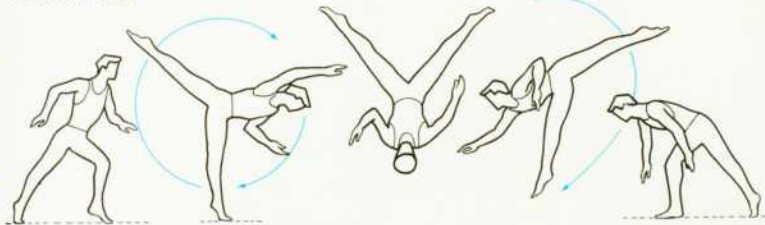




ARAPSKI SKOK na gredi

ARAPSKI SKOK



se dijeljenjem izmjerene maksimalne snage (maksimalne izometrijske ili statičke sile) s procijenjenim ili izmjerenim fiziološkim presjekom. Treningom se može povećati maksimalna snaga zbog povećanja fiziološkog presjeka (deblja vlakna), ali ne i zbog povećanja a.m.s.

apsolutna visina, nadmorska visina, okomita udaljenost neke točke na površini Zemlje od razine mora; vertikalna udaljenost (Ha) letjelice (promatrane kao točka) od srednjega morskog nivoa; disciplina kod rekorda u zrakoplovnom jedriličarstvu, klasa D.

apsolutni brzinski rekord → **svjetski brzinski rekord**

apsolutni jugoslavenski rekord, 1 konjički sport: najbolje vrijeme jugosl. natjecatelja (konja i vozača), postignuto u zemlji ili inozemstvu u kasačkoj utrci, izraženo u vremenu na 1 km; 2 zrakoplovno modelarstvo: postignuti rekord bez obzira na kategoriju u određenoj disciplini.

apsolutni prvak Jugoslavije, zrakoplovno modelarstvo: titula koja se od 1950 dodjeljuje natjecatelju koji je bio ukupno najbolji na PJ (odgovara višeboju).

apsolutni rekord, zrakoplovstvo: SR koji priznaje FAI samo u klasama C, F i K po disciplinama, bez obzira na grupu i kategoriju letjelica, i to: u klasi C (avioni, hidroavioni i amfibije) u disciplinama: prelet u ravnoj liniji, prelet u zatvorenu krugu, visina, visina u horizontalnom letu, visina aviona lansiranog s nosača aviona, brzina na osnovici, brzina iznad zatvorenog kruga; u klasi F (zrakoplovni modeli) u disciplinama: trajanje leta, visina, brzina; u klasi K (kozmički brodovi) u disciplinama: trajanje, visina, najveća masa podignuta u visinu, trajanje boravka u vanzemaljskom vozilu, br. kozmonauta koji su boravili neprekidno izvan kozmičkog broda, ukupno trajanje leta pojedinca u kozmičkim brodovima. U drugim klasama može biti samo SR.

araber → **arapski skok**

arabeska (tal.). 1 sp. gimnastika: premet uporom naprijed raznožno; 2 umjetničko klizanje: element slobodnog klizanja i slobodnog plesa; izvodi se u stavu vage, u velikom luku.

Arapović, Ivan (1913–74), generalni direktor Građevinskog poduzeća Industromontaža; sp. radnik, košarkaš i rukometaš; poslije Oslobođenja osnovao i vodio KK Element; bio predsjednik KK Jedinstvo, KK Industromontaža, Košarkaškog saveza Zagreba, odn. Hrvatske i NK Trešnjevka (Zagreb).

arapski skok, sp. gimnastika: slobodan salto strance (bočni salto) s raznoženjem; noge i tijelo su u fazi leta ispružene; doskok na zamašu nogu.

Ararat (5165 m), visoka ravan i vulkansko brdo u tur. dijelu Armenije, tur. ime Agri Dagi (Planina bola); popularni cilj alpinističkih pohoda. Jugos¹ pohodi: Akademsko planinarsko društvo iz Ljubljane (1968), Planinarsko društvo Vihar iz Zagreba i Planinarsko društvo Kamenjak iz Rijeke (1970).

Arbajter, Maks (1924), nastavnik jedriličarstva i motornog letenja; sudionik NOR. Istaknuo se u samogradnji jedrilica i obuci preko 300 jedriličara, od kojih su neki postigli i vrhunske sp. rezultate. Na PS 1950 u jedriličarstvu, četvrti u klasi D 1, prvi na PJ 1949 i 1952 u istoj klasi, višestruki jugosl. rekorder. Dobitnik plakete «Franjo Kluz» i diplome FAI «Paul Tissandier» (1973).

Arbitražna komisija FIFA, nogomet: organ koji se brine o propisnom tumačenju pravila igre i rješava sporove u slučajevima nesuglasica u tumačenju tih pravila. Za velika natjecanja, kao OI i PS, određuje suce, organizira tečajeve za suce i sudačke instruktore, provodi testove o tjele. sposobnostima sudaca.

arbut (rumenac; *Pagellus erythrinus*), sp. ribolov: morska rumena riba iz obitelji ljuškavki (3 kg, 60 cm). Lovi se kočama, parangalima i povrazima; meka; lignja, srdelica; udice od br. 10 do 14.

Arbut, Pomorsko sportsko ribolovno društvo, osn. 1955 u Makarskoj; osvojilo ekipno PJ u udicačenju na mjestu (1977).

Arbut, Sportsko ribolovno društvo, osn. 1956 u Puntu; osvojilo ekipno PJ u podvodnom ribolovu (1963).

Arčanin, Ivo (1906), pomorski agent, knjižovod; reprezentativac u plivanju, član JŠK Victoria (Sušak) i PK Primorje (Rijeka). Nastupio na OI 1924 u Parizu.

ardha chandrasana (polumjesec), joga: vježba za jačanje donjih dijelova leđa i bokova i razvijanje osjećaja ravnoteže. Iz stava a polako dizati jednu nogu po kojoj klizi odgovarajuća ruka, dok se koljeno potpuno ne ispruži kao u stavu b.

ardha matsyendrasana (zavrtanj), joga: vježba intenzivnog izvijanja tijela pod raznim kutovima; ruke mogu zauzimati različite položaje, a glava ostaje duže iznad lijevog ili desnog ramena. Njome se postiže elastičnost vrata, kičme i bokova.

ardha padmasana (polu-lotos), joga: položaj tijela iz koga se izvode neke asane; služi kao priprema za raznožni sjed. Blagim pritiskom koljena nadolje, potpuno uspravnih leđa, istežu se bokovi i preponski mišići, jača koljeni i skočni zglobovi.

arena, u ant. arhitekturi pijeskom posuto borilište ili igralište u sredini stadiona, cirka ili amfiteatar, imalo je oblik izdužene pačevorine. A. je služila za atletska natjecanja (trčanja), gladijatorske borbe ili utrke bojnih kola, koje su se odvijale oko zida postavljene po sredini rim. cirka; u srednjem v. naziv za rim. amfiteatar u cijelosti (a. u Arlesu, Nimesu, Veroni i Pulji); prostor u modernom stadionu eliptičnog oblika, većinom za natjecanja u atletskim disciplinama; ako je samo nogometno igralište, tada je obično četvrtastog oblika; mjesto na kojem se održavaju borbe s bikovima.

Arena u Milanu, sp. objekt izgrađen 1807 s mogućnošću da se napuni vodom, preteča modernih stadiona (projektant Luigi Canonica, 1764–1844). U novije vrijeme ima ure-



ARDHA CHANDRASANA



ARDHA MATSYENDRASANA



ARDHA PADMASANA

pojedinih visinskim ili težinskim kategorijama radi izbora apsolutnog pobjednika za naslov atleta.

apsolutna konkurencija, atletska gimnastika: završni dio natjecanja za izbor atleta u kojem tri prvoplasirana natjecatelja svih triju visinskih (kasnije težinskih) kategorija konkuriraju za naslov apsolutnog pobjednika. Natjecanje se sastoji od slobodnog poziranja, a suci na temelju slobodne procjene daju ocjene od 0 do 20.

apsolutna mišićna snaga, maksimalna sila koju može razviti cm² fiziološkog presjeka nekog mišića; faktor proporcionalnosti između maksimalne snage mišića i veličine njegovog fiziološkog presjeka (tj. zbroja poprečnih presjeka svih vlakana jednog mišića). U mišića s paralelnim rasporedom vlakana, u odnosu na njegovu uzdužnu os, poklapa se s geometrijskim poprečnim presjekom, u mišića s perastim rasporedom vlakana veći od geometrijskog presjeka; prosječne su vrijednosti od 4 do 6 kg/cm². A.m.s. izračunava