

Sport på italiensk

146 ord, fra nybegynner til viderekommen.

#	ORD	OVERSETTELSE	NIVÅ
1	Avversario B1 <i>/avver'sarjo/</i> l' · fl. gli avversari	Motstander	B1-B2
2	Tifoso A2 <i>/ti'fozo/</i> il · fl. i tifosi	Supporter	B1-B2
3	Fischio B1 <i>/'fiskjo/</i> il · fl. i fischi	Fløyte	B1-B2
4	Cartellino B1 <i>/kartel'lino/</i> il · fl. i cartellini	Kort	B1-B2
5	Tempi supplementari B1 <i>/'tempi supplemen'tari/</i> il · fl. i tempi supplementari	Ekstraomganger	B1-B2
6	Rigore B1 <i>/ri'gore/</i> il · fl. i rigori	Straffespark	B1-B2
7	Pattinaggio A2 <i>/patti'naddʒo/</i> il	Skøyteløp	B1-B2
8	Tempo A1 <i>/'tempo/</i> il · fl. i tempi	Tid	A1-A2
9	Fantacalcio B2 <i>/fanta'kaltʃo/</i> il	Fantasifotball	C1
10	Squadra A1 <i>/'skwadra/</i> la · fl. le squadre	Lag	A1-A2
11	Equitazione B1 <i>/ekwitat'tsjone/</i> l'	Ridning	B1-B2
12	Flessione B1 <i>/fles'sjone/</i> la · fl. le flessioni	Armheving	B1-B2
13	Addominali B1 <i>/addomi'nali/</i> l' · fl. gli addominali	Magemuskler	B1-B2
14	Plank B2 <i>/'plenk/</i> il · fl. i plank	Planke	B1-B2
15	Riscaldamento A2 <i>/riskalda'mento/</i> il · fl. i riscaldamenti	Oppvarming	B1-B2

#	ORD	OVERSETTELSE	NIVÅ
16	Recupero B1 <i>/re'kupero/</i> il · fl. i recuperi	Restitusjon	B1–B2
17	Caloria B1 <i>/kalo'ria/</i> la · fl. le calorie	Kalori	B1–B2
18	Sport A1 <i>/'spɔrt/</i> lo · fl. gli sport	Sport	A1–A2
19	Palla A1 <i>/'palla/</i> la · fl. le palle	Ball	A1–A2
20	Partita A1 <i>/par'tita/</i> la · fl. le partite	Kamp	A1–A2
21	Vittoria A2 <i>/vit'tɔrja/</i> la · fl. le vittorie	Seier	A1–A2
22	Calcio A1 <i>/'kaltʃo/</i> il	Fotball	A1–A2
23	Basket A2 <i>/'basket/</i> il	Basketball	A1–A2
24	Pallavolo A2 <i>/palla'volo/</i> la	Volleyball	A1–A2
25	Arbitro B1 <i>/'arbitro/</i> l' · fl. gli arbitri	Kampdommer	B1–B2
26	Pesistica B2 <i>/pe'zistika/</i> la	Vektløfting	C1
27	Strappo muscolare B2 <i>/'strappo musko'lare/</i> lo · fl. gli strappi muscolari	Muskelavrivning	C1
28	Controllo antidoping B2 <i>/kon'trɔllo anti'dɔping/</i> il · fl. i controlli antidoping	Dopingkontroll	C1
29	Tempo regolamentare B2 <i>/'tempo regolamen'tare/</i> il · fl. i tempi regolamentari	Ordinær spilletid	C1
30	Allenatore A2 <i>/allena'tore/</i> l' · fl. gli allenatori	Trener	B1–B2
31	Allenare A2 <i>/alle'nare/</i> ha allenato	Trene	B1–B2

#	ORD	OVERSETTELSE	NIVÅ
32	Allenarsi A2 <i>/alle'narsi/</i> è allenato	Trene	B1–B2
33	Fisioterapia B2 <i>/fizjotera'pia/</i> la	Fysioterapi	B1–B2
34	Forza A2 <i>/'fɔrtsa/</i> la · fl. le forze	Styrke	A1–A2
35	Gioco A1 <i>/'dʒɔko/</i> il · fl. i giochi	Spill	A1–A2
36	Corsa A2 <i>/'korsa/</i> la	Løping	A1–A2
37	Sconfitta B1 <i>/skon'fitta/</i> la · fl. le sconfitte	Nederlag	B1–B2
38	Pareggio B1 <i>/pa'reddʒo/</i> il · fl. i pareggi	Uavgjort	B1–B2
39	Maratona B1 <i>/mara'tona/</i> la · fl. le maratone	Maraton	B1–B2
40	Tapis roulant B1 <i>/ta,pi ru'lan/</i> il · fl. i tapis roulant	Tredemølle	B1–B2
41	Cyclette B1 <i>/si'klet/</i> la · fl. le cyclette	Ergometersykkel	B1–B2
42	Proteine B1 <i>/prote'ine/</i> la · fl. le proteine	Proteiner	B1–B2
43	Carboidrati B1 <i>/karboi'drati/</i> il · fl. i carboidrati	Karbohydrater	B1–B2
44	Integratore B1 <i>/integra'tore/</i> l' · fl. gli integratori	Kosttilskudd	B1–B2
45	Infortunio B1 <i>/infor'tunjo/</i> l' · fl. gli infortuni	Skade	B1–B2
46	Distorsione B2 <i>/distor'sjone/</i> la · fl. le distorsioni	Forstuing	B1–B2
47	Campionato A2 <i>/kampjo'nato/</i> il · fl. i campionati	Mesterskap	B1–B2

#	ORD	OVERSETTELSE	NIVÅ
48	Torneo B1 <i>/tor'neo/</i> il · fl. i tornei	Turnering	B1–B2
49	Classifica B1 <i>/klas'sifika/</i> la · fl. le classifiche	Rangering	B1–B2
50	Defaticamento B2 <i>/defatika'mento/</i> il	Nedtrapping	C1
51	Ipertrofia C1 <i>/ipetro'fia/</i> l'	Hypertrofi	C1
52	Calisthenics C1 <i>/kali'steniks/</i> il	Calisthenics	C1
53	HIIT C1 <i>/'it/</i> l'	HIIT	C1
54	Ultramaratona B2 <i>/,ultramara'tona/</i> l' · fl. le ultramaratone	Ultramaraton	C1
55	Tennis A1 <i>/'tennis/</i> il	Tennis	A1–A2
56	Nuoto A2 <i>/'nwoto/</i> il	Svømming	A1–A2
57	Sci A2 <i>/ʃi/</i> lo	Skisport	A1–A2
58	Palestra A1 <i>/pa'lestra/</i> la · fl. le palestre	Treningsstudio	A1–A2
59	Massaggio A2 <i>/mas'saddʒo/</i> il · fl. i massaggi	Massasje	A1–A2
60	Allenamento A2 <i>/allena'mento/</i> l' · fl. gli allenamenti	Trening	A1–A2
61	Punto A1 <i>/'punto/</i> il · fl. i punti	Prikk	A1–A2
62	BCAA C1 <i>/,bi ,tʃi ,a 'a/</i> i	BCAA	C1
63	Periodizzazione C1 <i>/periodiddzat'tsjone/</i> la · fl. le periodizzazioni	Periodisering	C1

#	ORD	OVERSETTELSE	NIVÅ
64	Sovraccarico progressivo C1 <i>/sovrak'kariko progres'sivo/ il · fl. i sovraccarichi progressivi</i>	Progressiv overbelastning	C1
65	VO2 max C1 <i>/'vu 'ɔ 'due 'maks/ il</i>	VO2 maks	C1
66	Soglia lattato C1 <i>/'sɔʎʎa lat'tato/ la · fl. le soglie lattato</i>	Laktatterskel	C1
67	Pliometria C1 <i>/pliome'tria/ la</i>	Plyometri	C1
68	Stabilità del core B2 <i>/stabili'ta del 'kɔr/ la</i>	Kjernestabilitet	C1
69	Punteggio A2 <i>/pun'teddʒo/ il · fl. i punteggi</i>	Poengsum	B1-B2
70	Trofeo B1 <i>/tro'fɛo/ il · fl. i trofei</i>	Trofé	B1-B2
71	Podio B1 <i>/'pɔdjo/ il · fl. i podi</i>	Seierspall	B1-B2
72	Resistenza B1 <i>/rezis'tentsa/ la</i>	Utholdenhet	B1-B2
73	Campo A2 <i>/'kampo/ il · fl. i campi</i>	Bane	A1-A2
74	Agilità B2 <i>/adzili'ta/ l'</i>	Smidighet	B1-B2
75	Atleta A2 <i>/a'tlɛta/ l' · fl. gli atleti / le atlete</i>	Idrettsutøver	A1-A2
76	Flessibilità B2 <i>/flessibili'ta/ la</i>	Fleksibilitet	B1-B2
77	Equilibrio B1 <i>/ekwi'librjo/ l' · fl. gli equilibri</i>	Balanse	B1-B2
78	Velocità A2 <i>/velotʃi'ta/ la · fl. le velocità</i>	Hastighet	A1-A2
79	Immersioni B1 <i>/immer'sjoni/ l' · fl. le immersioni</i>	Dykking	B1-B2

#	ORD	OVERSETTELSE	NIVÅ
80	Porta A2 /'pɔrta/ la · fl. le porte	Målbur	A1–A2
81	Rete A2 /'rete/ la · fl. le reti	Nett	A1–A2
82	Gol A2 /'gɔl/ il · fl. i gol	Mål	A1–A2
83	Gara A2 /'gara/ la · fl. le gare	Konkurranse	A1–A2
84	Match B1 /mætʃ/ il · fl. i match	kamp	A1–A2
85	Pubblico A2 /'pubbliko/ il · fl. i pubblici	Publikum	A1–A2
86	Primo tempo A2 /'primo 'tɛmpo/ il · fl. i primi tempi	Første omgang	A1–A2
87	Certificato medico B1 /tʃɛrtifi'kato 'mediko/ il · fl. i certificati medici	Legeattest	B1–B2
88	Tattica B2 /'tattika/ la · fl. le tattiche	Taktikk	B1–B2
89	Propriocezione C2 /propɾjɔtʃet'tsjone/ la	Propriosepsjon	C1
90	Duathlon C1 /'duatlon/ il	Duatlon	C1
91	Skyrunning C1 /'skairanning/ lo	Skyrunning	C1
92	Via ferrata B2 /'via fer'rata/ la · fl. le vie ferrate	Via ferrata	C1
93	Slackline B2 /'zlɛklain/ la · fl. le slackline	Slakkline	C1
94	Apnea dinamica C1 /ap'nea di'namika/ l'	Dynamisk apné	C1
95	Planata in tuta alare C1 /pla'nata in 'tuta a'lare/ la · fl. le planate in tuta alare	Sveveflyging i vingedrakt	C1

#	ORD	OVERSETTELSE	NIVÅ
96	Secondo tempo A2 <i>/se'kondo 'tempo/</i> il · fl. i secondi tempi	Andre omgang	A1-A2
97	Ping pong A2 <i>/,piŋ 'pɒŋ/</i> il	Bordtennis	A1-A2
98	Ciclismo A2 <i>/tʃi'klizmo/</i> il	Sykling	A1-A2
99	Snowboard A2 <i>/'znɒbɔrd/</i> lo	Snowboarding	A1-A2
100	Ginnastica A2 <i>/dʒin'nastika/</i> la	Gymnastikk	A1-A2
101	Judo A2 <i>/'dʒudo/</i> il	Judo	A1-A2
102	Karate A2 <i>/ka'rate/</i> il	Karate	A1-A2
103	Classifica mensile B1 <i>/klas'sifika men'sile/</i> la · fl. le classifiche mensili	Månedlig rangering	B1-B2
104	Boxe B1 <i>/'bɒks/</i> la	Boksing	A1-A2
105	Rugby A2 <i>/'regbi/</i> il	Rugby	A1-A2
106	Golf A2 <i>/'gɒlf/</i> il	Golf	A1-A2
107	Cardio B1 <i>/'kardjo/</i> il	Kardio	A1-A2
108	Step B1 <i>/step/</i> lo · fl. gli step	Steppkasse	A1-A2
109	Squat B1 <i>/'skwɒt/</i> lo · fl. gli squat	Knebøy	A1-A2
110	Stretching B1 <i>/'strettʃɪŋg/</i> lo	Uttøying	A1-A2
111	Record B1 <i>/'rɛkord/</i> il · fl. i record	Rekord	A1-A2

#	ORD	OVERSETTELSE	NIVÅ
112	Medaglia A2 <i>/me'daʎʎa/</i> la · fl. le medaglie	Medalje	A1–A2
113	Coppa A2 <i>/'kɔppa/</i> la · fl. le coppe	Pokal	A1–A2
114	Idratazione B2 <i>/idratat'tsjone/</i> l'	Hydrering	B1–B2
115	Fair play B2 <i>/fɛr 'plei/</i> il	Fair play	B1–B2
116	Doping B2 <i>/'dɔping/</i> il	Doping	B1–B2
117	Strategia B1 <i>/strate'dʒia/</i> la · fl. le strategie	Strategi	B1–B2
118	Frequenza cardiaca B2 <i>/fre'kwentsa kar'diaka/</i> la · fl. le frequenze cardiache	Hjertefrekvens	B1–B2
119	Coordinazione B2 <i>/koordinat'tsjone/</i> la	koordinasjon	B1–B2
120	Preparazione atletica B2 <i>/preparat'tsjone a'tletika/</i> la	Idrettslig forberedelse	B1–B2
121	Tiro con l'arco B1 <i>/'tiro kon 'larko/</i> il	Bueskyting	B1–B2
122	Bodybuilding B2 <i>/,bɔdi'bilding/</i> il	Kroppsbygging	B1–B2
123	Manubrio B1 <i>/ma'nubrjo/</i> il · fl. i manubri	Manual	B1–B2
124	Bilanciere B1 <i>/bilan'tʃɛre/</i> il · fl. i bilancieri	Vektstang	B1–B2
125	Kettlebell B2 <i>/'kettɐlbɛl/</i> la · fl. le kettlebell	Kettlebell	B1–B2
126	Panca A2 <i>/'panka/</i> la · fl. le panche	Benk	B1–B2
127	Affondi B2 <i>/aʃ'fondi/</i> l' · fl. gli affondi	Utfall	B1–B2

#	ORD	OVERSETTELSE	NIVÅ
128	Ellittica B2 <i>/eɫˈlittika/</i> l' · fl. le ellittiche	Ellipsemaskin	B1–B2
129	Creatina C1 <i>/kreaˈtina/</i> la	Kreatin	B1–B2
130	Tendinite B2 <i>/tendiˈnite/</i> la · fl. le tendiniti	Senebetennelse	B1–B2
131	Crossfit B1 <i>/'krɒsfɪt/</i> il	Crossfit	B1–B2
132	Gara a tappe B2 <i>/'gara a tˈtappe/</i> la · fl. le gare a tappe	Etappeløp	B1–B2
133	Triathlon B2 <i>/'triathlon/</i> il · fl. i triathlon	Triatlon	B1–B2
134	Ironman B2 <i>/'aɪrɒnmən/</i> l'	Ironman	B1–B2
135	Trail running B2 <i>/'treɪl ˈrʌnɪŋ/</i> il	Terrengløping	B1–B2
136	Proteine whey B2 <i>/proteˈɪne ˈweɪ/</i> la · fl. le proteine whey	Myseprotein	B1–B2
137	Allenamento funzionale B2 <i>/allenaˈmento funtsjoˈnale/</i> l' · fl. gli allenamenti funzionali	Funksjonell trening	B1–B2
138	Interval training B2 <i>/'interval ˈtreɪnɪŋg/</i> l'	Intervalltrening	B1–B2
139	Circuit training B2 <i>/'sɜːkɪt ˈtreɪnɪŋg/</i> il	Sirkeltrening	B1–B2
140	Windsurf B1 <i>/'wɪndɜːf/</i> il	Vindsurfing	B1–B2
141	Kitesurf B2 <i>/'kaɪt,sɜːf/</i> il	Kitesurfing	B1–B2
142	Arrampicata sportiva B1 <i>/arrampiˈkata sporˈtɪva/</i> l'	Sportsklatring	B1–B2
143	Bouldering C1 <i>/'bɔldərɪŋg/</i> il	Buldring	B1–B2

#	ORD	OVERSETTELSE	NIVÅ
144	Corsa di orientamento B2 /'korsa di orjenta'mento/ la · fl. le corse di orientamento	Orienteringssport	B1-B2
145	Paracadutismo B1 /parakadu'tizmo/ il	Fallskjermhopping	B1-B2
146	E-sport B2 /i 'spɔrt/ l' · fl. gli e-sport	E-sport	B1-B2

Hør alle ordene og øv gratis: <https://languageminute.com/nb/learn/it/topic/167-sport>

Italian Minute: <https://apps.apple.com/app/id6749542639>