježba	practice
vježba	routine
vježbanje izvan vode	land practice
vježbe na srednjoj udaljenosti	middle distance workout
vježbe na tlu	land practice
voditi	lead (led, led)
vodoravni položaj	horizontal position
vrhovni	chief
vrijednost	merit
vrijednost	value
vrsta	category
vrtnja	rotation
vrtnja na površini vode oko svoje osi u položaju dvostruke 'baletne noge'	double ballet leg roll action
vrtnja na površini vode oko svoje osi u položaju okomitog prednoženja nogama (	double ballet leg roll action
vući	draw (drew, drawn)

## Z

zadovoljavajući sastav	satisfying composition
zadovoljiti	satisfy
zadržati položaj	hold (held, held) the position
zahtjev koji pred natjecateljicu stavlja figura	figure requirement

zamisliti	imagine
zamišljen	imaginary
zamišljena točka	imaginary point
zapešće	wrist
zapisničar	scorer
započeti	begin (began, begun)
zaroniti	submerge
zatvorena šaka	closed hand
zatvoriti	close
zauzeti položaj 'štuke'	assume a front pike position
zaveslaj	stroke
zaveslaj objema rukama	scull
zaveslaj objema rukama pored bokova	hand sculling by hips
zaveslaj objema rukama u uzručenj	overhead scull
zaveslaj poput dupina (ruke su u uzručenju, dlanovima se izvodi povlačenje prema naprijed)	dolphin scull
zaveslaj rukama u pogrčenom priručenju s laktovima okrenutim prema gore	elbows-in paddle
zaveslaj uz pomoć široke potpore	wide support scull
zaveslaji nogama u sinkroniziranom plivanju koji omogućavaju kretanje plivačica	eggbeater
završetak	finish
završna vježba	final routine
završni pokret	ending action
zavrtjeti u spirali	spin (spun, spun)
zbijen	tight
zbijena formacija	closely spaced pattern
zdjelica	pelvis
zid	wall
znojiti se	sweat (sweat, sweat)
zrak u plućima	air in the lungs
zvijezda	star

zvučni signal	beep
zvučnik	speaker
zvuk	sound

## Ž

želatina bez okusa (služi za mazanje kose prije natjecanja, kako ona ne bi padala na oči i kako se ne bi lijepila za lice)	unflavoured gelatine
žiri	judging panel

## 4. ZAKLJUČAK

Sinkronizirano plivanje je kompleksna sportska disciplina koja istovremeno objedinjuje koordinaciju, snagu, visok stupanj funkcionalnih sposobnosti, brzinu, preciznost pokreta, fleksibilnost, sposobnost muzičkog izražavanja i kreativnost. Vrlo je bitna i estetska komponenta koja obuhvaća gracioznost i ljepotu, a čini dio ocjene sudaca u obaveznim i slobodnim sastavima.

Budući da na hrvatskom jeziku nema prikladne literature koja se bavi ovim područjem, ideja ovoga rada bila je da se pomogne svima koji koriste englesku literaturu prilikom učenja i poučavanja, kako osnovnih tako i kompleksnijih pokreta, položaja, figura i kretanja u sinkroniziranom plivanju.

Praktična svrha ovog rada bila bi pomoći razumijevanju stručne, ali i znanstvene literature pisane na engleskom jeziku, te olakšati prevođenje s engleskog na hrvatski te s hrvatskog na engleski jezik tekstova sa sadržajem i temama vezanim uz spomenuti sport.

## 5. LITERATURA

1. Babić, S., Finka, B. i Mogaš, M. (1994). *Hrvatski pravopis*. Zagreb: Školska knjiga.
2. Bujas, Ž. (2005). *Veliki englesko-hrvatski rječnik*. Zagreb: Nakladni zavod Globus.
3. FINA (2011). Synchronized swimming. / on line/ S mreže skinuto 28. lipnja 2012. s adrese:  
[http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com\\_content&view=article&id=908&Itemid=572](http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=article&id=908&Itemid=572)
4. Gray, J. (1998). *Coaching synchronized swimming – figure transitions*. London: Standard studio.
5. Grunding, B.O., & White J.E. (1988). *Creative synchronized swimming*. Illinois: International Academy of Aquatic Art.
6. Hickok Sports (2002). Synchronized swimming glossary. / on line/ S mreže skinuto 28. lipnja 2012. s adrese: <http://www.hickoksports.com/glossary/gsynchswim.shtml>
7. Synchronized swimming manual for judges coaches and referees 2009-2013 (2009). Lausanne: FINA.
8. Van Buskirk, K.E. (1987). *Coaching intermediate synchronized swimming effectively*. Champaign: Human Kinetics Publishers, Inc.