Спорт італійською

146 слів від початкового до просунутого рівня.

#	СЛОВО	ПЕРЕКЛАД	РІВЕНЬ
1	**Avversario** B1 /avver'sarjo/ l' · мн. gli avversari	Суперник	B1–B2
2	**Tifoso** A2 /ti'fozo/ il · мн. i tifosi	Уболівальник	B1–B2
3	**Fischio** B1 /'fiskjo/ il · мн. i fischi	Свисток	B1–B2
4	**Cartellino** B1 /kartel'lino/ il · мн. i cartellini	Картка арбітра	B1–B2
5	**Tempi supplementari** B1 /'tɛmpi supplemen'tari/ il · мн. i tempi supplementari	Додаткові періоди	B1–B2
6	**Rigore** B1 /ri'gore/ il · мн. i rigori	Пенальті	B1–B2
7	**Pattinaggio** A2 /patti'naddʒo/ il	Катання на ковзанах	B1–B2
8	**Tempo** A1 /'tɛmpo/ il · мн. i tempi	Час	A1–A2
9	**Fantacalcio** B2 /fanta'kaltʃo/ il	Фентезі-футбол	C1
10	**Squadra** A1 /'skwadra/ la · мн. le squadre	Команда	A1–A2
11	**Equitazione** B1 /ekwitat'tsjone/ l'	Верхова їзда	B1–B2
12	**Flessione** B1 /fles'sjone/ la · мн. le flessioni	Віджимання	B1–B2
13	**Addominali** B1 /addomi'nali/ l' · мн. gli addominali	Прес	B1–B2
14	**Plank** B2 /'plɛnk/ il · мн. i plank	Планка	B1–B2
15	**Riscaldamento** A2 /riskalda'mento/ il · мн. i riscaldamenti	Розминка	B1–B2

#	СЛОВО	ПЕРЕКЛАД	РІВЕНЬ
16	**Recupero** B1 /re'kupero/ il · мн. i recuperi	Відновлення	B1–B2
17	**Caloria** B1 /kalo'ria/ la · мн. le calorie	Калорія	B1–B2
18	**Sport** A1 /'spɔrt/ lo · мн. gli sport	Спорт	A1–A2
19	**Palla** A1 /'palla/ la · мн. le palle	М'яч	A1–A2
20	**Partita** A1 /par'tita/ la · мн. le partite	Партія	A1–A2
21	**Vittoria** A2 /vit'tɔrja/ la · мн. le vittorie	Перемога	A1–A2
22	**Calcio** A1 /'kaltʃo/ il	Футбол	A1–A2
23	**Basket** A2 /'basket/ il	Баскетбол	A1–A2
24	**Pallavolo** A2 /palla'volo/ la	Волейбол	A1–A2
25	**Arbitro** B1 /'arbitro/ l' · мн. gli arbitri	Рефері	B1–B2
26	**Pesistica** B2 /pe'zistika/ la	Важка атлетика	C1
27	**Strappo muscolare** B2 /'strappo musko'lare/ lo · мн. gli strappi muscolari	Розрив м'язів	C1
28	**Controllo antidoping** B2 /kon'trɔllo anti'dɔping/ il · мн. i controlli antidoping	Допінг-контроль	C1
29	**Tempo regolamentare** B2 /'tɛmpo regolamen'tare/ il · мн. i tempi regolamentari	Основний час	C1
30	**Allenatore** A2 /allena'tore/ l' · мн. gli allenatori	Тренер	B1–B2
31	**Allenare** A2 /alle'nare/ ha allenato	Тренувати	B1–B2

#	СЛОВО	ПЕРЕКЛАД	РІВЕНЬ
32	**Allenarsi** A2 /alle'narsi/ è allenato	Тренуватися	B1–B2
33	**Fisioterapia** B2 /fizjotera'pia/ la	Фізіотерапія	B1–B2
34	**Forza** A2 /'fɔrtsa/ la · мн. le forze	Сила	A1–A2
35	**Gioco** A1 /'dʒɔko/ il · мн. i giochi	Гра	A1–A2
36	**Corsa** A2 /'korsa/ la	Біг	A1–A2
37	**Sconfitta** B1 /skon'fitta/ la · мн. le sconfitte	Поразка	B1–B2
38	**Pareggio** B1 /pa'reddʒo/ il · мн. i pareggi	Нічия	B1–B2
39	**Maratona** B1 /mara'tona/ la · мн. le maratone	Марафон	B1–B2
40	**Tapis roulant** B1 /ta,pi ru'lan/ il · мн. i tapis roulant	Бігова доріжка	B1–B2
41	**Cyclette** B1 /si'klɛt/ la · мн. le cyclette	Велотренажер	B1–B2
42	**Proteine** B1 /prote'ine/ la · мн. le proteine	Білки	B1–B2
43	**Carboidrati** B1 /karboi'drati/ il · мн. i carboidrati	Вуглеводи	B1–B2
44	**Integratore** B1 /integra'tore/ l' · мн. gli integratori	Харчова добавка	B1–B2
45	**Infortunio** B1 /infor'tunjo/ l' · мн. gli infortuni	Травма	B1–B2
46	**Distorsione** B2 /distor'sjone/ la · мн. le distorsioni	Розтягнення зв'язок	B1–B2
47	**Campionato** A2 /kampjo'nato/ il · мн. i campionati	Чемпіонат	B1–B2

#	СЛОВО	ПЕРЕКЛАД	РІВЕНЬ
48	**Torneo** B1 /tor'nɛo/ il · мн. i tornei	Турнір	B1–B2
49	**Classifica** B1 /klas'sifika/ la · мн. le classifiche	Турнірна таблиця	B1–B2
50	**Defaticamento** B2 /defatika'mento/ il	Заминка	C1
51	**Ipertrofia** C1 /ipertro'fia/ l'	Гіпертрофія	C1
52	**Calisthenics** C1 /kali'stɛniks/ il	Вправи з власною вагою	C1
53	**HIIT** C1 /'it/ l'	HIIT	C1
54	**Ultramaratona** B2 /ˌultramara'tona/ l' · мн. le ultramaratone	Ультрамарафон	C1
55	**Tennis** A1 /'tɛnnis/ il	Теніс	A1–A2
56	**Nuoto** A2 /'nwɔto/ il	Плавання	A1–A2
57	**Sci** A2 /ʃi/ lo	Катання на лижах	A1–A2
58	**Palestra** A1 /pa'lɛstra/ la · мн. le palestre	Тренажерний зал	A1–A2
59	**Massaggio** A2 /mas'saddʒo/ il · мн. i massaggi	Масаж	A1–A2
60	**Allenamento** A2 /allena'mento/ l' · мн. gli allenamenti	Тренування	A1–A2
61	**Punto** A1 /'punto/ il · мн. i punti	Крапка	A1–A2
62	**BCAA** C1 /ˌbi ˌtʃi ˌa 'a/ i	BCAA	C1
63	**Periodizzazione** C1 /periodiddzat'tsjone/ la · мн. le periodizzazioni	Періодизація	C1

#	СЛОВО	ПЕРЕКЛАД	РІВЕНЬ
64	**Sovraccarico progressivo** C1 /sovrak'kariko progres'sivo/ il · мн. i sovraccarichi progressivi	Прогресуюче перевантаження	C1
65	**VO2 max** C1 /'vu 'ɔ 'due 'maks/ il	VO2 max	C1
66	**Soglia lattato** C1 /'sɔʎʎa lat'tato/ la · мн. le soglie lattato	Лактатний поріг	C1
67	**Pliometria** C1 /pliome'tria/ la	Пліометрія	C1
68	**Stabilità del core** B2 /stabili'ta del 'kɔr/ la	Стабільність м'язів корпусу	C1
69	**Punteggio** A2 /pun'teddʒo/ il · мн. i punteggi	Набрані бали	B1–B2
70	**Trofeo** B1 /tro'fɛo/ il · мн. i trofei	Трофей	B1–B2
71	**Podio** B1 /'pɔdjo/ il · мн. i podi	П'єдестал	B1–B2
72	**Resistenza** B1 /rezis'tɛntsa/ la	Витривалість	B1–B2
73	**Campo** A2 /'kampo/ il · мн. i campi	Поле	A1–A2
74	**Agilità** B2 /adʒili'ta/ l'	Спритність	B1–B2
75	**Atleta** A2 /a'tlɛta/ l' · мн. gli atleti / le atlete	Спортсмен	A1–A2
76	**Flessibilità** B2 /flessibili'ta/ la	Гнучкість	B1–B2
77	**Equilibrio** B1 /ekwi'librjo/ l' · мн. gli equilibri	Рівновага	B1–B2
78	**Velocità** A2 /velotʃi'ta/ la · мн. le velocità	Швидкість	A1–A2
79	**Immersioni** B1 /immer'sjoni/ l' · мн. le immersioni	Дайвінг	B1–B2

#	СЛОВО	ПЕРЕКЛАД	РІВЕНЬ
80	**Porta** A2 /ˈpɔrta/ la · мн. le porte	Футбольні ворота	A1–A2
81	**Rete** A2 /ˈrete/ la · мн. le reti	Сітка	A1–A2
82	**Gol** A2 /ˈgɔl/ il · мн. i gol	Гол	A1–A2
83	**Gara** A2 /ˈgara/ la · мн. le gare	Змагання	A1–A2
84	**Match** B1 /mɛtʃ/ il · мн. i match	Матч	A1–A2
85	**Pubblico** A2 /ˈpubbliko/ il · мн. i pubblici	Глядачі	A1–A2
86	**Primo tempo** A2 /ˈprimo ˈtɛmpo/ il · мн. i primi tempi	Перша половина	A1–A2
87	**Certificato medico** B1 /tʃertifiˈkato ˈmɛdiko/ il · мн. i certificati medici	Медична довідка	B1–B2
88	**Tattica** B2 /ˈtattika/ la · мн. le tattiche	Тактика	B1–B2
89	**Propriocezione** C2 /proprjotʃetˈtsjone/ la	Пропріоцепція	C1
90	**Duathlon** C1 /ˈduatlon/ il	Дуатлон	C1
91	**Skyrunning** C1 /ˈskairanning/ lo	Скайраннінг	C1
92	**Via ferrata** B2 /ˈvia ferˈrata/ la · мн. le vie ferrate	Віа феррата	C1
93	**Slackline** B2 /ˈzlɛklain/ la · мн. le slackline	Слеклайн	C1
94	**Apnea dinamica** C1 /apˈnɛa diˈnamika/ l'	Динамічне апное	C1
95	**Planata in tuta alare** C1 /plaˈnata in ˈtuta aˈlare/ la · мн. le planate in tuta alare	Планерування у вінгсьюті	C1

#	СЛОВО	ПЕРЕКЛАД	РІВЕНЬ
96	**Secondo tempo** A2 /seˈkondo ˈtɛmpo/ il · мн. i secondi tempi	Друга половина	A1–A2
97	**Ping pong** A2 /ˌpiŋ ˈpɔŋ/ il	Настільний теніс	A1–A2
98	**Ciclismo** A2 /tʃiˈklizmo/ il	Їзда на велосипеді	A1–A2
99	**Snowboard** A2 /ˈznɔbɔrd/ lo	Сноубординг	A1–A2
100	**Ginnastica** A2 /dʒinˈnastika/ la	Гімнастика	A1–A2
101	**Judo** A2 /ˈdʒudo/ il	Дзюдо	A1–A2
102	**Karate** A2 /kaˈrate/ il	Карате	A1–A2
103	**Classifica mensile** B1 /klasˈsifika menˈsile/ la · мн. le classifiche mensili	Щомісячний рейтинг	B1–B2
104	**Boxe** B1 /ˈbɔks/ la	Бокс	A1–A2
105	**Rugby** A2 /ˈrɛgbi/ il	Регбі	A1–A2
106	**Golf** A2 /ˈgɔlf/ il	Гольф	A1–A2
107	**Cardio** B1 /ˈkardjo/ il	Кардіо	A1–A2
108	**Step** B1 /stɛp/ lo · мн. gli step	Степ-платформа	A1–A2
109	**Squat** B1 /ˈskwɔt/ lo · мн. gli squat	Присідання	A1–A2
110	**Stretching** B1 /ˈstrɛttʃiŋg/ lo	Розтягування	A1–A2
111	**Record** B1 /ˈrɛkord/ il · мн. i record	Рекорд	A1–A2

#	СЛОВО	ПЕРЕКЛАД	РІВЕНЬ
112	**Medaglia** A2 /me'daʎʎa/ la · мн. le medaglie	Медаль	A1–A2
113	**Coppa** A2 /'kɔppa/ la · мн. le coppe	Кубок	A1–A2
114	**Idratazione** B2 /idratat'tsjone/ l'	Гідратація	B1–B2
115	**Fair play** B2 /fɛr 'plɛi/ il	Чесна гра	B1–B2
116	**Doping** B2 /'dɔping/ il	Допінг	B1–B2
117	**Strategia** B1 /strate'dʒia/ la · мн. le strategie	Стратегія	B1–B2
118	**Frequenza cardiaca** B2 /fre'kwɛntsa kar'diaka/ la · мн. le frequenze cardiache	Частота серцевих скорочень	B1–B2
119	**Coordinazione** B2 /koordinat'tsjone/ la	Координація рухів	B1–B2
120	**Preparazione atletica** B2 /preparat'tsjone a'tlɛtika/ la	Спортивна підготовка	B1–B2
121	**Tiro con l'arco** B1 /'tiro kon 'larko/ il	Стрільба з лука	B1–B2
122	**Bodybuilding** B2 /ˌbɔdi'bilding/ il	Бодібілдинг	B1–B2
123	**Manubrio** B1 /ma'nubrjo/ il · мн. i manubri	Гантель	B1–B2
124	**Bilanciere** B1 /bilan'tʃɛre/ il · мн. i bilancieri	Штанга	B1–B2
125	**Kettlebell** B2 /'kɛttəlbɛl/ la · мн. le kettlebell	Гиря	B1–B2
126	**Panca** A2 /'panka/ la · мн. le panche	Лавка	B1–B2
127	**Affondi** B2 /af'fondi/ l' · мн. gli affondi	Випади	B1–B2

#	СЛОВО	ПЕРЕКЛАД	РІВЕНЬ
128	**Ellittica** B2 /el'littika/ l' · мн. le ellittiche	Еліптичний тренажер	B1–B2
129	**Creatina** C1 /krea'tina/ la	Креатин	B1–B2
130	**Tendinite** B2 /tendi'nite/ la · мн. le tendiniti	Тендиніт	B1–B2
131	**Crossfit** B1 /'krɔsfit/ il	Кросфіт	B1–B2
132	**Gara a tappe** B2 /'gara a t'tappe/ la · мн. le gare a tappe	Етапні перегони	B1–B2
133	**Triathlon** B2 /'triatlon/ il · мн. i triathlon	Триатлон	B1–B2
134	**Ironman** B2 /'aironmɛn/ l'	Айронмен	B1–B2
135	**Trail running** B2 /'trɛil 'ranniŋ/ il	Трейловий біг	B1–B2
136	**Proteine whey** B2 /prote'ine 'wɛi/ la · мн. le proteine whey	Сироватковий білок	B1–B2
137	**Allenamento funzionale** B2 /allena'mento funtsjo'nale/ l' · мн. gli allenamenti funzionali	Функціональне тренування	B1–B2
138	**Interval training** B2 /'interval 'trɛiniŋg/ l'	Інтервальні тренування	B1–B2
139	**Circuit training** B2 /'sɛrkit 'trɛiniŋg/ il	Кругові тренування	B1–B2
140	**Windsurf** B1 /'windsɛrf/ il	Віндсерфінг	B1–B2
141	**Kitesurf** B2 /'kait‚sɛrf/ il	Кайтсерфінг	B1–B2
142	**Arrampicata sportiva** B1 /arrampi'kata spor'tiva/ l'	Спортивне скелелазіння	B1–B2
143	**Bouldering** C1 /'bɔldering/ il	Боулдеринг	B1–B2

#	СЛОВО	ПЕРЕКЛАД	РІВЕНЬ
144	**Corsa di orientamento** B2 /'korsa di orjenta'mento/ la · мн. le corse di orientamento	Орієнтування	B1–B2
145	**Paracadutismo** B1 /parakadu'tizmo/ il	Стрибки з парашутом	B1–B2
146	**E-sport** B2 /i 'spɔrt/ l' · мн. gli e-sport	Кіберспорт	B1–B2

Послухайте всі слова й потренуйтеся безкоштовно: https://languageminute.com/uk/learn/it/topic/167-sport
Italian Minute: https://apps.apple.com/app/id6749542639