



TRENAŽERI
za razvoj snage



TRČANJE PREKO
PREPONA

m u trenutku isteka 60. min, što starter objavljuje pucnjem; suci obilježavaju na stazi mjesto gdje je natjecatelj prije pucnja posljednji put dodirnuo stazu u stopalom, te se mjeri put prijedan od starta do mjesta zad-

nog otiska stopala prije pucnja. U disciplini t.n.j.s. vode se SR.

trčanje preko prepona, atletika: natjecateljske discipline pretrčavanja preko određenog br. prepona, postavljenih na stazi; stan-

dardne discipline t.p.p. za muškarce: 110, 200 i 400 m; za žene: 100 i 400 m. U svakoj odvojenoj stazi ima po 10 prepona, a njihov raspored je prema donjoj tabeli ovakav:

Trkači mogu nenamjerno srušiti sve prepone, ali ne smiju obići preponu bilo kojim dijelom tijela. Tehniku t.p.p. karakterizira napad na preponu, tj. odvođenje odrazne noge u stranu i spuštanje zamašne noge na tlo. U toku prelazanja prepone, trkači zamahuju objema rukama suručno naprijed ili nazad. Discipline 110 m i 400 m prepone za muškarce i 100 m prepone za žene su na programu OI, PE a vode se i SR. Disciplina 100 m prepone za žene zamijenila je od 1968. dotadašnju disciplinu 80 m prepone za žene. Od 1973. žene se natječu na 400 m prepone, od 1978. disciplina je na programu PE a vode se i SR. U disciplini 200 m prepone za muškarce vode se SR, ali ta disciplina nije na programu OI i PE.

trčanje preko zapreka → **stiplječ**

Trdina, Joža (1892), gimnastički pedagog, specijalistkinja za tjele. odgoj predšk. djece, stručna suradnica Visoke škole za tjele. odgoj u Ljubljani; podnačelnica Jugoslavenskog sokolskog saveza, članica Ženske komisije FIG. Pisala o tjele. odgoju predšk. i šk. djece.

Trebević, planina jugoist. od Sarajeva, ogranak Jahorine. Najviši vrhovi su Trebević (1629 m) i Veliki stupanj (1522 m). Planina je bogata izvorima; većim dijelom je pod četinarskom šumom. Sa Sarajevom je spojena cestom, koja vodi za Jahorinu i žičarom do vis. od 1127 m. Na vrhu planine je dom PD Željezničar. Dio planine na vis. od 900 do 1600 m je nac. park (1000 ha). Za potrebe XIV zimskih OI izgrađena je na T. kombinirana staza za sanjkanje i bobsledding. Gl. projektant staze je dipl. inž. građevinarstva Gorazd Bučar. Staza s umjetnim zaleđivanjem zajedno sa zaustavnim putem duga je 1582 m.

Trebovac, ergela od 53 ha kod Ivanić-Grada, koju je 1953. osnovao KK Zagreb. U ergeli se uzgajaju pasmine engleskog punokrvnjaka i američkog kasača. Ta grla su s uspjehom sudjelovala na utrkama u Zagrebu, Osijeku i Beogradu, a neka su postala i izvršni skakači.

Tregubov, Ivan Sergejevič (1930), sovj. reprezentativac u hokeju na ledu, zaslužni majstor sporta. U razdoblju 1950–61 član CSKA (Moskva), a 1961–64 igrao za Himnik (Voskresenka). Sudjelovao u ekipi koja je na OI 1956. osvojila prvo mjesto. Isti uspjeh postigao je na PS 1956 i PE 1955, 1956, 1958 i 1959. Srebrnu medalju osvojio je na PS 1955, 1957–59 i PE 1957 i 1961. Na PS 1958 i 1961 proglašen za najboljeg obrambenog igrača. Nakon završetka aktivnog igranja trener je hokejskog kluba Almaz (Moskva).

trekking (engl.), planinarstvo: pohod u daleka gorja, sličan ekspediciji; ekspedicijski turizam, razvija se od početka šezdesetih god., organiziraju ga turističke agencije uz određenu uplatu pojedinaca koji ne moraju ispunjavati stroge uvjete ekspedicije. U Himalaji se organiziraju i na vrhove više od 6000 m. Prvi jugosl. t. bio je 1975. pod Makalu u okviru VI jugosl. himalajske ekspedicije.

trenažer (engl.-franc.), [1] razni složeni tehn. uređaji (gladijator, pokretni sag, bicikl-ergometar i dr.), koji se koriste u treningu za razvijanje snage, izdržljivosti, koordinaciju, tehniku i dr.; [2] zrakoplovstvo: [a] simulator za letače, kopija određenog tipa zrakoplova sa svim uređajima, uključujući i dodatne pomoću kojih se simuliraju izvanredni sluč-

a) muškarci:

Duž. staze	Vis. prepona		Rastojanje		
			od starta do prve prepone	između prepona	od posljednje prepone do cilja
m	najmanje cm	najviše cm	m	m	m
110	106,4	107,0	13,72	9,14	14,02
200	75,9	76,5	18,29	18,29	17,1
400	91,1	91,7	45	35	40

b) žene:

100	83,7	84,3	13	8,5	10,5
400	75,9	76,5	45	35	40