



REEDE / FRIDAY 29.03.2019

SUUSAKROSS



SKI-CROSS



RAJAGA TUTVUMINE enne starti 17:30-18:00 / OFFICIAL TRAINING BEFORE THE STARTS
STARDIINTERVALL 30 sekundit / START INTERVAL 30 sec

DISTANTSID, STARDID / DISTANCE, START TIMES

18:00	M, M18, M16, M14, N, N18, N16, N14	1,0 km 1. sõit / 1st RUN
	M45, M12, N45, N12	1,0 km
18:55	M10, N10, M8, N8	0,5 km
19:10	M, M18, M16, M14, N, N18, N16, N14	1,0 km 2. sõit / 2nd RUN

KOHUSTUSLIKUD ELEMENDID RAJAL / MANDATORY ELEMENTS	1,0 km	0,5 km
• KITSAS RADA / NARROW TRACK	1.	1.
• SLAALOM / SLALOM	2.	2.
• SUUSAVAHETUS PAREM↔VASAK / SKI EXCHANGE RIGHT to LEFT	3.	3.
• JÄÄ SEISMA JOONE EES / STAND STOP BEFORE THE LINE	4.	4.
• PAARISTÕUGE VASTUMÄGE / DOUBLE PUSH UPHILL	5.	
• HÜPEKAS / JUMP		5.
• TREPP / STAIRS		6.
• SÕIT TAGURPIDI / SKIING BACKWARDS	6.	7.
• HÜPEKAS / JUMP	7.	
• JÄRSK KURV / SHARP CURVE	8.	8.
• SLAALOM POOMI ALT LÄBI / SLALOM UNDER THE BOOM	9.	
• MOGULID / MOGULED COURSE	10.	
• SLAALOM VASTU MÄGE / UPHILL SLALOM	11.	
• TREPP / STAIRS	12.	
• 360° - RING ÜMBER TÄHISE / 360° - CIRCLE AROUND THE LABEL	13.	9.
• FINIŠIKURV / CURVE TO THE FINISHLINE	14.	10.
• LÖPUSPRINT KLASSIKAJÄLJES / SPRINT TO THE FINISH in CLASSICAL TECHNIQUE	15.	11.

Iga elemendi sooritamine on kohustuslik.

Iga kohustusliku elemendi mittekorrektne läbimine lisab 10 sekundit sõiduajale.

Filling each element is required. Incorrect completion of each mandatory elements adds 10 seconds to the skiing time.

NUMBRID - sõidetakse vestnumbritega, mis tuleb tagastada. Please return the bibs.

SAUNAD SOOJAD kella 19:30-st. Saunas are warm from 19:30.

