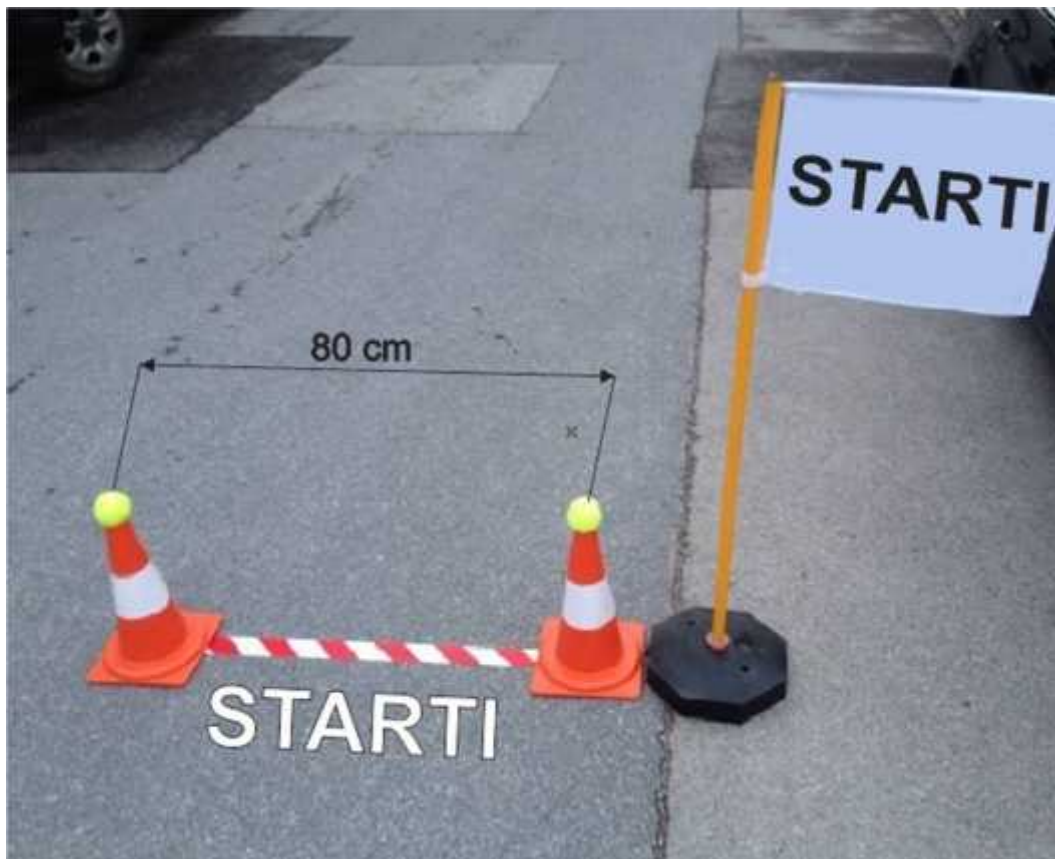


Përshkrimi i elementeve të shkathtësisë

I. Ushtrimi i parë

STARTI

Starti bëhet ndërmjet dy koneve të vendosur njëri pranë tjetrit në distancë prej 80 cm. Ndërmjet mesit të koneve është ngjitur shiriti kuqë/bardhë, pranë konit të djathtë është i vendosur flamuri i cili shënon fillimin(STARTI). Në pengesën e parë e vendosim rrotën e parë të biçikletës para shiritit kuqë/bardhë dhe presim në sinjalizim të nisjes.

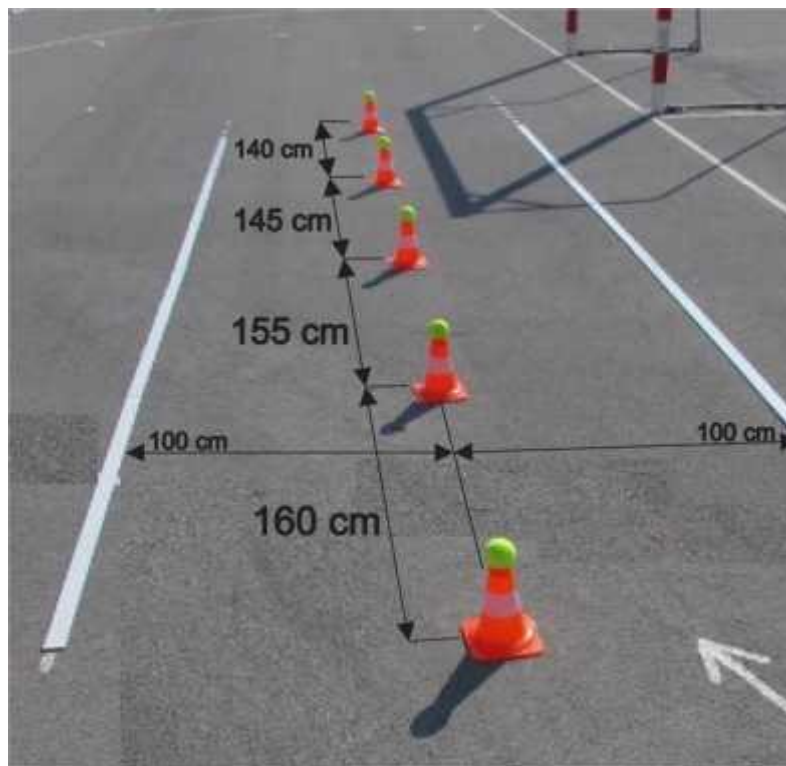


(Fig. 1)

II. Ushtrimi i dytë

Ngasja zik-zak për rreth koneve

Hapësira e përkufizuar, me dimensione 600 x 200 cm, në mesin e së cilës janë vendosur 5 kona të ulët në distancë: 0, 160, 315, 460, 600 cm. Ushtrimi i dytë konsiderohet i suksesshëm nëse garuesi lëviz zik-zak (sllallom) për rreth të gjithë koneve.



(Fig. 2)

III. Ushtrimi i tretë

Ngasja në hapësirën me gropa

Drejtëndëshi me dimension 300 x 40 x 3 cm, material druri me skaje të pjerrëta, mesi me vrima të rrumbullakëta dhe ovale. Kalimi i suksesshëm i kësaj pengese konsiderohet nëse kaloni neper vrima pa e humbur baraspeshën apo devijuar nga pengesa.

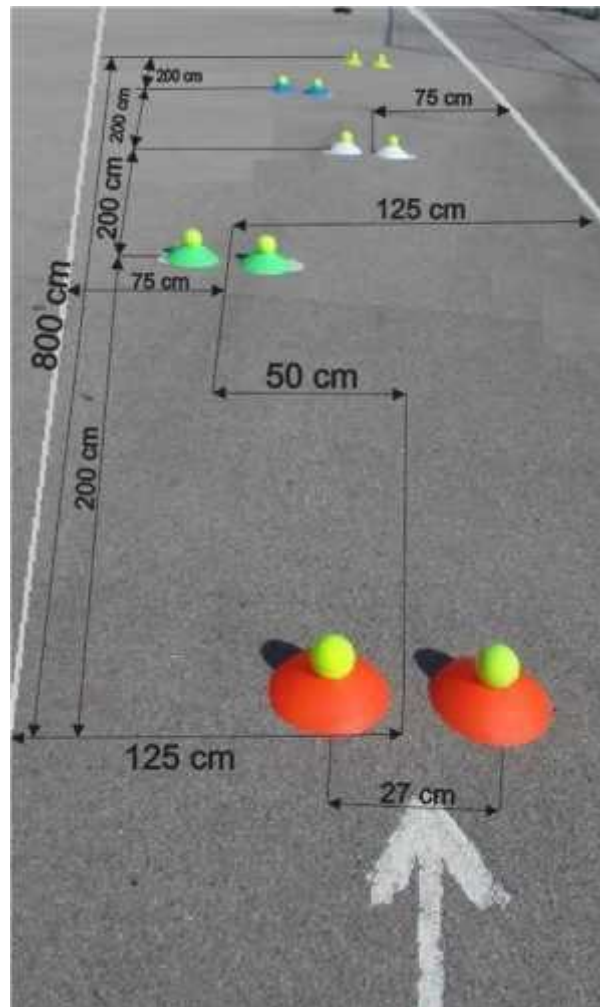


(Fig. 3)

IV. Ushtrimi i katërtë

Ngasja zik-zak në mes të koneve

Në hapësirën 800 x 200 cm janë të vendosur 5 çifte të koneve në dy vija paralele. Elementin e ushtrimit të katërt garuesi duhet të kalojë në mes të pesë çifteve të koneve duke mos i prekur apo humbur ekuilibrin.



(Fig. 4)

V. Ushtrimi pestë

Bartja e elementit nga tavolina 1 në tavolinën 2

Bartja e elementit (gotë plastike e mbushur me ujë) bëhet nga tavolina 1 në tavolinën 2. Lartësia e tavolinës është 90 cm, ndërsa distanca ndërmjet tavolinave është 200 cm. Konsiderohet i suksesshëm ushtrimi nëse garuesi e bartë elementin (pa e humbur sasinë e ujit) dhe atë e vendos në tavolinën gjegjëse .

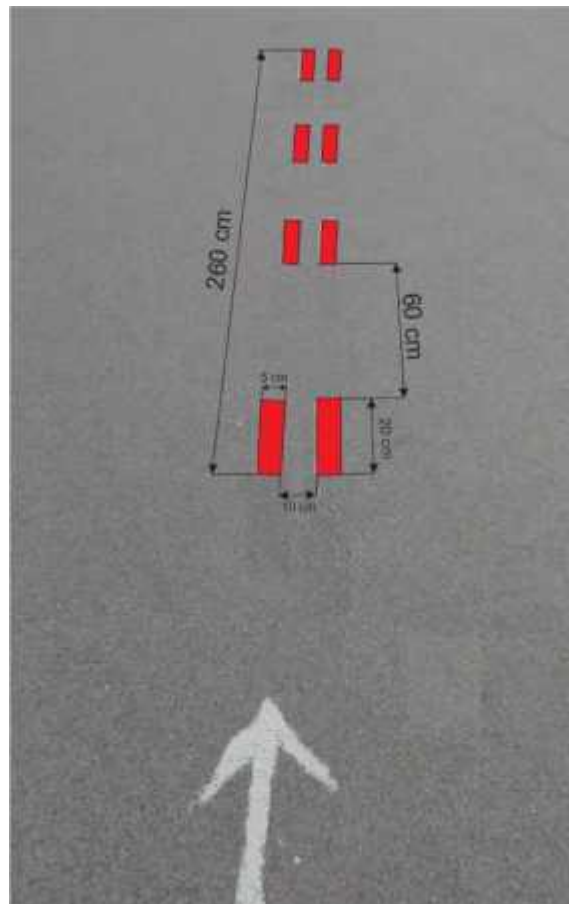


(Fig. 5)

VI. Ushtrimi i gjashtë

Ngasja në mes të pengesave të shkurtra

Katër kombinimet e paneleve 20 x 5 x 2 cm, të rregulluara në atë mënyrë që çiftet të jenë në një vijë të drejtë, të vendosura nga njëra tjetra në distancë prej 60 cm. Ndërsa hapësira ndërmjet paneleve është 10 cm. Ky ushtrim konsiderohet i suksesshëm nëse kalohet ndërmjet hapësirës së paneleve (prej 10 cm) duke mos humbur ekuilibrin dhe duke mos prekur panelet.



(Fig. 6)

VII. Ushtrimi i shtatë

Hyrja nëpër portë

Lartësia e portës është 140 cm ndërsa gjerësi është 100 cm, në mes të portës janë të vendosur 2 kona të ulët në distancë prej 30 cm. Ky ushtrim konsiderohet i suksesshëm nëse nuk preken pengesat vertikale dhe konet.



(Fig. 7)

IX. Ushtrimi i nëntë

Ngasja në elementin e shkallëzuar (Sharrë)

Drejtëndëshi me dimension 300 x 18 x 6 cm, prej druri me skaje të pjerrëta me sipërfaqe të shkallëzuar në formë sharre prej 8 dhëmbësh (lartësia e dhëmbit 3 cm). Tek ky ushtrim duhet kaluar mbi dhëmbët e drejtëndëshit duke mos devijuar nga elementi.

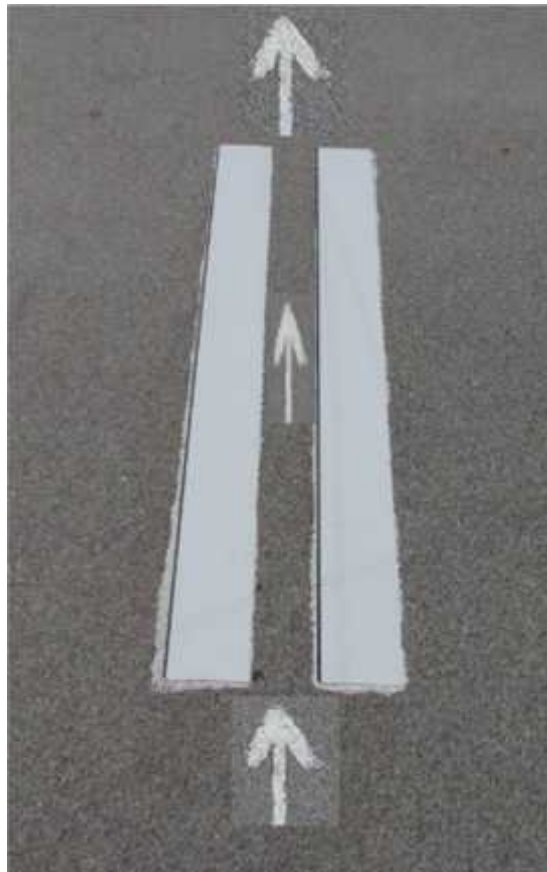


(Fig. 9)

X. Ushtrimi i dhjetë

Ngasja në hapësirën e ngushtë në mes të dy pengesave

Dy drejtkëndësha (prej druri) me dimensione 100 x 10 x 0.4 cm janë vendosur paralel në një distancë prej 8 cm. Në ushtrimin e dhjetë është e nevojshme për të kaluar në mes të dy drejtkëndëshave pa i prekur ndonjërin prej tyre dhe humbur ekuilibrin.



(Fig. 10)

XI. Ushtrimi i njëmbëdhjetë

Ngasja mbi pengesën e ngushtë

Drejtëndëshi me dimension 200 x 15 x 2,1cm, prej druri me skaje të pjerrëta me sipërfaqe të rrafshët. Ushtrimi i njëmbëdhjetë konsiderohet i suksesshëm, nëse garuesi kalon mbi të duke mos devijuar nga drejtëndëshi.



(Fig. 11)

