

svaki pravilno izvedeni udarac bodovni suci dodjeljuju po jedan pomoćni poen, a za uspjeh tehniku udaraca ili bolju taktiku (eski-važu), dobar rad nogu, efikasno taktičko djelovanje u napadu ili za pravilnu odbranu, jedan do dva pomoćna poena. Tri pomoćna poena čine jedan bod. Veći broj dodijeljenih poena odlučuje o ishodu borbe; [3] stolni tenis: osvajanje poena snažnim završnim udarcem.

Pogačnik, Anton (1913–78), nogometni reprezentativac sa 2 nastupa i trener. Igrač SAŠK (Sarajevo), Prvog hrvatskog građanskog sportskog kluba i HŠK Concordia (Zagreb). Trener NK Metalac (Zagreb), reprezentacije Jugoslavije (1952–53) i JFK Partizan (Beograd), zatim trener i savjetnik Nogometnog saveza Indonezije.

Pogačnik, Tone (1910–81), ekonomist; reprezentativac u hokeju na ledu sa 18 nastupa, sp. radnik. Bio je član HK Ilirija, HK Železničar, HK Enostnost i HK Olimpija (svi u Ljubljani). Sudjelovao na PS 1939 u Zürichu; savezni kapetan 1956–60; kao međ. sudac sudjelovao na PS u hokeju na ledu u Londonu, Kölnu, Dortmundu, Krefeldu, Düsseldorfu i na Ol u Innsbrucku. Bio je niz god. član Saveza za hokej na ledu Jugoslavije i Slovenije te predsjednik Natjecateljske komisije na PJ. Sudjelovao u izgradnji umjetnog klizališta u Ljubljani. Obavljao dužnost tehn. rukovodioca Društva paraplegičara SRSI i organizirao natjecanja u različitim sportovima paraplegičara i tetraplegičara.

pognuto gibanje, vježbe oblikovanja; djelomično primicanje podlaktice nadlaktici ili potkoljenice natkoljenici; potpuno primicanje naziva se sagnuto gibanje.

pogoda k, [1] bočanje: hitac izbjajača koji pravilno pogodi najavljeni cilj gađanja. P. može biti izravan, točno u željeni cilj ili neizravan, kada je boča ili balin pogođen bočom koja je imala upad u krug od 50 cm od najavljenog cilja. Neispravan je p. izvan toga kruga i onaj s padom boče u taj krug, a pogođena boča ili balin je udaljen više od 0,5 m od mjesta pada igrače boče. Međutim, nepravilan p. se može priznati ako to odgovara protivniku (primjena pravila prednosti); [2] ekipe sp. igre loptom: → *godač*; [3] mačevanje: udarac vrhom floreta ili mača u važeću površinu na tijelu protivnika, odn. udarac bodenjem, sječanjem ili kontrasečenjem u važeću površinu na tijelu protivnika u borbi sabljom; [4] streljaštvo: mjesto na meti kroz koje je neposredno poslije opaljenja metka prošlo zrno. U letećim metama trap i skit meta je pogodena ako se od nje odvoji komad koji se jasno može vidjeti.

pogodajna ploha, mačevanje: cilj napada na odgovarajući dio protivnikovog tijela; bodom ili udarcem po p.p. borac ostvaruje pogodak. U floretu su to: trbuh, prsa i leđa; kod žena: prsa i leđa; u sablji p.p. je cijeli trup od pojasa nagore, te vrat, ruka i glava; u maču cijelo tijelo.

pogrešan start, suprotno pravilima izveden pokušaj početka utrke (polazak jednog ili više natjecatelja sa starta utrke prije zaka startera i sl.) u atletici, plivanju i dr.; kod p.s. suci odmah daju znak za prekid utrke a zatim se izvodi novi start.

Pohar, Avgust (1918), dipl. inž. arhitekture; u mladosti se bavio sp. gimnastikom, atletikom i skijanjem, a zatim je svoju djelatnost usmjerio pretežno na razvoj skijaškog sporta u nas; jedan od neposrednih suradnika S. Bloudeka, A. Gnidovca i S. Pelana, koji se smatraju pionirima u razvoju skijanja u Sloveniji. Dugogodišnji član IO Skijaš-

kog saveza Slovenije i Skijaškog saveza Jugoslavije te savezni kapetan za alpske discipline. Dobitnik Bloudekove nagrade Saveza za tjelesnu kulturu Slovenije (1968).

pohod, organizirani oblik izletništva pješaćenjem ili nekim prijevoznim sredstvom vezan uz obilazak važnijih povijesnih mjesta. P. može biti organiziran i u povodu neke obiljetnice, sjećanja na neki događaj, ličnost i sl.

Pohod stazama Titovog djetinjstva, masovna manifestacija hodača, koja se od 1977 održava svake god. u povodu Titova roden-dana, obično tjedan dana prije gl. proslave. Organizatori su Atletski savez Hrvatske i Uredništvo Sportskih novosti (Zagreb). Priredba nema natjecateljski karakter; sudionici svih dobi kreću ispred Titove rodne kuće u Kumrovcu, gdje dobivaju kontrolni karton, prelaze stazu dugu 5,7 km na kojoj postoje 3 kontrolne stanice i vraćaju se na polaziš-no mjesto gdje dobivaju spomen-značku.

Pohorje, srednje visoka planina u sjeveroist. Sl., dugačka 70 km i planinarski vrlo dobro obrađena, s nizom planinarskih domova i skijaških objekata te žičarom iz Maribora. Gl. sp. centri su Mariborsko Pohorje, Arh nad Rušama, Rogla i Kopa. Najviši je Črni vrh (1543 m).

poigravanje, [1] košarka: naziv za vođenje lopte; udaranje lopte o tlo jednom rukom; izvodi se u mjestu ili kretanju. Igrač može u p. izmjenjivati desnu i lijevu ruku, može započeti p. bacanjem lopte u zrak i opet je dodimuti prije nego što ona udari o tlo (tzv. zračno p.). P. završava kad lopta za-stane u jednoj ruci ili u objema rukama; nakon toga igrač se ne smije ponovno poigravati loptom; [2] rukomet: višekratno uzastopno odbijanje lopte o tlo izvedeno jednom rukom u mjestu ili kretanju; čim igrač uhvati loptu jednom ili objema rukama, mora je dodati ili šutirati poslije najviše 3 koraka, odn. 3 sek.

pojačani kas, konjički sport: vrsta kretanja u kojem konj, neprestano u istom ritmu, ispruža noge do krajnjih granica, praveći veće korake i prelazeći veći prostor nego u srednjem kasu. Jahač dopušta konju da spusti i opruži vrat da bi izbjegao visoke hodove.

pojačano vezanje (tal. copertino), mačevanje: pojačani pritisak na protivnikovu lit; primjenjuje se u borbi floretom ili mačem.

pojas (jap. obi), džudo, karate: traka od višestruko pročišćenog platna, široka najmanje 4, a najviše 6 cm. P. mora biti dovoljno dug da se dva puta obavije oko kimonu i da slobodni krajevi, kada se vežu u čvor, ne budu kraći od 15 cm. Boja p. označava stupanj vještine natjecatelja. Pravo na određeni pojas stječe se polaganjem teoretskog i praktičnog ispita. Postoji šest učeničkih stupnjeva (jap. mudanska kyu): 6. kyu = bijeli pojas, 5. kyu = žuti pojas, 4. kyu = narandasti pojas, 3. kyu = zeleni pojas, 2. kyu = plavi pojas, 1. kyu = smeđi pojas. Majstorski stupnjevi (jap. yadanska dan) su: 1. dan = crni pojas, 2. dan = crni pojas, 3. dan = crni pojas, 4. dan = crni pojas, 5. dan = crni pojas, 6. dan = crveno-bijeli ili crni pojas, 7. dan = crveno-bijeli ili crni pojas, 8. dan = crveno-bijeli ili crni pojas, 9. dan = crveni ili crni pojas, 10. dan = crveni ili crni pojas.

pojas s utezima, podvodne sp. aktivnosti: sastavni dio ronilačke opreme; služi za svladavanje sile uzgona pri uronu. Sastoji se od olovnih ploča nanižanih na čvrsti pojas na čijem je kraju metalna kopča. Skidanjem odn. dodavanjem ploča regulira se težina pojasa. S obzirom na težinu ronionica i opre-

III POHOD STAZAMA TITOVOG DJETINJSTVA

KUMROVEC, 20. V 1979.

PRIZNANJE



za predenu stazu

KONTR. 1	KONTR. 2	KONTR. 3
CILJ		

ATLETSKI SAVEZ HRVATSKE I SPORTSKE NOVOSTI



POHOD STAZAMA TITOVOG DJETINJSTVA



POJAS S UTEZIMA

me te dubinu urona težina pojasa varira od 4–12 kg.

pojas za opterećenje, rekvizit iz čvrstog platna s olovnim utezima koji se koriste pri vježbama za jačanje trbušnih mišića; pričvršćen je za tijelo pomoću remena i alki, a duž. mu je oko 120 cm. Proizvodi se obično u dvije veličine (s opterećenjem od 2 i 5 kg).

Poje, Jakov (1915), službenik; nogometni trener i funkcionar. Igrač SAŠK (Sarajevo), HŠK Concordia (Zagreb), te SK Slavija i VSK (Varaždin), a kao trener djelovao na području Rijeke i Hrv. primorja. Član IO Saveza nogometnih trenera Hrvatske i Jugoslavije. Dobitnik Srebrne plakete NSJ.

pojedinačni sportovi → *individualni sportovi*

pojedinačni start, način polaska natjecatelja u utrci (skijanje, neke discipline biciklizma, automobilizma i dr.); natjecatelji kreću jedan po jedan u određenom vremenskom razdoblju. Za svakog natjecatelja se odvojeno mjeri vrijeme za koje je prešao cijelu stazu, a redoslijed se određuje prema postignutim rezultatima izraženim u vremenskim jedinicama.

pojedinačno natjecanje, [1] individualne sp. grane: discipline u kojima se pojedinac natječe odvojeno za postizanje što boljeg rezultata na osnovu kojeg se utvrđuje redoslijed svih pojedinaca, učesnika natjecanja (kuglanje, streljaštvo, suvremeni petoboj i dr.); [2] sp. igre: disciplina u kojoj se natječe pojedinac protiv drugog pojedinca (tenis, stolni tenis, badminton i dr.); [3] sp. gimnastika: vježbanje s ocjenjivanjem za određivanje poretka u vijeboju ili na pojedinoj spravi. Na Ol i PS pravo nastupa u p.n. stječe se na temelju rezultata i plasmana u ekipnom dijelu natjecanja (natjecanje br. 1). U više-