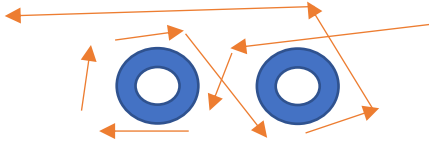
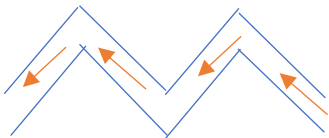
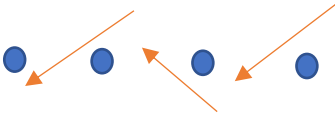

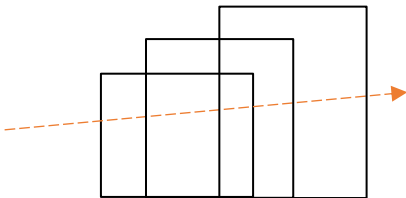
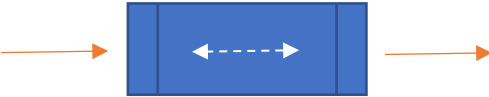
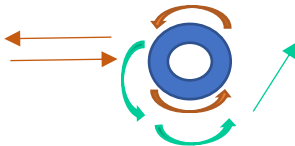


## S!-Skate 2023 2. posms (šķēršļu trase)

Šķēršļu pārvarēšana skrituļslidošanā un rollerslēpošanā ir būtiska treniņprocesa sastāvdaļa, jo attīsta skrituļotāju koordināciju, skrituļošanas tehniku un veiklību. Sacensības ir lielisks veids kā pārbaudīt treniņos apgūtās prasmes, kā arī iedvesmot izmantot, dažādot šķēršļus treniņprocesā.

### ŠĶĒRŠĻU UN VEIKLĪBAS DISTANCES SKAIDROJUMS

<b>1. Astotnieks</b>	Dalībniekam jāizbrauc trasē izvietotais šķērslis astotnieka formā	
<b>2. Zig Zag</b>	Dalībniekam jāizbrauc trasē no šķēršļiem izveidotais zigzags.	
<b>3. Slaloms</b>	Dalībniekam jāapbrauc šķēršļi pa trasē norādīto pusi (pa labo, pa kreiso, pa labo...).	
<b>4. Pumpa</b>	Dalībnieks pārvar šķērslī, kurš sastāv no vairākām pumpām.	
<b>5. Vertikālie šķēršļi</b>	Dalībniekam jāizbrauc cauri 3 vertikāliem dažāda augstuma šķēršļiem.	
<b>6. Atmuguriski</b>	Dalībniekam jāveic, trasē iezīmētā vieta, atmuguriski.	
<b>7. 360° virpulis</b>	Dalībniekam jāveic 1 pilns apgriezums (360 grādi) vai pusotrs apgriezums ap norādīto šķērslī atkarībā no distancēm.	
<b>8. Spīlīte</b>	Dalībniekam jāapbrauc šķērslī kājas – plati, kopā – plati.	