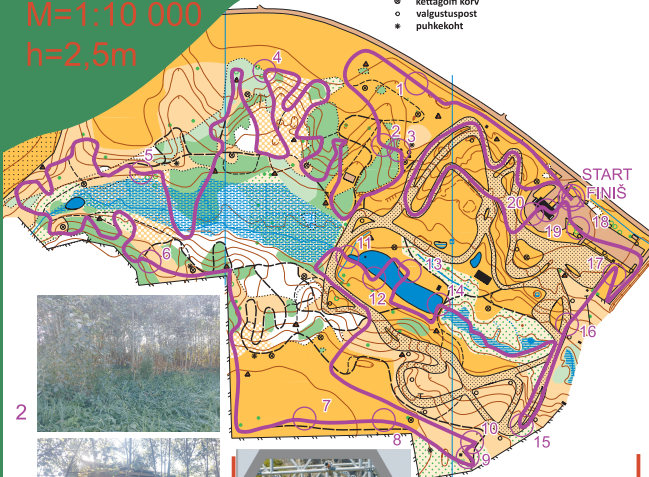


M=1:10 000  
h=2,5m

ERIMÄRGID:

- ▲ kettagolff tiilala
- kettagolff korv
- valgustuspost
- puhkekoht



Takistusjooks EMV lühirada 14.09.24

- 1 Torud
- 2 Seenele
- 3 Hädast üle
- 4 KL katsumus
- 5 Kõrge rippuv
- 6 Torumees
- 7 Talatants
- 8 Tiri aga Tõmba
- 9 Peg-board
- 10 Konteiner
- 11 Toru 1
- 12 Sild
- 13 Zip-line
- 14 Toru 2
- 15 Seinamägi
- 16 Rehvijooks
- 17 Madal rippumine
- 18 Mänguväljak
- 19 Kett
- 20 Kõrgshüpe

team.aarain.ee

AARAIN

VALGASPORT



2



3



## 5 Kõrge rippuv

Võistleja alustab paku tagant ja liigub rippuvaid elemente kasutades takistuse lõpuni. Elemente võib haarata ainult käega.

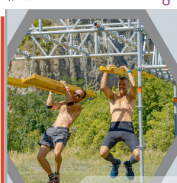
Kandekonstruksioonist, ka elemendi riputusvahendist, haarata ei tohi. Takistus on sooritatud kui võistleja puudutab käega lõpukella. Stardipaku ja lõpukella vahel maad puudutada ei tohi. Pildid ei ole kõik kasutuses olevad elemendid.

Lubatud on mitu katset. Uut katset tuleb alustada takistuse algusest olenemata sellest kui kaugele eelmisel katsel jõuti.



## 6 Torumees

Võistleja alustab stardipaku tagant. Ületab takistuse vaid musta värvi torust haarates. Võib kasutada käsi ja jalgu. Konstruksioonist haarata ei tohi. Takistus on ületatud kui võistleja ületab lõpupaku.



## Talatants 7

Võistleja alustab joone tagant või stardiplatvormilt. Plangul rippuv asendis liigub kuni ületab lõpujoone. Jalgade kasutamine on lubatud.

Enne lõpukella/joont maad puudutada ei tohi (juhulik puude, millest kasu ei saa ei lähe arvesse).

Lubatud on mitu katset. Uut katset tuleb alustada takistuse algusest olenemata sellest kui kaugele eelmisel katsel jõuti.



## 11 Toru 1



## 12 Sild



## Peg-board 9

Võistleja haarab kinni (alumisest joonest) pulkadest ja laseb end rippu. Pulkadel rippudes tõstab võistleja pulki mööda latti ülespoole kuni mõlemad pulgad on üle ülemise joone. Seejärel laskub tulnud teed tagasi.

Jalgadega ümber palgi haaramine on lubatud. Ei pea kasutama kõiki palgis olevaid avasid. Takistus on sooritatud kui mõlemad pulgad on avades allpool alumist joont.

Soorituse ajal võistleja jalad maad puudutada ei tohi. Lubatud on mitu katset. Uut katset tuleb alustada takistuse algusest olenemata sellest kui kaugele eelmisel katsel jõuti.



## Zip-line 13

Võistleja kerib pooli nii, et trossil olev rullik jõuab temani. Võistleja haarab 2 käega rulliku küljes rippuvast käepidemest, tõstab jalad õhku ja laseb mööda trossi üle tiigi. Võistleja väljub tiigist kohast kus tross kaldale jõuab.

Kui võistleja laseb käepidemest lahti enne kui kaldani jõuab, siis ta vabastab trosside aluse ala. Ning suundub kaldale trosside kõrvalt. Nii, et trossiult suure hooga laskuvatele ette ei jää.

Soovi korral on võimalik kasutada ohutusvesti.



## Toru 2 14



## Seinamägi 15



## Madal rippumine 17

Liigu edasi hoides kinni erinevatest rippumise vahenditest nii, et maad ei puuduta.

1. Alustada tuleb esimese piirde tagant/pealt.
2. Maapinda ei tohi puudutada.
3. Tellingust raami ei tohi kasutada toetuseks või haaramiseks.
4. Jalgu võib kasutada kui on elemendi millel saab kasutada, Kõis, horisontaalne toru, rõngas jmt.
5. Kettidest ei tohi haarata.
6. Lõpus tuleb käega puudutada kella.
7. Lubatud on mitu katset. Uut katset tuleb alustada takistuse algusest olenemata sellest kui kaugele eelmisel katsel jõuti.
8. Pilt on illustratiivne. Elemendid ei pruugi olla samad mis pildil.



## Kett 19

Võistleja ei tohi stardipaku ja lõpukella vahel maad puudutada. Takistuse ületamisel tohib ainult kätega ketist haarata. Lubatud on mitu katset. Uut katset tuleb alustada takistuse algusest olenemata sellest kui kaugele eelmisel katsel jõuti.