

JÕULUMÄE MURDMAASUUSASARI 2026



SUUSAKROSS



SKI CROSS

Suusakrossis saad näidata oma osavust, kiirust ja nutikust. In ski cross, you can show your tactical skills and speed.

Suusakrossis läbitakse 1.5 km pikkune võistlusrada (NM10 ja NM12 distants 1.1 km). Rajal on erinevad elementidest koosnevaid takistusi. Kõik takistused on suusatajale jõukohaseid, ohtlikke hüppeid jms ei esine.

In ski cross there is a 1.5 km long course (NM10 and NM12 distance 1.1 km). The course has various challenges. All the elements are suitable for all skiers, there are no dangerous jumps, etc.

Iga elemendi sooritamine on kohustuslik. Each element must be completed.

Rajaga tutvumine enne starti. Familiarize yourself with the course before the start.

Stardiintervall 30 sekundit. Start intervall: 30 seconds.

SUUSAKROSSI ELEMENDID

KOHUSTUSLIK ELEMENT Mandatory element	1.1 km MN10 – MN12	1.5 km MN14 – MN50
SÕIT KLASSIKAJÄLJES / Classical track	✓	✓
SIBUL (sõit ringteel) / Onion – ski in circuit	✓	✓
METS – sõit „puude“ vahel / Forest – avoid the „trees“	✓	✓
SÕIT TAGURPIDI / Skiing backwards	✓	✓
SLAALOM / Slalom	✓	✓
TOUR DE SKI / Tour the Ski Slaalom vastu mäge / Uphill slalom	–	✓
LIMBO – lati alt minek / Limbo – pass under the bar	–	✓
SUUSAVAHETUS – Ski Exchange Vaheta parema ja vasaku jala suusk / Swap skis on right and left foot	✓	✓
MOGULID / Moguls	✓	✓
SLAALOM / Slalom	✓	✓
TREPP / Stairs	✓	✓
HÜPEKAS / Jump	✓	✓
LASKMINE (pallivise täpsusele) / Ball throwing 1 katse, mittetabamisel trahviring / 1 attempt, penalty lap if missed	✓	✓

Põnevad võistlust! Enjoy the race!