Sukan dalam bahasa Itali

146 perkataan, dari peringkat permulaan hingga mahir.

#	PERKATAAN	TERJEMAHAN	PERINGKAT
1	**Avversario** B1 /avver'sarjo/ l' · jamak gli avversari	Lawan	B1–B2
2	**Tifoso** A2 /ti'fozo/ il · jamak i tifosi	Peminat	B1–B2
3	**Fischio** B1 /'fiskjo/ il · jamak i fischi	Wisel	B1–B2
4	**Cartellino** B1 /kartel'lino/ il · jamak i cartellini	kad pengadil	B1–B2
5	**Tempi supplementari** B1 /'tɛmpi supplemen'tari/ il · jamak i tempi supplementari	Beberapa masa tambahan	B1–B2
6	**Rigore** B1 /ri'gore/ il · jamak i rigori	Sepakan penalti	B1–B2
7	**Pattinaggio** A2 /patti'naddʒo/ il	Meluncur	B1–B2
8	**Tempo** A1 /'tɛmpo/ il · jamak i tempi	Masa	A1–A2
9	**Fantacalcio** B2 /fanta'kaltʃo/ il	Bola sepak fantasi	C1
10	**Squadra** A1 /'skwadra/ la · jamak le squadre	Pasukan	A1–A2
11	**Equitazione** B1 /ekwitat'tsjone/ l'	Menunggang kuda	B1–B2
12	**Flessione** B1 /fles'sjone/ la · jamak le flessioni	Tekan tubi	B1–B2
13	**Addominali** B1 /addomi'nali/ l' · jamak gli addominali	Otot perut	B1–B2
14	**Plank** B2 /'plɛnk/ il · jamak i plank	Plank	B1–B2
15	**Riscaldamento** A2 /riskalda'mento/ il · jamak i riscaldamenti	Memanaskan badan	B1–B2

#	PERKATAAN	TERJEMAHAN	PERINGKAT
16	**Recupero** B1 /re'kupero/ il · jamak i recuperi	Pemulihan tenaga	B1–B2
17	**Caloria** B1 /kalo'ria/ la · jamak le calorie	Kalori	B1–B2
18	**Sport** A1 /'spɔrt/ lo · jamak gli sport	Sukan	A1–A2
19	**Palla** A1 /'palla/ la · jamak le palle	Bola	A1–A2
20	**Partita** A1 /par'tita/ la · jamak le partite	perlawanan	A1–A2
21	**Vittoria** A2 /vit'tɔrja/ la · jamak le vittorie	Kemenangan	A1–A2
22	**Calcio** A1 /'kaltʃo/ il	Bola sepak	A1–A2
23	**Basket** A2 /'basket/ il	Bola keranjang	A1–A2
24	**Pallavolo** A2 /palla'volo/ la	Bola tampar	A1–A2
25	**Arbitro** B1 /'arbitro/ l' · jamak gli arbitri	Pengadil	B1–B2
26	**Pesistica** B2 /pe'zistika/ la	Angkat berat	C1
27	**Strappo muscolare** B2 /'strappo musko'lare/ lo · jamak gli strappi muscolari	Koyak otot	C1
28	**Controllo antidoping** B2 /kon'trɔllo anti'dɔping/ il · jamak i controlli antidoping	Kawalan doping	C1
29	**Tempo regolamentare** B2 /'tɛmpo regolamen'tare/ il · jamak i tempi regolamentari	Masa biasa	C1
30	**Allenatore** A2 /allena'tore/ l' · jamak gli allenatori	Jurulatih pasukan	B1–B2
31	**Allenare** A2 /alle'nare/ ha allenato	Melatih	B1–B2

#	PERKATAAN	TERJEMAHAN	PERINGKAT
32	**Allenarsi** A2 /alle'narsi/ è allenato	Berlatih	B1–B2
33	**Fisioterapia** B2 /fizjotera'pia/ la	Fisioterapi	B1–B2
34	**Forza** A2 /'fɔrtsa/ la · jamak le forze	Kekuatan	A1–A2
35	**Gioco** A1 /'dʒɔko/ il · jamak i giochi	Permainan	A1–A2
36	**Corsa** A2 /'korsa/ la	Larian	A1–A2
37	**Sconfitta** B1 /skon'fitta/ la · jamak le sconfitte	Kekalahan	B1–B2
38	**Pareggio** B1 /pa'reddʒo/ il · jamak i pareggi	Keputusan seri	B1–B2
39	**Maratona** B1 /mara'tona/ la · jamak le maratone	Maraton	B1–B2
40	**Tapis roulant** B1 /ta,pi ru'lan/ il · jamak i tapis roulant	Treadmill	B1–B2
41	**Cyclette** B1 /si'klɛt/ la · jamak le cyclette	Basikal senaman	B1–B2
42	**Proteine** B1 /prote'ine/ la · jamak le proteine	Protein	B1–B2
43	**Carboidrati** B1 /karboi'drati/ il · jamak i carboidrati	Karbohidrat	B1–B2
44	**Integratore** B1 /integra'tore/ l' · jamak gli integratori	Suplemen	B1–B2
45	**Infortunio** B1 /infor'tunjo/ l' · jamak gli infortuni	Kecederaan	B1–B2
46	**Distorsione** B2 /distor'sjone/ la · jamak le distorsioni	Terseliuh	B1–B2
47	**Campionato** A2 /kampjo'nato/ il · jamak i campionati	Kejohanan	B1–B2

#	PERKATAAN	TERJEMAHAN	PERINGKAT
48	**Torneo** B1 /tor'nɛo/ il · jamak i tornei	Kejohanan	B1–B2
49	**Classifica** B1 /klas'sifika/ la · jamak le classifiche	Jadual kedudukan	B1–B2
50	**Defaticamento** B2 /defatika'mento/ il	Menyejukkan badan	C1
51	**Ipertrofia** C1 /ipertro'fia/ l'	Hipertrofi	C1
52	**Calisthenics** C1 /kali'stɛniks/ il	Kalistenik	C1
53	**HIIT** C1 /'it/ l'	HIIT	C1
54	**Ultramaratona** B2 /ˌultramara'tona/ l' · jamak le ultramaratone	Ultramaraton	C1
55	**Tennis** A1 /'tɛnnis/ il	Tenis	A1–A2
56	**Nuoto** A2 /'nwɔto/ il	Renang	A1–A2
57	**Sci** A2 /ʃi/ lo	Berski	A1–A2
58	**Palestra** A1 /pa'lɛstra/ la · jamak le palestre	Gim	A1–A2
59	**Massaggio** A2 /mas'saddʒo/ il · jamak i massaggi	Urut	A1–A2
60	**Allenamento** A2 /allena'mento/ l' · jamak gli allenamenti	Latihan fizikal	A1–A2
61	**Punto** A1 /'punto/ il · jamak i punti	Titik	A1–A2
62	**BCAA** C1 /ˌbi ˌtʃi ˌa 'a/ i	BCAA	C1
63	**Periodizzazione** C1 /periodiddzat'tsjone/ la · jamak le periodizzazioni	Periodisasi	C1

#	PERKATAAN	TERJEMAHAN	PERINGKAT
64	**Sovraccarico progressivo** C1 /sovrak'kariko progres'sivo/ il · jamak i sovraccarichi progressivi	Beban progresif	C1
65	**VO2 max** C1 /'vu 'ɔ 'due 'maks/ il	VO2 maks	C1
66	**Soglia lattato** C1 /'sɔʎʎa lat'tato/ la · jamak le soglie lattato	Ambang laktat	C1
67	**Pliometria** C1 /pliome'tria/ la	Pliometrik	C1
68	**Stabilità del core** B2 /stabili'ta del 'kɔr/ la	Kestabilan teras	C1
69	**Punteggio** A2 /pun'teddʒo/ il · jamak i punteggi	Skor	B1–B2
70	**Trofeo** B1 /tro'fɛo/ il · jamak i trofei	Trofi	B1–B2
71	**Podio** B1 /'pɔdjo/ il · jamak i podi	Podium	B1–B2
72	**Resistenza** B1 /rezis'tɛntsa/ la	Daya tahan	B1–B2
73	**Campo** A2 /'kampo/ il · jamak i campi	Padang	A1–A2
74	**Agilità** B2 /adʒili'ta/ l'	Ketangkasan	B1–B2
75	**Atleta** A2 /a'tlɛta/ l' · jamak gli atleti / le atlete	Atlet	A1–A2
76	**Flessibilità** B2 /flessibili'ta/ la	Fleksibiliti	B1–B2
77	**Equilibrio** B1 /ekwi'librjo/ l' · jamak gli equilibri	Keseimbangan	B1–B2
78	**Velocità** A2 /velotʃi'ta/ la · jamak le velocità	Kelajuan	A1–A2
79	**Immersioni** B1 /immer'sjoni/ l' · jamak le immersioni	Menyelam	B1–B2

#	PERKATAAN	TERJEMAHAN	PERINGKAT
80	**Porta** A2 /ˈpɔrta/ la · jamak le porte	Pintu gol	A1–A2
81	**Rete** A2 /ˈrete/ la · jamak le reti	Jaring	A1–A2
82	**Gol** A2 /ˈgɔl/ il · jamak i gol	Gol	A1–A2
83	**Gara** A2 /ˈgara/ la · jamak le gare	Pertandingan	A1–A2
84	**Match** B1 /mɛtʃ/ il · jamak i match	Perlawanan	A1–A2
85	**Pubblico** A2 /ˈpubbliko/ il · jamak i pubblici	Penonton	A1–A2
86	**Primo tempo** A2 /ˈprimo ˈtɛmpo/ il · jamak i primi tempi	Separuh masa pertama	A1–A2
87	**Certificato medico** B1 /tʃertifiˈkato ˈmɛdiko/ il · jamak i certificati medici	Sijil perubatan	B1–B2
88	**Tattica** B2 /ˈtattika/ la · jamak le tattiche	Taktik	B1–B2
89	**Propriocezione** C2 /proprjotʃetˈtsjone/ la	Propriosepsi	C1
90	**Duathlon** C1 /ˈduatlon/ il	Duathlon	C1
91	**Skyrunning** C1 /ˈskairanning/ lo	Skyrunning	C1
92	**Via ferrata** B2 /ˈvia ferˈrata/ la · jamak le vie ferrate	Via ferrata	C1
93	**Slackline** B2 /ˈzlɛklain/ la · jamak le slackline	Slackline	C1
94	**Apnea dinamica** C1 /apˈnɛa diˈnamika/ l'	Apnea dinamik	C1
95	**Planata in tuta alare** C1 /plaˈnata in ˈtuta aˈlare/ la · jamak le planate in tuta alare	Meluncur dengan sut sayap	C1

#	PERKATAAN	TERJEMAHAN	PERINGKAT
96	**Secondo tempo** A2 /seˈkondo ˈtɛmpo/ il · jamak i secondi tempi	Separuh masa kedua	A1–A2
97	**Ping pong** A2 /ˌpiŋ ˈpɔŋ/ il	Ping pong	A1–A2
98	**Ciclismo** A2 /tʃiˈklizmo/ il	Berbasikal	A1–A2
99	**Snowboard** A2 /ˈznɔbɔrd/ lo	Bermain papan salji	A1–A2
100	**Ginnastica** A2 /dʒinˈnastika/ la	Gimnastik	A1–A2
101	**Judo** A2 /ˈdʒudo/ il	Judo	A1–A2
102	**Karate** A2 /kaˈrate/ il	Karate	A1–A2
103	**Classifica mensile** B1 /klasˈsifika menˈsile/ la · jamak le classifiche mensili	Kedudukan bulanan	B1–B2
104	**Boxe** B1 /ˈbɔks/ la	Tinju	A1–A2
105	**Rugby** A2 /ˈrɛgbi/ il	Ragbi	A1–A2
106	**Golf** A2 /ˈgɔlf/ il	Golf	A1–A2
107	**Cardio** B1 /ˈkardjo/ il	Kardio	A1–A2
108	**Step** B1 /stɛp/ lo · jamak gli step	Langkah	A1–A2
109	**Squat** B1 /ˈskwɔt/ lo · jamak gli squat	Senaman cangkung	A1–A2
110	**Stretching** B1 /ˈstrɛttʃiŋg/ lo	Meregangkan	A1–A2
111	**Record** B1 /ˈrɛkord/ il · jamak i record	Rekod	A1–A2

#	PERKATAAN	TERJEMAHAN	PERINGKAT
112	**Medaglia** A2 /me'daʎʎa/ la · jamak le medaglie	Pingat	A1–A2
113	**Coppa** A2 /'kɔppa/ la · jamak le coppe	Piala	A1–A2
114	**Idratazione** B2 /idratat'tsjone/ l'	Penghidratan	B1–B2
115	**Fair play** B2 /fɛr 'plɛi/ il	Permainan adil	B1–B2
116	**Doping** B2 /'dɔping/ il	Doping	B1–B2
117	**Strategia** B1 /strate'dʒia/ la · jamak le strategie	Strategi	B1–B2
118	**Frequenza cardiaca** B2 /fre'kwɛntsa kar'diaka/ la · jamak le frequenze cardiache	Kadar denyutan jantung	B1–B2
119	**Coordinazione** B2 /koordinat'tsjone/ la	keselarasan gerak	B1–B2
120	**Preparazione atletica** B2 /preparat'tsjone a'tlɛtika/ la	Latihan olahraga	B1–B2
121	**Tiro con l'arco** B1 /'tiro kon 'larko/ il	Memanah	B1–B2
122	**Bodybuilding** B2 /ˌbɔdi'bilding/ il	Bina badan	B1–B2
123	**Manubrio** B1 /ma'nubrjo/ il · jamak i manubri	Dumbel	B1–B2
124	**Bilanciere** B1 /bilan'tʃɛre/ il · jamak i bilancieri	Bar besi	B1–B2
125	**Kettlebell** B2 /'kɛttəlbɛl/ la · jamak le kettlebell	Kettlebell	B1–B2
126	**Panca** A2 /'panka/ la · jamak le panche	Bangku	B1–B2
127	**Affondi** B2 /af'fondi/ l' · jamak gli affondi	Lunges	B1–B2

#	PERKATAAN	TERJEMAHAN	PERINGKAT
128	**Ellittica** B2 /el'littika/ l' · jamak le ellittiche	Mesin elips	B1–B2
129	**Creatina** C1 /krea'tina/ la	Kreatin	B1–B2
130	**Tendinite** B2 /tendi'nite/ la · jamak le tendiniti	Tendinitis	B1–B2
131	**Crossfit** B1 /'krɔsfit/ il	Crossfit	B1–B2
132	**Gara a tappe** B2 /'gara a t'tappe/ la · jamak le gare a tappe	Perlumbaan berperingkat	B1–B2
133	**Triathlon** B2 /'triatlon/ il · jamak i triathlon	Triatlon	B1–B2
134	**Ironman** B2 /'aironmɛn/ l'	Ironman	B1–B2
135	**Trail running** B2 /'trɛil 'ranniŋ/ il	Lari jejak	B1–B2
136	**Proteine whey** B2 /prote'ine 'wɛi/ la · jamak le proteine whey	Protein whey	B1–B2
137	**Allenamento funzionale** B2 /allena'mento funtsjo'nale/ l' · jamak gli allenamenti funzionali	Latihan fungsional	B1–B2
138	**Interval training** B2 /'interval 'trɛiniŋg/ l'	Latihan selang waktu	B1–B2
139	**Circuit training** B2 /'sɛrkit 'trɛiniŋg/ il	Latihan litar	B1–B2
140	**Windsurf** B1 /'windsɛrf/ il	Luncur Angin	B1–B2
141	**Kitesurf** B2 /'kait͡ʃsɛrf/ il	Kitesurf	B1–B2
142	**Arrampicata sportiva** B1 /arrampi'kata spor'tiva/ l'	Sukan mendaki	B1–B2
143	**Bouldering** C1 /'bɔldering/ il	Bouldering	B1–B2

#	PERKATAAN	TERJEMAHAN	PERINGKAT
144	**Corsa di orientamento** B2 /'korsa di orjenta'mento/ la · jamak le corse di orientamento	Sukan orienteering	B1–B2
145	**Paracadutismo** B1 /parakadu'tizmo/ il	Payung terjun	B1–B2
146	**E-sport** B2 /i 'spɔrt/ l' · jamak gli e-sport	E-sukan	B1–B2

Dengar setiap perkataan dan berlatih secara percuma: https://languageminute.com/ms/learn/it/topic/167-sukan
Italian Minute: https://apps.apple.com/app/id6749542639