



SKOK UDALJ

pokušaja na najvišoj preskočenoj visini. Ako su natjecatelji i u tome jednaki odlučuje ukupan manji broj neuspjelih pokušaja, a ako su natjecatelji i tada izjednačeni dijele mjesto u ukupnom poretku ili samo u borbi za prvo mjesto izvede dodatni skok. S.m. je u programu Ol od 1896, na PS od 1983 i PE od 1934; vode se SR, ER i nac. rekordi.

**skok na cilj**, disciplina natjecanja u padobranstvu; natječu se pojedinci (pojedinačni s.n.c.) ili grupe od 4 padobranaca (grupni s.n.c.). Svaki natjecatelj odn. grupa izvodi više skokova s visine od 1000 m, otvara padobran nakon 10 sek i treba doskočiti u ciljnu krug što bliže središtu. Svi članovi grupe moraju iskočiti iz aviona u roku od 10 sek. Središte ciljnog kruga je označeno pločicom promjera 10 cm na kojoj je znak nula. Poredak pojedinaca ili grupe određuje se zbrajanjem daljina doskoka od ciljne pločice za sve skokove. Pobjeđuju pojedinac ili grupa s najmanjim zbrojem daljina. U disciplini s.n.c. održavaju se PS od 1951 i PE od 1975.

**»Skok s padobranom«**, skulptura u bronci, rad S. Jančića, akademskog kipara, izrađena 1975.

**skok sa zadržskom**, padobranstvo: način izvođenja skokova kod kojih padobranac nakon iskakanja iz aviona neko određeno vrijeme odn. do određene visine leti u slobodnom padu do trenutka otvaranja padobrana. Natjecateljske discipline figurativni skokovi i relatiivne work izvede se skokovima sa zadržskom.

**skok-šut**, 1 košarka: bacanje lopte na koš u trenutku dok se igrač nalazi u skoku. Odraz je najčešće s obje noge s mjesta. Igrač nakon odraza podiže loptu iznad glave

i izbacuje je jednom rukom; 2 rukomet: način bacanja lopte na vrata jednom rukom iznad glave, nakon odraza s tla; izvodi se odrazom one noge koja je suprotna ruci kojom se baca lopta, uz istovremeni zasuk te podizanje i vraćanje u laktu savijene ruke s loptom iza glave; zatim slijedi izbačaj s odsukom uz zamah ruke s loptom prema vratima. S. s odrazom neposredno ispred linije vrataveva prostora izvodi se odsukom udalj (da bi se što više približio vratima), a s odrazom u blizini linije slobodnog bacanja s odsukom uvis (da bi se nadvisili obrambeni igrači postavljeni ispred linije vrataveva prostora).

**skok udalj**, atletika: natjecateljska skakačka disciplina za muškarce i žene u svladavanju što veće daljine; izvodi se iz zaleta proizvoljne daljine, odrazom jedne noge s daske, liniju odraza skakač ne smije prestopiti (dodirnuti). Zaletišta mora biti duž. najmanje 45 m. Daljina skoka mjeri se od linije odraza (pod pravim kutom) do najbližeg otiska koji natjecatelj učini pri doskoku u jamu bilo kojim dijelom tijela. Svaki natjecatelj ima pravo na tri skoka, a nakon toga osam najboljih u poretku stječu pravo još na tri pokušaja. Uobičajene tehnike s.u.: zgrčna, koračna i viseća (uvinuće). Pobjeđuje natjecatelj koji je skočio najveću daljinu. U slučaju da su dva ili više natjecatelja postigli jednake najveće daljine, o međusobnom poretku odlučuje veća postignuta daljina u njihovim drugim najboljim skokovima. ako je i to jednako u trećim itd. S.u. za muškarce je na programu Ol od 1896, za žene od 1948. Natjecanja u s.u. za muškarce i žene održavaju se na PS i PE, vode se SR, ER i nac. rekordi.

**skok udalj iz mjesta**, nekada atletska olimpijska disciplina, sada test za ocjenu brzinske snage i skočnosti; izvodi se bez zaleta sunožnim odrazom iza linije odraza; doskače se sunožno. Dužina skoka mjeri se okomito na odraznu liniju. Na Ol 1904, R. Ewry (SAD) postigao je najbolji svj. rezultat od 3,476 m; isti atletičar pobjedio je u toj disciplini i na Ol 1900, 1906 (jubilarne) i 1908.

**skok uvis**, atletika: natjecateljska skakačka disciplina za muškarce i žene u svladavanju što veće visine; skakač poslije zaleta i odraza, koji se smije izvesti samo jednom nogom, preskače letvu ili užu postavljeno između stalaka; kut zaleta je proizvoljan i ovisi o tehnici koja se primjenjuje. Radijus polukružnog zaletišta mora biti najmanje 18 m. Natjecatelj može prema vlastitoj odluci početi skakati na bilo kojoj visini od objavljenih početne visine navise, a završava natjecanje nakon tri uzastopna neuspjela skoka. To znači da natjecatelj ima pravo da nakon neuspjelog skoka na jednoj visini ne nastavi skakati na istoj već na nekoj drugoj, sve dok tri puta za redom ne izvede neuspjeli skok. Uobičajene tehnike s.u.: koračna, zgrčna, opkoračna

SKOK NA CILJ



SKOK UVIS

SKOK ŠUT (košarka)

