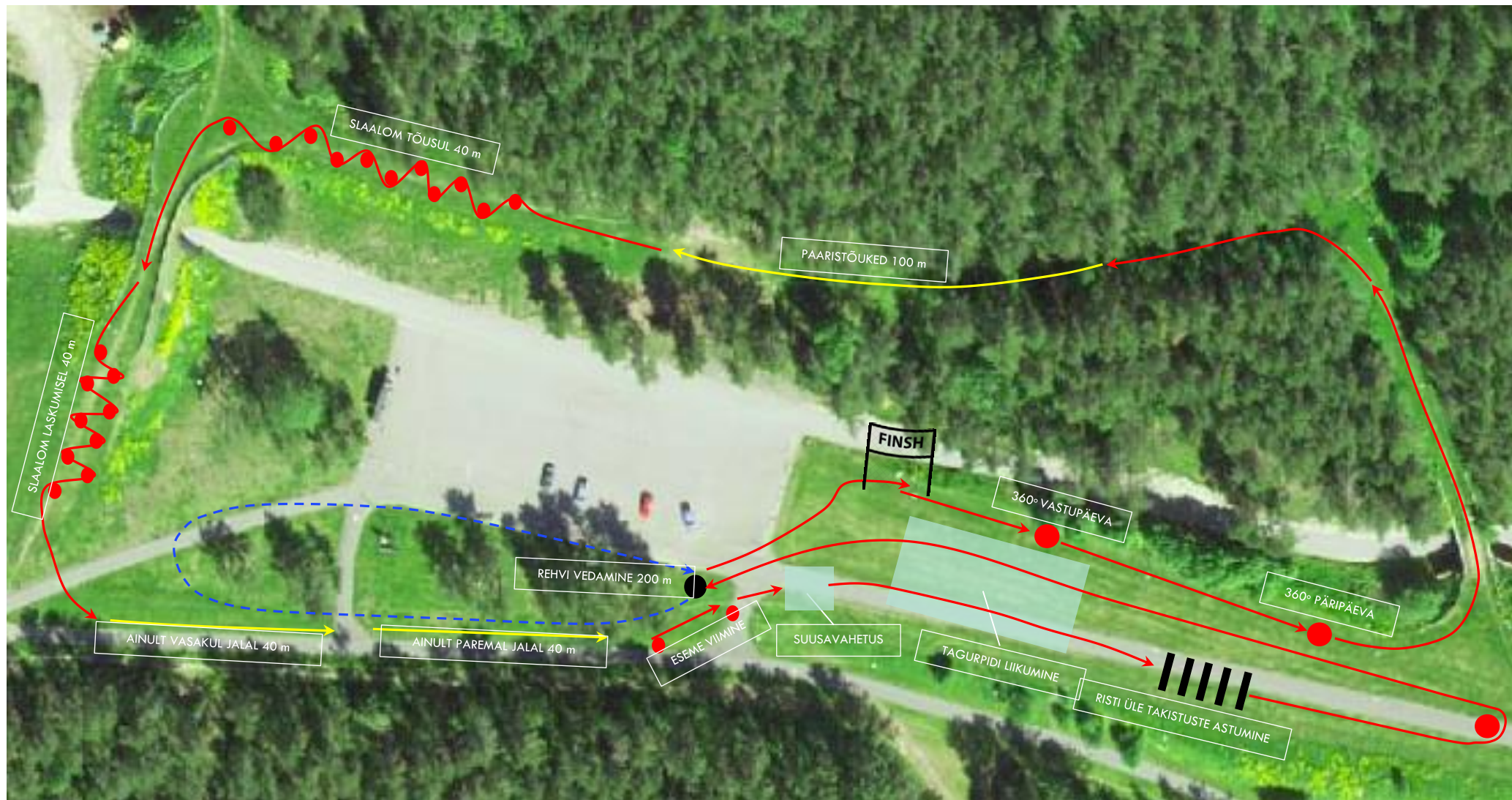
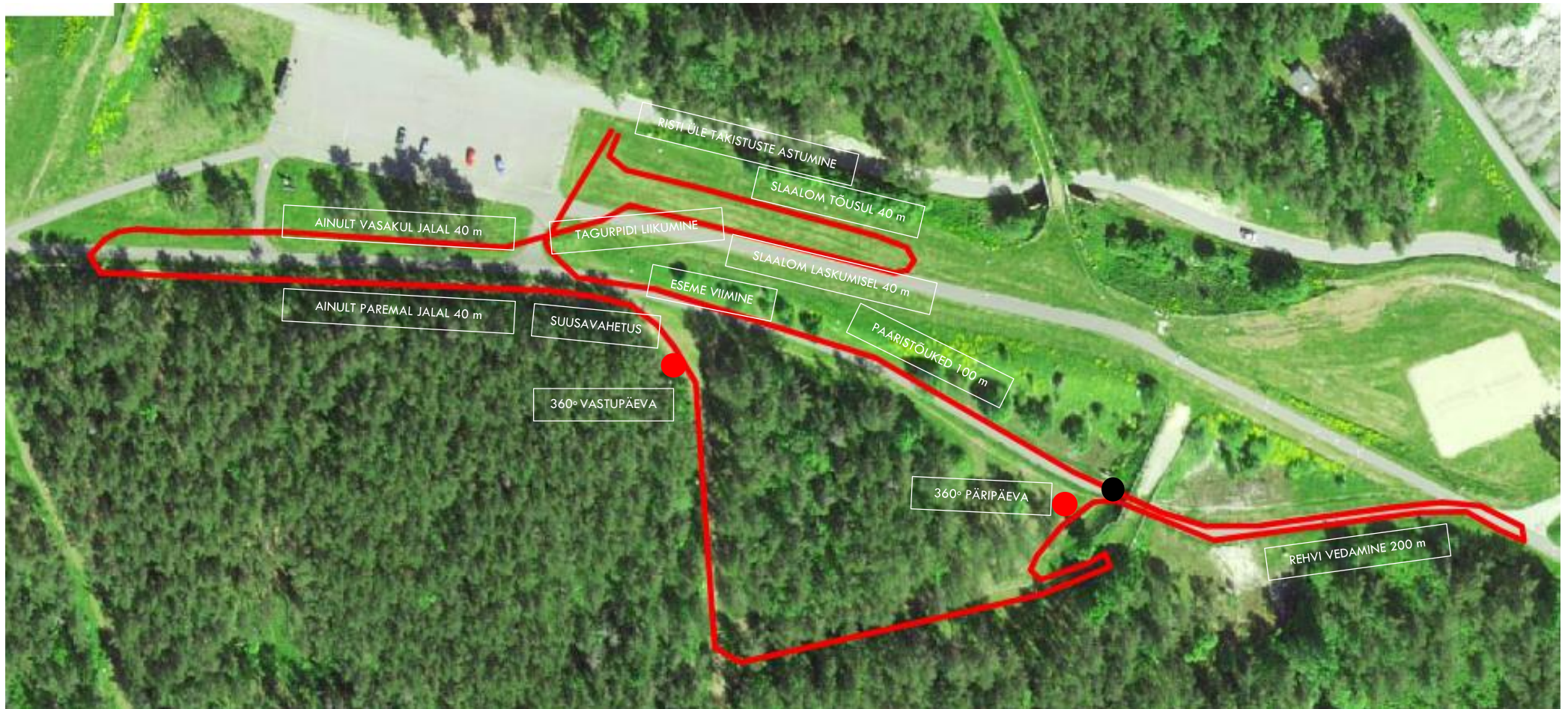
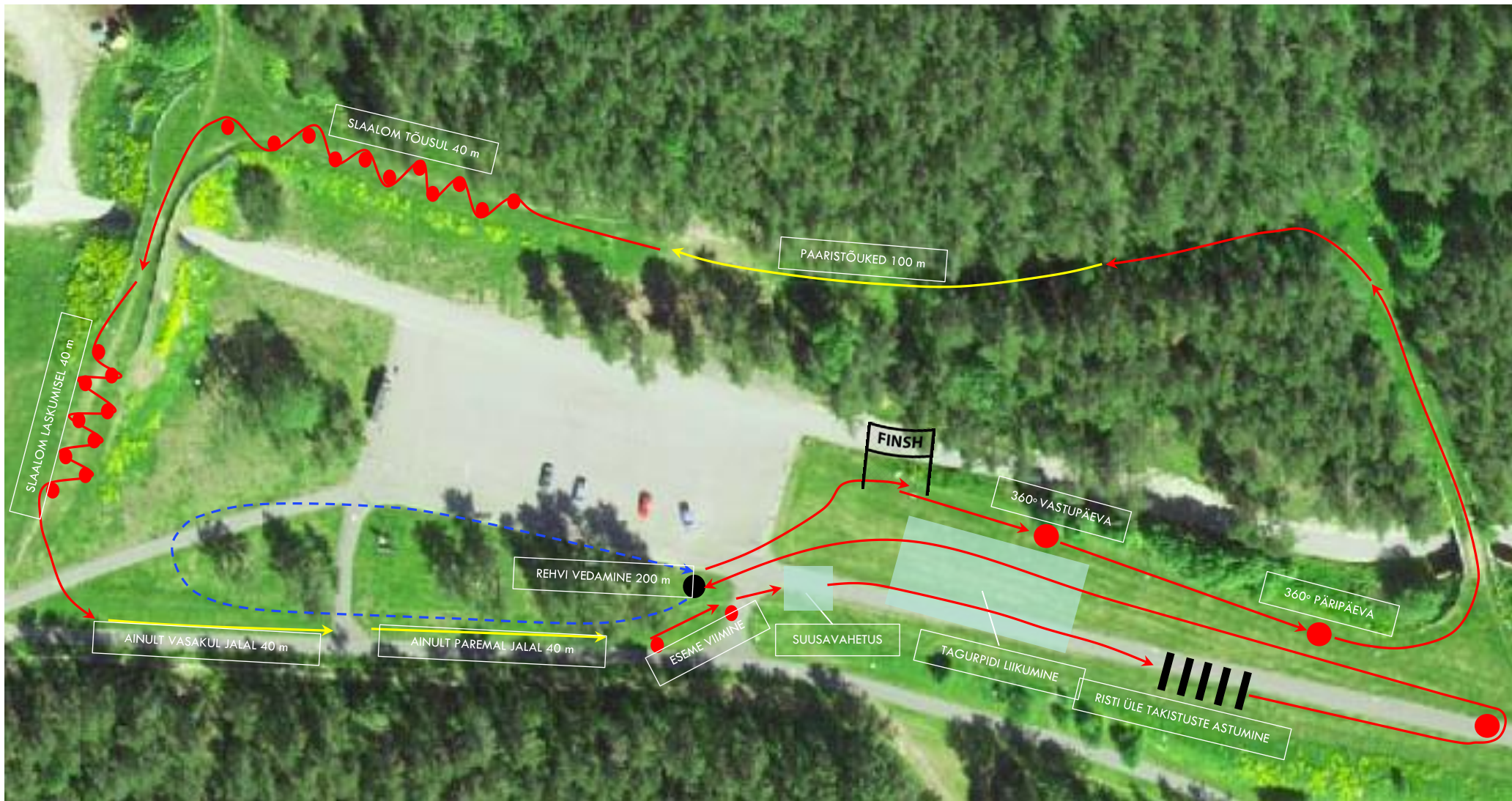


RADA – VIGURSÕIT 1,1 km



RADA – VIGURSÕIT 1,1 km B-VARIANT





VIGURSÕIDU ETAPI JUHEND

1. **START** – Võistleja on vaiba peal sokkides. Peale stardiloo saamist ületab ajamõõduantenni, millega fikseeritakse individuaalne stardiaeg. Seejärel paneb jalga suusasaapad või jooksuetapi korral jooksujalanõud. Laste- ja noorte võistlusklassidel on jalanõud enne starti jalas.
2. Esimene takistus on „360° vastupäeva.“ Tuleb teha joostes või suuskadel ümber torbikute ring ümber vasaku käe. Takistuse tegemata jätmisel lisandub ajale 30 sekundit.
3. Teine takistus on „360° päripäeva.“ Tuleb teha joostes või suuskadel ümber torbikute ring ümber parema käe. Takistuse tegemata jätmisel lisandub ajale 30 sekundit.
4. Kolmas takistus „Paaristõuked.“ Edasi tuleb liikuda tõugates ennast edasi ainult keppide abil. Uisustiil on keelatud. Jooksuetapi korral seotakse jalad kergesti suletava ja avatava rihmaga kokku. Ebakorrekse läbimise korral, lisandub ajale 30 sekundit.
5. Neljas takistus „Slaalom tõusul.“ Edasi tuleb liikuda koonuste ümbert. Ebakorrekse läbimise korral, lisandub ajale 30 sekundit.
6. Viies takistus „Slaalom laskumisel.“ Edasi tuleb liikuda koonuste ümbert. Ebakorrekse läbimise korral, lisandub ajale 30 sekundit.
7. Kuues takistus „Vasakul jalal.“ Edasi tuleb liikuda parem jalg õhus. Suusa esi- või tagaotsaga tahtmatu maapuude ei ole karistatav. Suusakepile toetamine ja keppidega tõukamine on lubatud. Jooksuetapi tuleb lõik läbida parem jalg üleval. Tasakaalu kaotamisel parema jala maha panemise korral, lisandub ajale 10 sekundit.
8. Seitsmes takistus „Paremal jalal.“ Edasi tuleb liikuda vasak jalg õhus. Suusa esi- või tagaotsaga tahtmatu maapuude ei ole karistatav. Suusakepile toetamine ja keppidega tõukamine on lubatud. Jooksuetapi tuleb lõik läbida vasak jalg üleval. Tasakaalu kaotamisel vasaku jala maha panemise korral, lisandub ajale 10 sekundit.
9. Kaheksas takistus „Eseme viimine.“ Võetakse posti otsas ese ja viiakse järgmise postini ning asetatakse posti otsa selliselt, et see jääb sinna vähemalt viieks sekundiks püsima. Kui ese kukub maha varem, tuleb minna tagasi ja asetada ese uuesti. Rada ei saa seni jätkata.
10. Üheksas takistus „Suusavahetus.“ Vaiba peal võetakse suusad jalast ning vasakus jalas olnud suusk tuleb kinnitada paremale jalale ning vastupidi. Jooksu etapi korral seda takistust ei ole.
11. Kümnes takistus „Tagurpidi tõusul.“ Liikuda tuleb tagurpidi. Kui kohtunik hindab liikumisviisi mittesobivaks, tuleb takistus uuesti läbida.
12. Üheteistkümnes takistus „Risti üle astumine.“ Takistused (kerged torbikud) on asetatud selliselt, et nendest saab üle ainult külg ees liikudes ja nendest üle astudes. Iga torbiku ümber ajamine toob endaga kaasa 10 lisasekundit. Jooksu etapi korral ei pea liikuma külg ees.
13. Kaheteistkümnes takistus „Tagurpidi laskumisel.“ Liikuda tuleb tagurpidi. Kui kohtunik hindab liikumisviisi mittesobivaks, tuleb takistus uuesti läbida.
14. Kolmeteistkümnes takistus „Rehvi vedamine.“ Rehvi tuleb lohistada 200 m. Rehvil on vedamiseks nõör. Võistleja valib ise endale sobivaima viisi nõöri kasutamiseks. Lastel ja noortel on sõiduauto rehvi, suurtel veoauto rehvi. Rehvi peab jõudma terves ulatuses üle märgitud joone.
15. **Finiš.** Enne finišijoone ületamist tuleb enne märgitud joont suusasaapad või jooksujalanõud jalast ära võtta. Seejärel võib ületada finišijoone. Laste- ja noorte võistlusklassidel kohustus puudub.