

mješovitog v. u kojem se vježbač drži za prute sprave stojeći na tlu, tako da mu potkoljenice s tlom čine kut 45–90°; ako vježbač drži spravu rukama u predručenju, to je v. stojeći prednji, a ako su u zaručenju, v. stojeći stražnji; **g** v. o potkoljena, položaj vježbača u prostom v.; vježbač se drži za prute sprave samo zgričenim nogama u koljenima; trup, glava i ruke vise u smjeru prema tlu.

Viscopoleanu, Viorica (1939), rum. reprezentativka u atletici, članica Steaua (Bukurešt). Na Ol 1968 osvojila zlatnu medalju u skoku udalj (6,82 m). Prvo mjesto osvojila je i na dvoranskom PE 1970 (6,56 m). Na PE 1969 osvojila je srebrnu medalju. God. 1968 premašila je SR (6,82).

višća kuglana, igra u obaranju čunjeva pomoću kugle. Za tu igru potrebno je ukopano postolje pravokutnog oblika i devet čunjeva. Postolje nadvisuje stabilan stup na koji se pričvršćuje uža, a na njegovu kraju nalazi se drvena ili plastična kugla. Igrač udaljen od postolja zaniže kuglu tako da ona na svom povratku ruši čunjeve. Svaki oboreni čunj vrednuje se 1 bod. Igrati se može pojedinačno i ekipno. Pobjednik je onaj (pojedinaac ili ekipa) koji u određenom broju pokušaja i serija postigne više bodova.

višći pješaci, šah: naziv za dva pješaka na susjednim linijama bez vlastite pješačke potpore, koji, iako na svojim linijama nemaju protivničke pješake, ipak nisu slobodni. Naziv uveo V. Steinitz.

višći vrtuljak, pomoćna sprava; sastoji se od mehanizma s kugličnim ležajem i mornarskih ljestvi koje se učvršćuju na nj; v.v. se pričvrsti za strop dvorane i služi za penjanje u pokretu.

visina tetive, strelčarstvo: udaljenost od rukohvata luka, iz točke uporišta luka, do tetive. Veća v.t. pozitivno utječe na grupiranje pogodaka, ali smanjuje domet strijelje; manja v.t. povećava domet, ali nepovoljno djeluje na preciznost pogodaka. Svaki luk i svaki natjecatelj ima zbog toga svoju najidealniju v.t.; ona se mjeri posebnom spravom, tzv. mjericom u obliku čekića ili trokuta. Suvremeni lukovi imaju znatno veću v.t., dostiže i do 25,4 cm (10 inči).

visinomjer, osnovni antropometrijski instrument; metalni štap okruglog ili kvadratnog profila duž. 2 m s pomičnim dijelom koji klizi cijelom njegovom dužinom. Prečka pomičnog dijela v. položi se na onu antropometrijsku točku kojoj se želi izmjeriti udaljenost od tla. Gornji dio v. može se upotrijebiti kao klizni šestar s kojim se mogu izmjeriti neke dužinske mjere i rasponi tijela. Raspon mjere kod ovog instrumenta je 200 cm, a preciznost ljestvice je 0,1 cm.

visinska bolest, poremećaj u organizmu koji nastaje kao posljedica niskog parcijalnog tlaka kisika u visokim planinama (iznad 3000 m). Gl. su joj simptomi: mučnina, vrtoglavica, pospanost i gubitak logičkog prosuđivanja. Kod nretreniranih planinara može nastati i u srednje visokim planinama (ispod 3000 m). Glavni način suzbijanja tih simptoma je davanje kisika, odn. silazak u dolinu i odmor.

visinska prepona, konjički sport: objekt koji mora preskočiti jahač na konju; njezina visina je znatno veća od širine; posebna je vrsta v.p. strma prepona.

visinske pripreme, boravak i trening sportaša na višim nadmorskim visinama radi povećanja funkcionalnih sposobnosti. Optimalna nadmorska visina za v.p. iznosi 2300 m (+300 m), a trajanje treninga najmanje 3 tjedna. Poslije treninga na višoj nadmorskoj visini i natjecanja na nižoj nadmorskoj visini po-

treban je razmak 3–4 dana da bi se izbjegle negativne reakcije ponovnog prilagođavanja. Prilikom treninga na višoj nadmorskoj visini zbog sniženog parcijalnog tlaka kisika u zraku mora se povećati ventilacija da bi se omogućio dostatan primitak kisika. Razrijeđeni zrak stvara manji otpor pri prolasku kroz dišne puteve pa je olakšana ventilacija. Povećana ventilacija stvara visoke vrijednosti minutnog volumena disanja. Pri maksimalnom radu on iznosi 200 l/min. Povećava se i količina hemoglobina u krvi. V.p. su naročito pogodna za sportaše koji se natječu u disciplinama u kojima je primaran aerobni kapacitet (npr. trčanje na duge pruge). Pogodnim treningom uz hipoksiju povećava se aerobni kapacitet i poboljšava sposobnost za dugotrajna opterećenja na nižim nadmorskim visinama.

visinsko-širinska prepona, konjički sport: objekt koji mora preskočiti jahač na konju; širinska prepona koja je po pravilniku FEI konstruirana tako da od konja traži isti napor za svladavanje visine i širine. Kad se sastoji iz više elemenata koji zahtijevaju samo jedan skok, obaranje jednog ili više elemenata i upad u vodu, računa se samo kao 1 greška.

visoka mušica, streljaštvo: položaj mušice u zarezu otvorenog nišana, gdje je gornja ivica mušice viša od gornjih ivica zareza nišana. V.m. je jedna od mogućih grešaka pri nišanjenju s otvorenim nišanom; uzrokovana je krivicom strijelca i rezultira prebačajem zrna u odnosu na sredinu mete.

visoka škola jahanja, konjički sport: najviši stupanj dresure jahaćeg konja; njezine karakteristike su: savršen sklad između jahača i konja, ljepota pokreta i aktivnosti, izražena preciznošću, zamahom, neusiljenošću i gracioznošću te potpunom prikupljenošću konja. Dijeli se na v.s.j. na zemlji, koja obuhvaća: primanja u galopu, šanžman poslije svakog skoka, pasaż, pijaf, priuettu, i v.s.j. nad zemljom koja obuhvaća: kurbet, kabriol, krupad, pezaudu, levadu. Na natjecanjima (CDI i CDO) i Ol izvodi se samo v.s.j. na zemlji.

visoke prepone, vrsta atletskih prepreka; uređaj za pretrčavanje vis. 106,4–106,7 cm; primjenjuje se u trčanju na 110 m za muškarce.

Visoke Tatle, najviši dio Karpat, planinarsko i skijaško područje na granici Poljske i ČSSR s brojnim domovima, stazama, žičarama i dva nac. parka. Na sjev. poljskoj strani najviši je vrh Rysy (2503 m), a gl. središte Zakopane. Na Rysyju je spomen-ploča u povodu uspona V.I. Lenjina 1913. Na juž. slovačkoj strani najviši je vrh Gerlachovski štít (2655 m), a gl. planinarska središta Lomnica i Smokovec

visoki start, **1** atletika: način polaska trkača u natjecanje na srednjim i dugim prugama; na zapovijed „na mjestu“, trkači se približe startnoj liniji, umire se u uspravnom položaju, s malim nagibom naprijed; nakon toga starter pucnjem iz pištolja daje znak za početak utrke; **2** jedrilicaštvo, modelarstvo: polijetanje i let letjelice do određene visine pomoću vučnog sredstva koje se nalazi na zemlji; poslije otklapanja užeta za vuču, letjelica samostalno nastavlja let; v.s. zrakoplovne jedrilice, vezane za vučno sredstvo čeličnom pletenom žicom, obavljaju se pomoću auta ili stacioniranog vtila; v.s. modela jedrilice izvodi se tankim konopom, čeličnom žicom ili plastičnim vlaknom određene rastezljivosti koje natjecatelj vuče trčanjem. U nekim su slučajevima dozvoljeni pomoćni uređaji, čerkeci i sl.

visokosposobna jedrilica, letjelica s maksimalnim letačkim osobinama. U njezinoj se izradi primjenjuju najnovije spoznaje aerodi-



VIŠKOSPESOBNA JEDRILICA

namike i iskustva vrhunske tehnologije te specijalna konstruktivna rješenja; posebna se pažnja poklanja površinskoj obradi. Radi istih uvjeta u natjecanjima, FAI određuje dvije klase v.j.: standardnu i otvorenu. Jednosjede v.j. mogu sudjelovati u natjecanjima, a za postizanje rekorda su jednosjede i dvosjede.

viša akrobacija → **figurno letenje**

viša pilotaža → **figurno letenje**

viša škola za fizičku kulturu, samostalna ustanova za obrazovanje nastavnika tjele. odgoja s višom stručnom spremom; takve škole djelovale su u Beogradu (1938–41), Zagrebu (1939–41); poslije Oslobođenja u Beogradu (1945–46), Zagrebu (1945–49), Ljubljani (1954–50) i Skoplju (1968–78).

višeboj, natjecanje u više različitih disciplina iste sp. grane ili u više disciplina različitih sp. grana koje se boduju odvojeno, a redoslijed se određuje na osnovi ukupnog zbroja bodova koje je natjecatelj postigao. Ovisno o pravilima određene sp. grane boduje se vrijednost rezultata postignutog u svakoj disciplini ili postignuti plasman u svakoj disciplini. Najpoznatiji v. su: **1** dvoboj ili tzv. olimp. dvoboj (biatlon) u dizanju utega koji se od 1972 primjenjuje umjesto ranijeg triatlona — objeručni trzaj i izbačaj; **2** troboj: **a** atletika: trčanje na 100 m, skok udalj i bacanje kugle; **b** dizanje utega: triatlon — objeručni potisak, trzaj i izbačaj (do 1972); **c** atletska gimnastika: potisak s klupe čučanj s utezima na ramenima i vučenje utega s tla do uspravnog stava i priručnika; **d** nadmetanje u snazi u prirodi: bacanje kladiva, tereta i kamena; **e** triatlon: plivanje na 4 km, vožnja biciklom na 180 km i trčanje na maratonskoj stazi (42,195 km) — sve tri discipline izvode se jedna za drugom u tri dana; **3** četverboj: brzijsko klizanje: a) muškarci: 500, 1500, 5000 i 10000 m (veliki četverboj); 500, 1500, 3000 i 5000 m (mali četverboj); 500, 500, 1000 i 1000 m (spring-terski četverboj); b) žene: 500, 1000, 1500 i 3000 m; **4** petboj: **a** atletika: — muškarci: trčanje na 200 m, bacanje diska, skok udalj, bacanje koplja i trčanje na 1500 m; — žene: (do Ol 1980), trčanje na 100 m preko prepona, bacanje kugle, skok uvis, skok udalj, trčanje na 200 m; **b** biljar: partije cadre 7/12 i cadre 47/2, igra na jednu mantinelu, tri mantinela i slobodna partija; **c** klasično-helenski v.: bacanje diska, skok udalj, trčanje na jedan stadij (192,25 m), ba-