

**polumost**, rvanje: opasni položaj u kojem rvač uvinućem, bočnom stranom glave, kukom i ramenom dotiče strunjaču.

**polunelson**, rvanje: unutrašnji ili vanjski zahvat u parteru. U vanjskom p. napadač provuče svoju desnu (lijevu) ruku ispod nadlaktice desne (lijeve) vanjske ruke protivnika i postavljanjem podlaktice (druge ruke) na vrat protivnika spaja obje ruke kvačenjem prstiju. Unutrašnji p. izvodi se na bližoj ruci i vratu protivnika.

**poluodstojanje**, stolni tenis: zona igranja 2–3 m od stola koju pretežno koriste ofanzivni spin-igrači.

**poluodsuk**, vježbe oblikovanja: vraćanje trupa ili glave iz položaja zasuka do početnog položaja.

**poluotvorena kosa vrata**, skijanje: tip jednostavnih vrata u slalomu i veleslalomu; vrata su koso poluotvorena s obzirom na smjer vožnje skijaša ravno niz padinu.

**poluotvorene igre**, šah: zajedničko ime za sva otvaranja u kojima crni na početni potez bijelog 1. e4 ne odgovori simetričnim pomicanjem kraljevice pješaka.

**poluparada** → *poluzaustavljanje*

**polupiruetu**, konjički sport: okret konja samo za pola kruga, s tim da konj nastavlja kretanje u suprotnom smjeru.

**polusalto okret**, plivanje: način podvodnog okretanja u kralu i leđnom plivanju; plivač zaroni pred okretištem, dodirne stijenju baze na jednom rukom ispred ramena druge ruke, savija noge i prebacuje ih djelimično kroz zrak na stijenju, okreće se za 180° i oslanja stopalima na stijenju. Slobodna ruka pojačava rotaciju zamahom prema tijelu.

**polusrednja kategorija**, težinska kategorija boksača od 67 do 71 kg (profesionalci po propisima EBU i WBC od 68,850 do 70,760 kg; službeno uvedena 1950; borbe za PS počele su 1962 (profesionalci), odn. 1974 (amateri), na OI 1952, za PE 1951 (amateri).

**poluška kategorija**, težinska kategorija boksača od 75 do 81 kg (profesionalci po propisima EBU i WBC od 72,574 do 79,378 kg); službeno uvedena 1924; borbe za PS počele su 1903 (profesionalci), odn. 1974 (amateri), na OI 1920, za PE 1925 (amateri).

**poluvelter kategorija**, težinska kategorija boksača od 60 do 63,5 kg (profesionalci po propisima EBU i WBC od 61,235 do 63,503 kg); službeno uvedena 1950; borbe za PS počele su 1922 (profesionalci), odn. 1974 (amateri), na OI 1952, za PE 1952 (amateri).

**poluvoley** (engl. half volley), udarac po lopti izveden neposredno nakon odbijanja lopte od tla, odn. površine za igru (tenis, nogomet, stolni tenis i dr.).

**poluvrijeme**, jedan od dva vremenski jednaka dijela sp. igre; između prvog i drugog p. pravilima je određen odmor. Trajanje p. propisano je pravilima odgovarajuće sp. igre. Rezultat postignut u prvom p. upisuje se u zgrade nakon konačnog rezultata utakmice.

**poluzasuk**, vježbe oblikovanja: okretanje glave ili trupa u lijevu ili desnu stranu za 45°, uz fiksirana stopala na jednom mjestu.

**Polyák**, Imre (1932), mađ. reprezentativac u grč. rim. stilu rvanja; prvi na OI 1964 te drugi 1952, 1956 i 1960 u kategoriji do 62 kg; prvi na PS 1955 i 1962 te drugi 1961 i 1963.

**Poljak**, Josip (1892–1962), geolog, speleolog i planinar. Bio je potpredsjednik i počasni član HPD i urednik Hrvatskog planinara te počasni predsjednik Speleološkog društva Hrvatske. Istaknuti planinarski publicist; napisao *Planinarski vodič po Velebitu*, 1929.

**Poljak**, Josip (1908), sp. novinar; od 1935 splitski suradnik zagrebačkih Novosti i ilustriranih sportskih novosti. Od 1946 urednik sp. rubrike u zagrebačkom Narodnom listu i zatim, sve do 1976, urednik dopisništva beogradskog Sporta u Zagrebu. Dobitnik Trofeja Saveza za fizičku kulturu Hrvatske (1973) i Nagrade za životno djelo «Milan Milanović» za ostvarenja u sp. novinarstvu (1981).

**Poljak**, Miroslav (1944), rendgenski tehničar; reprezentativac u vaterpolu sa 104 nastupa, član AVK Mladost (Zagreb), zaslužni sportskaš Jugoslavije. Sudjelovao na PE 1966 u Utrechtu (III mjesto) i na OI 1968 u Ciudad México (I).

**Poljak**, Željko (1926), liječnik, dr. nauka, redovni profesor Medicinskog fakulteta u Zagrebu; planinar i himajaljac. Suosnivač PDS Velebit (1950), potpredsjednik Planinarskog saveza Hrvatske, urednik *Naših planina* (od 1958); osim znanstvenih radova, objavio niz planinarskih vodiča i djelo *Planine Hrvatske*, 1975. Dobitnik Trofeja Saveza za fizičku kulturu Hrvatske (1978).

**Poljaković**, Petar (1929), liječnik, specijalist za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju, jedan od osnivača sp. ambulante pri Medicinskom centru u Subotici; sp. radnik. Bio član uprave Rvačkog i Fudbalskog kluba Spartak (Subotica), Predsjedništva SOFK Subotice i njegove Zdravstvene komisije. Dobitnik Nagrade «Jovan Mikić-Spartak» SOFK Vojvodine (1969).

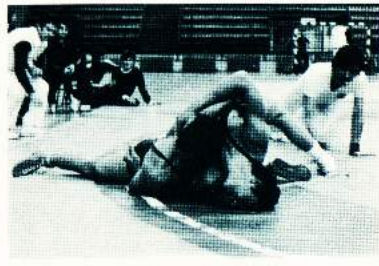
**polje**, [1] u sp. igrama igralište ili jedan njegov dio na kojem se odigrava cjelokupna igra ili njen segment (npr. polje za igru polje za servis, protivničko polje i dr.); [2] šah: jedna od 64 prostorne jedinice koje sačinjavaju šah. ploču i na kojima se odvija partija. P. su naizmjenično bijela i crna.

**polje za igru**, rukomet: dio površine igrališnog prostora, izuzev vratarskih prostora.

**polje za servis**, [1] badminton: linijama označen dio polja za igru iz kojeg se, odn. u koji se izvodi servis; na obje strane mreže je po jedno parno (desno) i jedno neparno (lijevo) p.z.s.; ono se razlikuje u dimenzijama za pojedinačnu igru i za igru parova; [2] stolni tenis: za igru parova uzdužnom linijom odijeljeno desno polje na obje polovine stola; [3] tenis: jedno od polja u koje se upućuje servis; omeđeno je uzdužnom graničnom linijom za pojedinačne igre, središnjom linijom servisa, dijelom mreže i linijom servisa; na svakoj su strani igrališta po dva p.z.s.

**Poljšak**, Danica-Dana (1907), nastavnica tjeles. odgoja; funkcionarka tjelovježbenih organizacija, međ. sutkinja za sp. gimnastiku; 1946–60 predavač DIF u Beogradu. Suradila u Sokolu, Gimnastičkom savezu Jugoslavije i STV Partizan Jugoslavije. Autorica brojnih tjelovježbenih sastava za javne nastupe, sletove i akademije.

**Poljšak**, Ladislav (1904), nastavnik tjeles. odgoja; prednjak i trener za sp. gimnastiku, atletiku, odbojku i skijanje. Radio u gimnazijama u Zemunu i Beogradu; poslije Oslobođenja bio referent u Komitetu za fiskulturu Vlade FNRJ i rukovodilac Prednjačkog odjeljenja Savezne prednjačko-trenerske škole u Beogradu (1957–62). U predratnom periodu bio član sok. organizacije; natjecao se u sp. gimnastici, atletici i odbojci. Bio je načelnik u Sokolskom društvu Zemun Matica i član Tehničkog odbora Saveza Sokola Kraljevine Jugoslavije, načelnik i član IO Saveza za telesno vaspitanje — Partizan Srbije te član IO i Sekretarijata Gimnastičkog saveza Jugoslavije, odn. Saveza za tjelesni odgoj — Partizan Jugoslavije. Ruko-



POLUMOST

vodio republičkim sletom 1956 u Kragujevcu i saveznim sletom 1959 u Beogradu. Bio je član Redakcije časopisa *Telesno vaspitanje*. Kompozitor brojnih sletskih i akademskih sastava. Napisao: *O organizaciji javnih fiskulturnih nastupa; Vježbe i igre s palicama; Od loptice do pušbola; Savladivanje prirodnih i veštačkih prepreka u telesnom vaspitanju*.

**pomagač** (engl. half, halfback), pretežno obrambeni igrač u nekim ekipnim sp. igrama loptom (nogomet, hokej na travi, speedball i dr.), zadužen da spriječi napadače protivničke ekipe u izvođenju napada i da se uključuje u ofenzivne akcije vlastite ekipe. Ovisno o položaju u početnoj formaciji p. može biti lijevi, desni ili srednji.

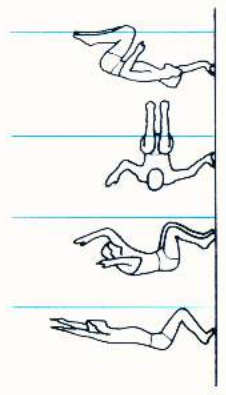
**pomicanje**, sp. gimnastika: premještanje tijela uzduž sprave pomoću ruku ili pomoću ruku i nogu; predradnja kojom se tijelo dovodi u pogodni položaj za uspješniji nastavak vježbe. Primjenjuje se u visu, zgibu, uporu, skleku i uporu ili skleku ležeći i klečeći. Izvodi se sručno ili raznoručno u raznim smjerovima (naprijed, nazad, stranac, gore ili dolje).

**pomična peraja** (engl. centreboard), jedrenje: okretna ili utična peraja na sredini čamca; podiže se i spušta u nepropusnom sanduku.

**pomične ljestve**, pomoćna sprava; drvene ljestve učvršćene jednim krajem za čelični nosač ugrađen u zid, a drugim na metalno pomično postolje. Visina p.lj. regulira se dizanjem i spuštanjem na zidnom nosaču; služe za penjanje, višenja i provlačenje.

**pomično sjedalo**, veslanje: sjedište veslača u regatnom čamcu; ima kotačiće na kojima klizi tračnicama, duž 65–75 cm, i omogućava pomicanje veslača naprijed-natrag pri izvođenju zaveslaja. P.s. je prvi upotrijebio engl. skifist W. Brown (1861).

**pomijeranje oružja**, streljaštvo: njihanje, kretanje oružja po pravcu i visini prilikom navođenja puške ili pištolja u smjeru mete. P.o. može biti paralelno, u kojem mušica



POLUSALTO OKRET (leđno plivanje)