



OBUHVAT (rvanje)

obrnuti hval trupa, rvanje: obuhvat ili hvat protivnikova trupa u parteru; napadač je leđima okrenut ka glavi, a licem prema nogama protivnika i obuhvaća trup protivnika odozdo.

obrtanje na prednjem trupu, konjički sport: maneška aktivnost u kojoj se konj obrće u mjestu stražnjim dijelom trupa oko prednje desne noge (ako je nadesno krug), ili oko prednje lijeve noge (ako je nalijevo krug). Za vrijeme obrtanja za polovinu kruga, konj ne smije pomaknuti nogu oko koje se obrće.

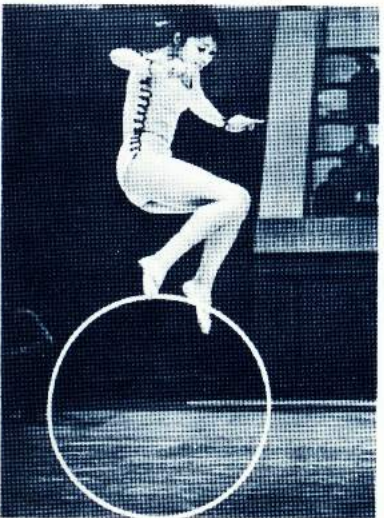
obrtanje na stražnjem trupu, konjički sport: maneška aktivnost u kojoj se konj prednjim dijelom trupa obrće za polovinu kruga nadesno oko desne stražnje noge, ili nalijevo oko lijeve stražnje noge; pri tome ne smije unutrašnju stražnju nogu pokrenuti ni naprijed ni nazad.

obruč, 1 košarka: metalni kolot profila 20 mm i unutarnjeg promjera 45 cm; obojen je narančasto i pričvršćen nosačima koša na ploču tako da mu je najbliža točka unutarnjeg ruba udaljena 15 cm od prednje strane ploče. O. mora biti u vodoravnom položaju, a gornja strana 305 cm iznad tla, odn. 30 cm od donjeg ruba ploče. Na donjoj strani o. su kuke za pričvršćivanje mreže; 2 ritmičko-sp. gimnastika: rekvizit za izvođenje vježbe. Za natjecanje je propisan o. promjera 80–90 cm i debljine 1,5–2,5 cm. O. je težak 300 g, može biti izrađen od drva, metala ili plastike.

obruč za bacanje → *krug za bacanje*

obučavanje (obuka, instruiranje), proces učenja osnova motorike; praktično djelovanje usmjereno na školovanje motorike u

OBRUČ (ritmičko-sp. gimnastika)



određenoj sp. ili drugoj motornoj aktivnosti; obuhvaća učenje osnovnih elemenata, fiz., tehn. i taktičke pripreme. U tom početnom sp. pedagoškom procesu najviše se ponavljaju one fiz. vježbe koje posredno ili neposredno pridonose stjecanju određene motorne navike.

obuhvaćanje protivnika, rukomet: pravilima zabranjeni način igranja; obuhvaćanje tijela protivnika sa ili bez lopte, jednom ili objema rukama, s namjerom zaustavljanja razvoja akcije protivničke ekipe. Kašnjava se ovisno o težini prekršaja i položaju protivnika u kretanju.

obuhvat, rvanje: spajanje ruku oko nekog dijela protivnikova tijela; izvodi se oko protivnikova trupa (sprijeda, sa strane, pozadi, odozdo ili odozgo) jednom rukom, ili objema rukama, ili oko ruku (odozgo), ili oko nogu.

obujam opterećenja → *količina opterećenja*
ocjena mjesta, način vrednovanja u sp. granama s nemjerljivim rezultatima; suci na natjecanju, neovisno jedan od drugoga, prema vlastitoj ocjeni viđenih nastupa određuju redoslijed natjecatelja od prvog do posljednjeg mjesta. Natjecatelj dobiva br. bodova jednak broju mjesta na koje je svrstan u poretku a o.m. dobiva se zbrajanjem ocjena svih sudaca. O.m. odlučuje o konačnom poretku svih natjecatelja, pobjeđuje natjecatelj koji je od većine sudaca stavljen na prvo mjesto (o.m. 1) i tako se redom određuje poredak ili se natjecatelj s nižom o.m. (manji ukupni zbroj ocjena) plasira ispred natjecatelja s višom o.m. (veći ukupni zbroj ocjena); primjenjuje se u umjetničkom klizanju, katedraljanju, sportskom plesu i drugim disciplinama.

ocjenska vožnja, automobilizam: ispit sposobnosti vozača i vozila; vožnja na vrijeme, ispit spretnosti na poligonima bez brzinskih ispita (za razliku od relija); u nas su o.v. zabavnog karaktera, najčešće organizirane u obliku obiteljskih vikenda.

ocjenjivanje, način vrednovanja u natjecanjima u kojima se rezultat ne može izraziti zgodnicima, vremenskim jedinicama, težinom, visinom ili daljinom (boks, rvanje, sp. ples, sp. gimnastika, umjetničko klizanje i dr.). Ocjena sudaca obično se izražava brojem bodova (→ *bodovanje*); 1 akrobatika: vrednovanje kvaliteta izvođenja obaveznih i slobodnih sastava od 0 do 10 b., s točnošću u desetinkama. U slobodnim sastavima, vježbe su podijeljene na A, B i C grupu, s tim da se konačna ocjena svih sudaca pomnoži s koeficijentom težine (A = 0,1; B = 0,2 i C = 0,4). Lakše vježbe mogu biti zamijenjene težima, ali ne i obrnuto, teže lakšima. Sastavi muškaraca i žena moraju imati po jednu vježbu iz A grupe i po dvije vježbe iz B grupe. Ako iz sastava izostane vježba iz A grupe, od ukupne ocjene se odbija 1 b., a ako nedostaje vježba iz B grupe, odbijaju se 2 b.; 2 konjički sport: vrednovanje izvršenja zadataka na natjecanjima u dresuri, dresurnoj vožnji (natjecanje zaprega), voltiziranju i ispit u dresure (svestrani ispit jahanja). Za prva tri zadatka daju se ocjene od 0 do 10 (10 = odlično, 9 = vrlo dobro, 8 = dobro, 7 = dosta dobro, 6 = zadovoljava, 5 = dovoljno, 4 = nedovoljno, 3 = dosta loše, 2 = loše, 1 = vrlo loše i 0 = neizvršeno). U ispit u dresure (svestrani ispit jahanja) daju se ocjene od 0 do 6 (6 = vrlo dobro, 5 = dobro, 4 = dosta dobro, 3 = dovoljno, 2 = loše, 1 = vrlo loše i 0 = neizvršeno). Za konačnu ocjenu jednog natjecatelja zbroje se pojedinačne ocjene svih sudaca, izuzev u ispit u dresure (svestrani ispit jahanja), gdje se zbroj ocjena dijeli s brojem sudaca i

pretvara u poene; 3 lov: a o. lovačkih pasa; obavezno vrednovanje eksterijera pasa, starih najmanje 9 mj.; ispitivanje nasljednih radnih sposobnosti mladih lovačkih pasa i o. radnih sposobnosti zrelih školovanih (dresiranih) pasa; o. lovačkih pasa provodi se prema standardima FCI; b o. lovačkih trofeja; ispitani i ovlaštteni ocjenjivači ocjenjuju prema određenim formulama CIC rogove svih divljih preživača, kljove vepa, te lubanje i krzna medvjeda, vuka, risa i divlje mačke; 4 skijaški skokovi: način vrednovanja stila i dužine skoka izražen u b.; stil ocjenjuje 5 sudaca, brišu se najniža i najviša ocjena, a preostale tri se zbraja i dijele sa 3, što daje bodovnu vrijednost za stil; bodovna vrijednost dužine skoka ocjenjuje se pomoću posebnih tablica za svaku skakaonicu i vrstu natjecanja. Tabelarne vrijednosti duž. skoka: skakaonice od 75,5 do 90 m: za svaki m = 1,4 b., skakaonice od 60,5 do 75 m: za svaki m = 1,6 b., skakaonice od 40,5 do 60 m: za svaki m = 1,8 b. Ukupna ocjena izračunava se zbrajanjem b. za stil i dužinu skoka; konačna ocjena se izračunava zbrajanjem ukupnih b. iz obje serije skokova. Postoji i posebna tablica kaznenih b. za pojedine greške pri zaletu, letu i doskoku. Skok se poništava ako skakač na doskoku padne ili dodirne snijeg bilo kojim dijelom tijela; takva greška se ne kažnjava na bilo kojem dijelu isteka; 5 sp. gimnastika: a o. obaveznih vježbi: vrednovanje usklađenosti vježbe s propisanim tekstom i kinogramom izvođenja vježbe. Svaki dio obavezne vježbe za muškarce ima određenu vrijednost težine, a svi njeni dijelovi ocjenjuju se od 0 do 9,8 b., a za naročito virtuozno izvođenje vježbe sudac može dodati još 0,2 b. (maksimalno moguće ukupno 10 bodova). Za sve obavezne vježbe žena određen je br. elemenata težine (ili kombinacije elemenata) podijeljenih u 2 grupe. Uz tekst obavezne vježbe daje se i tablica tipičnih pogrešaka s odbcima izraženim u b. i desetinkama b.; b o. slobodnih vježbi: vrednovanje težine, sastava i izvođenja od 0 do 10 b. Za težinu vježbe muškaraca daje se najviše 3,4 b., za sastav 1,6 b., za izvedbu 4,4 b., te moguća bonifikacija za rizik, originalnost i virtuoznost 0,6 b.; kod žena se za težinu i sastav može dati najviše 6 b., a za izvođenje 4 b.

Za sve discipline određen je broj elemenata koji su podijeljeni na A-, B- i C-stupanj težine; izbor vježbi pojedinih stupnjeva težine određen je posebnom tablicom; 6 trampolining: vrednovanje kvaliteta izvođenja pojedinih skokova i figura te njihovih kombinacija za svakog natjecatelja posebno od strane bodovnih sudaca, s ocjenama od 0 do 10 b.; ocjenjuje se skladnost i povezanost u izvođenju cijelog sastava, u kojemu su zastupljeni elementi A, B i C težine; 7 umjetničko klizanje: a obavezni (školski) likovi: vrednuje se simetričnost likova, čistoća klizanja na bridu i pokrivanje tragova. Svaki lik ima određenu težinu od 1 (lako) do 5 (teško) i vozi se tri puta. Suci daju ocjene od 0 do 6; svaka se ocjena množi s težinom voženog lika, zbroj svih ocjena daje ukupnu ocjenu; b kratki (obavezni) sastavi: vrednovanje zadanih elemenata (A-ocjena) i načina izvedbe (B-ocjena); c slobodni sastav: vrednovanje tehničke (sportske) vrijednosti sastava (A-ocjena) i umjetničkog dojma (B-ocjena), odvojenim ocjenama od 0 do 6. Ocjene mogu biti izražene i u desetinkama. U natjecanju pojedinaca obavezni likovi čine 30%, kratki sastav 20% i slobodni sastav 50% vrijednosti ukupne ocjene; kod parova kratki sastav čini 35%, a slobodni sastav 65% vrijednosti ukupne