



RAMPA (konjički sport)

ramenski stav, sp. gimnastika: položaj vježbača na spravi; upor ramenima o spravu nogama naviše, uz istovremeno pridržavanje rukama za spravu. R.s. može se izvesti na ručama, karikama, gredi i liestvama.

ramensko bacanje, 1 džudo → *seoinage*; 2 vranje → *šulter*

Ramljak, Mladen (1945–78), nogometni reprezentativac sa 12 nastupa, član NK Dinamo (Zagreb); od 1973 igrao u Nizozemskoj. Poginuo u saobraćajnoj nesreći.

rampa, 1 konjički sport: prepona za uzastopno preskakanje, po konstrukciji i boji slična željezničkoj rampi na prijelazima preko pruge; 2 košarka: akcija igrača u obrani koji dizanjem ruku u uzlaznoj putanji prekida let lopte bačene prema košu.

Ramsey, Alf (1922), engl. nogometni reprezentativac (pomagač) sa 32 nastupa (1949–54), sudjelovao na PS 1950; kao trener sa Tottenham Hotspur osvojio prvenstvo Engleske (1951). Od 1963 do 1974 bio je trener engl. nogometne reprezentacije s kojom je 1966 osvojio PS. Za postignute uspjehe 1967 mu je dodijeljena plemićka titula (sir).

Rančin, Gradimir (1931), reprezentativac, savezni kapetan i trener zrakoplovnog modelarstva, član AK »Živa Jovanović« u Vršku do 1951, Akademskog AK u Beogradu do

1954. AK Sarajevo do 1956 i zatim opet član AK u Vršku, zaslužni sportaš Jugoslavije. Član reprezentacije koja je na PE u zrakoplovnim modelarstvu osvojila prvo mjesto 1955 u klasi F 1C. Postigao je 14 JR u raznim kategorijama modela. Dobitnik je zlatne C značke zrakoplovnog modelara. Objavio je brojne članke i planove letaćih modela i više knjiga o zrakoplovnim modelarstvu.

Rand, Mary (1940), brit. reprezentativka u atletici. Na Ol 1964 osvojila je zlatnu medalju u skoku udalj (6,76 m, ujedno i SR). Na istim Ol osvojila je srebrnu medalju u petoboju (5035 b.) i brončanu kao članica šafete 4 × 100 m. Na PE 1962 osvojila je brončanu medalju u skoku udalj i kao članica šafete 4 × 100 m. Prva brit. atletičarka koja je osvojila zlatnu medalju na Ol.

randolph (engl.), trampolining; cijeli salto naprijed sa tri i pol vijka.

randori (jap.; slobodna vježba), džudo: način vježbanja u uvjetima prave borbe. Postoji nekoliko vrsta, ali im je zajednički način vježbanja u kojem džudoke nastoje što manje koristiti snagu, a što više tehniku, brzinu, iskoristiti greške protivnika i navesti ga da pogriješi. Često se primjenjuje za uvježbavanje bacanja, borbe u parteru, obrane, stalnog napadanja, kombinacija, izbacivanja iz neravnoteže i dr.

Ranfurly Shield, ragbi: prelazni novozelandski trofej osn. 1902.

rang-lista, redoslijed pojedinaca ili ekipa u nekoj sp. grani, odn. disciplini, utvrđen procjenom vrijednosti postignutih rezultata, odn. plasmana na više natjecanja u određenom vremenskom periodu. R. najčešće sastavljaju na kraju natjecateljske sezone ili godine nadležni sp. savezi, redakcije sp. listova ili priznati stručnjaci na osnovi postignutih rezultata u toku cijele natjecateljske sezone.

Ranogajec, Marijan (1901), trgovački pomoćnik; svestrani sportaš i sp. radnik; prvo bio član ASK Croatia (Zagreb) gdje nastupa u rvačkoj sekciji; od 1917 bavio se nogometom, boksom, veslanjem, skijaškim i lakom atletikom. Bio je nogometni, rvački i bokaški sudac te savezni kapetan za rvanje i boks; 1920–21 član je HSK Marsonija (Slav. Brod). Dobitnik zlatne medalje Bokaškog saveza Jugoslavije.

Ranogajec, Vlado (1913–75), pravnik; sp. radnik i funkcionar. Igrao za HAŠK i ASK Croatia (Zagreb). Sudionik NOR, jedan od pokretača sp. aktivnosti na oslobođenom teritoriju. Poslije Oslobođenja predsjednik Nogometnog saveza Hrvatske, potpredsjednik Nogometnog saveza Jugoslavije, predsjednik Saveza sportova Hrvatske, te član

Predsjedništva Saveza sportova Jugoslavije, JOK i Komisije za fizičku kulturu Izvršnog vijeća Sabora SR Hrvatske. Dobitnik Zlatne plakete NSJ.

ranver (franc. renvers) → *primanje*

Raos, Ante (1921), poljoprivredni tehničar; društveno-politički i sp. radnik, član CK SKH u više mandata. Bio je član Gimnastičkog društva i Nogometnog kluba Vrgorac te Teniskog kluba Medveščak (Zagreb), potpredsjednik Zemaljskog fiskalnog odbora Hrvatske (1945–46), predsjednik Komisije za fizičku kulturu SRH (1964–67). Sudjelovao u organizaciji sletskih manifestacija u Zagrebu i Beogradu, u širenju f.k. na omladinskim radnim akcijama i izgradnji objekata za potrebe Fakulteta za fizičku kulturu u Zagrebu.

rapir (franc. rapière), ravan mač dugih i tankih oštrica, na vrhu zašiljen; upotrebljavao se pri mačevanju u XVI–XVII st.

Raplaza → *Radnička planinarska zajednica*

Rappan, Karl (1905), austr. nogometni reprezentativac i trener; vodio reprezentaciju Švicarske na PS 1938 i 1962; trener i tehn. direktor Lausanne Sports i trener Grasshoppers Zürich. Inicijator ljetnih natjecanja klubova evr. zemalja poznatih pod nazivima Med. ljetno prvenstvo, Intertoto-cup ili Karl-Rappan-Cup.

raquette (franc.), vrsta pelote iz grupe indirektnih igara, za po 2 igrača sa svake strane; igra se reketom sličnim teniskom, dugim 50–55 cm, s drvenim okvirom i labavo napetom mrežom, koja poput pračke s velikim ubrzanjem izbacuje odbijene lopte. Gem ima 45 poena.

raskoračna tehnika → *opkoračna tehnika*

raskoračni stav, vježbe oblikovanja; poskokom ili klizanjem odvojena noga od noge uz podjednako o raspoređenu težinu tijela na oba stopala; izvodi se uspravnim, poglčnim ili zgrčnim nogama, odn. u počućju ili čućju; može biti u kombinaciji s uporom. R.s. pripada vježbovnoj vrsti stavova, a može biti naprijed, nazad ili strance, u kosom smjeru ili ukršteno.

raspor, sp. gimnastika: vježba izdržaja na karikama; izvodi se upiranjem u karike strance pruženim rukama, pri čemu je tijelo u visu, pruženo ili sklonjeno. Vježbač u r. mora izdržati najmanje 2 sek.

Raspor, Nemanja (1922), rukovodilac financijske službe SOFK Srbije; sp. radnik. Prije Aprilskog rata 1941 bio član HAŠK (Zagreb) i SD Jugoslavija (Beograd) te Plivačkog kluba Sever (Beograd). Poslije Oslobođenja pa do 1951 član je FD Morava (Velika Plana), do 1954 član FK Slavija (Beograd); prvi sekretar Plivačkog saveza Srbije (1949) te predsjednik istog saveza i potpredsjednik Plivačkog saveza Jugoslavije. Med. plivački sudac, vaterpolo sudac, sekretar PK Sever (Beograd). Bio predsjednik Plivačkog kluba Crvena zvezda (Beograd). Uz brojne nagrade i priznanja dobitnik je Majske nagrade SOFK Srbije (1974).

raspor azarjan, sp. gimnastika: element na karikama nazvan po sovj. gimnastičaru A. Azarjanu koji ga je prvi izveo; izvodi se iz upora na karikama okretanjem tijela za 90° i polaganim spuštanjem tijela u raspor bočno u odnosu na karike, tako da je jedna ruka hvatom za karike u predručenju, a druga u zaručenju. R.s. se izvodi s nogama u prednoženju sunožnom.

rasporni flog, jedrenje: uski visoki flog kojim se zatvara raspor između jedra i spinakera; služi za hvatanje struje zraka koja ide ispred jarbola.



M. RAND

K. RAPPAN

M. RAMLJAK

