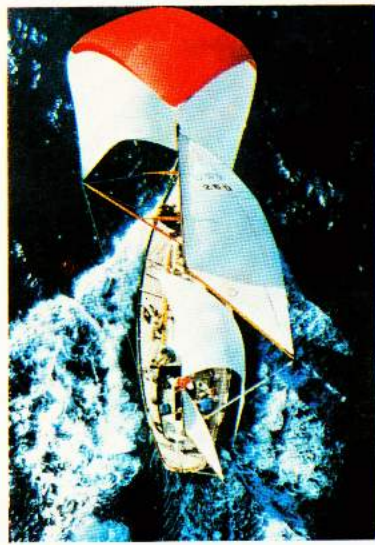




JEDRENJE 1. regate klase 470; 2. regata klase 420; 3. regata krstaša; 4. jol

1 2
3 4



jednoosovinske sprave, osnovne gimnastičke sprave kod kojih zamišljena os prelazi sredinom sprave njenom dužinom. J.s. su vratilo (os sprave ide sredinom šipke vratila), krugovi (os sprave ide kroz centar oba kruga i spaja ih), konj (os sprave ide kroz sredinu tijela konja) i greda (os sprave ide sredinom grede).

jednopreg, konjički sport: jedan konj upregnut u dvoosovinska kola s najmanje dva sjedišta. U kasačkim utrka konj je upregnut u sulke.

jednoručni salto, rvanje: zahvat iz grupe bacanja uvinućem; izvodi se obuhvatom jedne protivnikove ruke, a zatim napadač uvinućem pada zajedno s protivnikom unazad pri čemu ga podbije kukovima i trbušnim mišićima (ispod OCT) i dovodi u opasni položaj ili ležeći položaj potrbuške.

jednosjed, sanjkanje: niske natjecateljske sanjke od elastična drva (tež. do 20 kg., vis. 12–15 cm. šir. 45 cm i duž. 1,24–1,5 m) s blago savijenim salincima, na kojima je čelična tračnica. Na gornjem dijelu salinaca pričvršćena uzica (remen) služi kao pomagalo pri upravljanju. J. služi za pojedinačno natjecanje muškaraca i žena.

jednostavna kombinacija, odbojka: oblik napada trećom loptom u kojem igrač dodaje loptu dizaču prednjeg reda, koji se nalazi na jednom od krajeva mreže, a on je u dugom luku diže na prvo, odn. treće smećersko mjesto; također napad u kojem dizač prednjeg reda sa sredine mreže diže loptu preko glave.

jednostavna vrata, skijanje: način postavljanja vrata za natjecanje u slalomu. Postoji otvoreni, zatvoreni i poluzatvoreni tip, j.v.

Kod otvorenih vrata razmaknute zastavice su postavljene na istoj visini padine. Zastavice kod zatvorenih ili slijepih vrata postavljene su jedna iznad druge. Linija koja spaja zastavice kod poluzatvorenih ili vertikalnih vrata kosa je u odnosu na frontalnu ravninu skijaša koji prolazi stazom.

jednostrano gibanje, vježbe oblikovanja: pokreti jednom rukom ili nogom, dok druga miruje.

jednostruka lopatica → *vešlo*

jednostruki bod sistem, način ekipnog ili pojedinačnog natjecanja u kojem se svi sudionici sastaju međusobno po jedanput, a rezultati se vrednuju bodovima i iskazuju na bodovnoj tablici. Raspored igranja određuje se Bergerovim tablicama a broj koji će svaki sudionik dobiti na tablici izvlači se ždrijebom. J.b.s. jedan je od uobičajenih načina natjecanja na turnirima u ekipnim sportovima i šahu, a koristi se i u drugim prilikama.

jedrenje, plovljenje jedrilicama pomoću porivne snage vjetra. Za optimalno korištenje vjetra jedro treba postaviti u položaj da otprilike prepolovi kut koji čine smjer vjetra i pramca. Strujanjem oko jedra stvara se na jedru aerodinamička sila okomita na jedro. Ta sila gura jedrilicu naprijed (poriv), gura je bočno (zanošenje) i naginje je. Koristan je samo poriv; zanošenju se jedrilica suprotstavlja perajom, a nagnjanju stabilizatorom. Brzine jedrilice ovise o obliku njihova trupa, jedrilju i vjetru. Jedrilice na vodi pri glisanju mogu postići brzine veće od 20 čvorova

HK JEDINSTVO



JEDNOSJED

