



PËRSHKRIMI I ELEMENTEVE TË SHKATHTËSISË



1. Ushtrimi i parë

STARTI

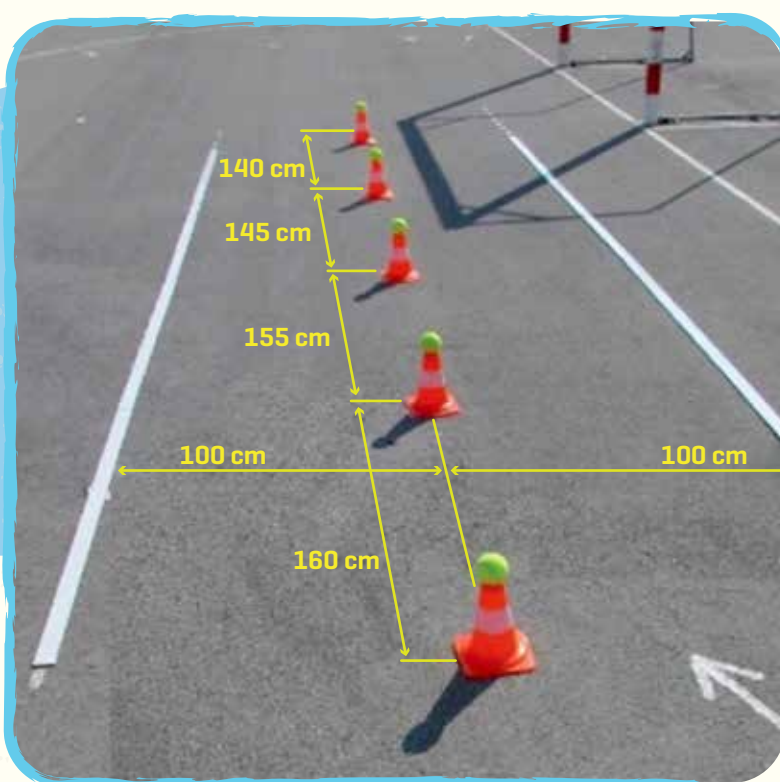
Starti bëhet ndërmjet dy koneve të vendosura njëri pranë tjetrit në distancë prej 100 centimetra. Ndërmjet mesit të koneve është i ngjitur shiriti me ngjyrë të kuqe/bardhë. Pranë konit të djathtë është i vendosur flamuri i cili shënon fillimin e garës (**STARTI**). Në pengesën e parë duhet të vendosim rrotën e parë të biçikletës para shiritit me ngjyrë të kuqe/bardhë dhe duhet të presim sinjalizimin për nisje.



2. Ushtrimi i dytë

Ngasja zik-zak përreth koneve

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



3. Ushtrimi i tretë

Ngasja në hapësirën me gropa

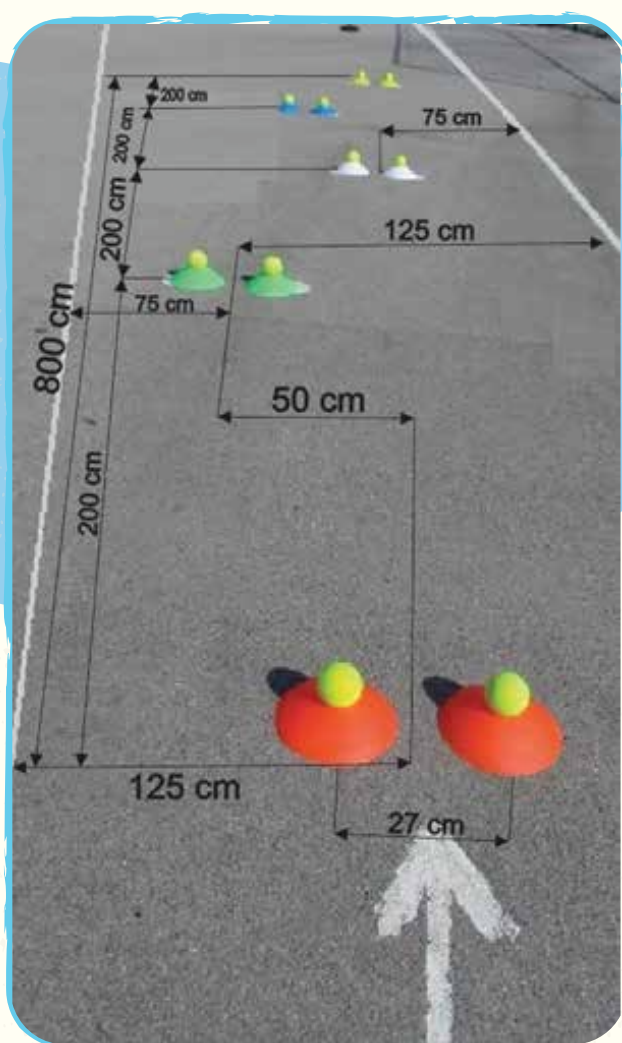
Drejtëndëshi me dimension 300 x 40 x 3 centimetra, me material druri me skaje të pjerrëta, mesi me vrima të rrumbullakëta ose ovale. Kalimi i suksesshëm i kësaj pengese konsiderohet nëse kalohet nëpër vrima pa e humbur baraspeshën apo devijuar nga pengesa.



4. Ushtrimi i katërtë

Ngasja zik-zak në mes të koneve

Në hapësirën 800 x 200 centimetra janë të vendosura 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 dhe duke mbajtur ekuilibrin.



5. Ushtrimi pestë

Bartja e elementit nga tavolina 1 në tavolinën 2

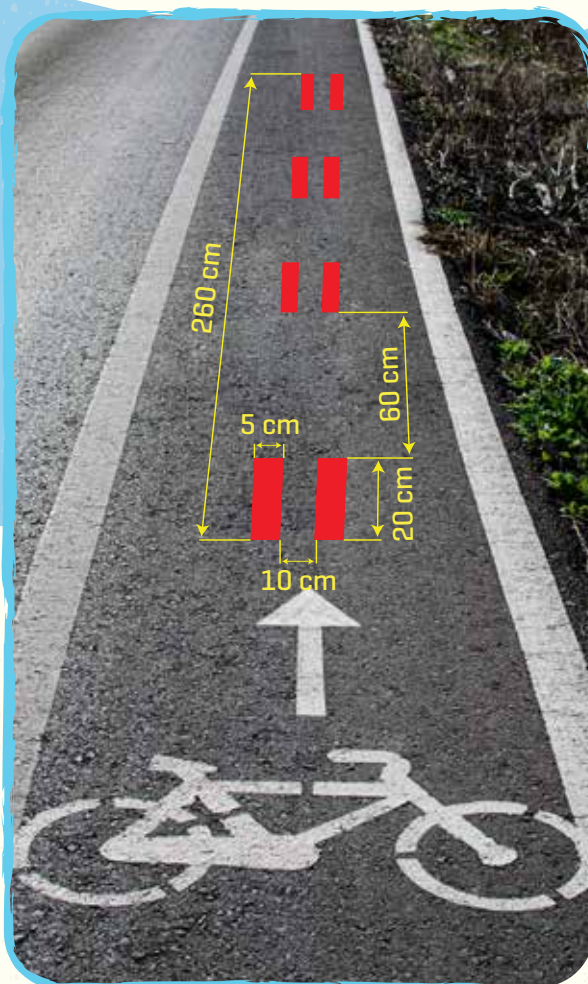
Bartja e elementit (gotë plastike e mbushur me ujë) duhet të bëhet nga tavolina 1 në tavolinën 2. Lartësia e tavolinës është 90 centimetra, ndërsa distanca ndërmjet tavolinave është 200 centimetra. Konsiderohet i suksesshëm ushtrimi nëse garuesi e bartë elementin (pa e humbur sasinë e ujit) dhe e vendos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



6. Ushtrimi i gjaçhtë

Ngasja në mes të pengesave të shkurtra

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



7. Ushtrimi i shtatë

Hyrja nëpër portë

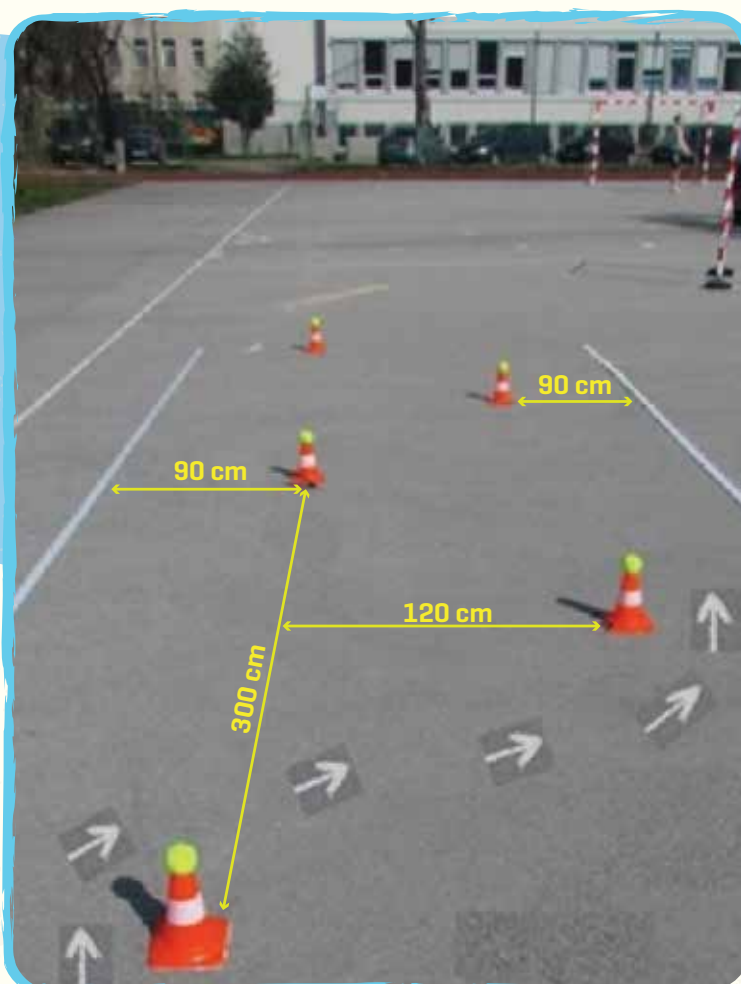
Lartësia e portës është 140 centimetra ndërsa gjerësia është 100 centimetra, në mes të portës janë të vendosura 2 kona të ulët në distancë prej 30 centimetra. Ky ushtrim konsiderohet i suksesshëm nëse nuk preken pengesat vertikale dhe konet.



8. Ushtrimi i tetë

Ngasja zik-zak rreth koneve asimetrike

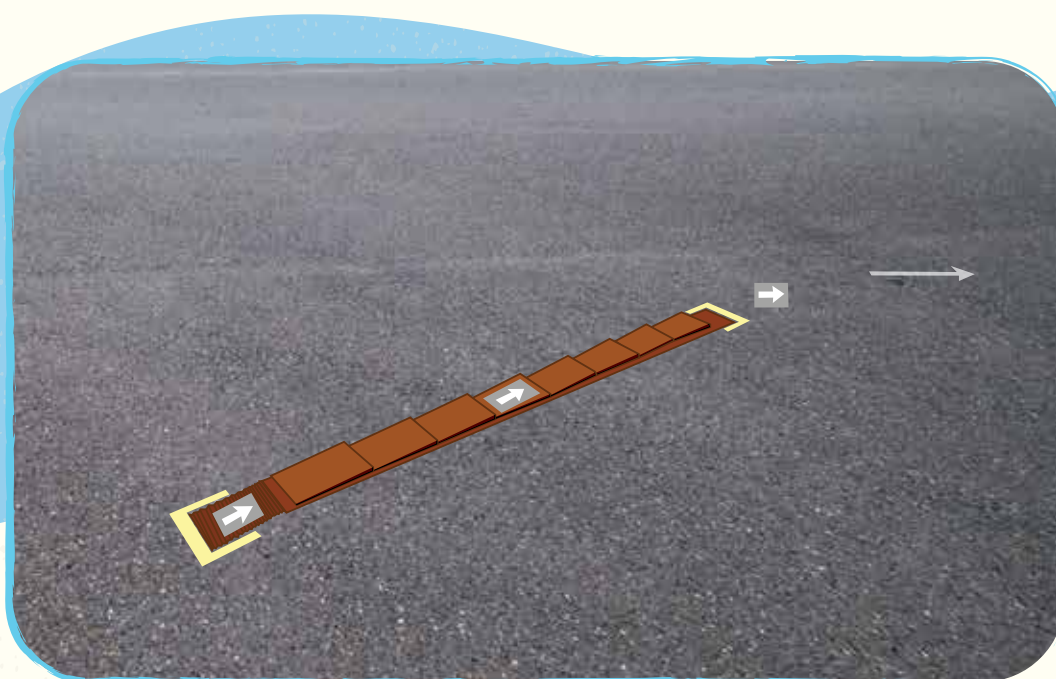
Hapësira e përcaktuar me dimensione 750 x 300 centimetra, e ndarë në tri fusha (90 + 120 + 90 centimetra). Konet vendosen në dimensione si në fotografi. Konsiderohet se garuesi e kalon më sukses këtë ushtrim, nëse i anashkalon konet përreth duke mos i prekur dhe duke mos humbur ekuilibrin.



9. Ushtrimi i nëntë

Ngasja në elementin e shkallëzuar (Sharre)

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



10. Ushtrimi i dhjetë

Ngasja në hapësirën e ngushtë në mes të dy pengesave

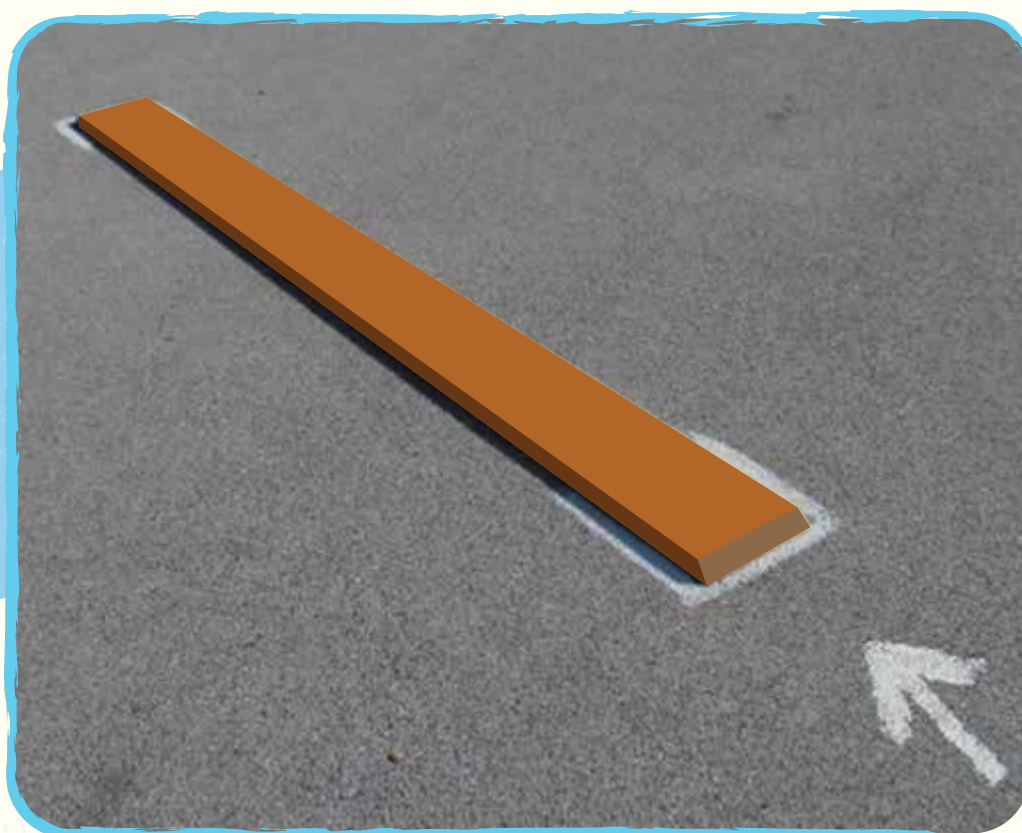
Dy drejtkëndësha (prej druri) me dimensione 100 x 10 x 0.4 centimetra janë vendosur paralel në një distancë prej 8 centimetra. Në ushtrimin e dhjetë është e nevojshme për të kaluar në mes të dy drejtkëndëshave pa i prekur ndonjërin prej tyre dhe pa humbur ekuilibrin.



11. Ushtrimi i njëmbëdhjetë

Ngasja mbi pengesën e ngushtë

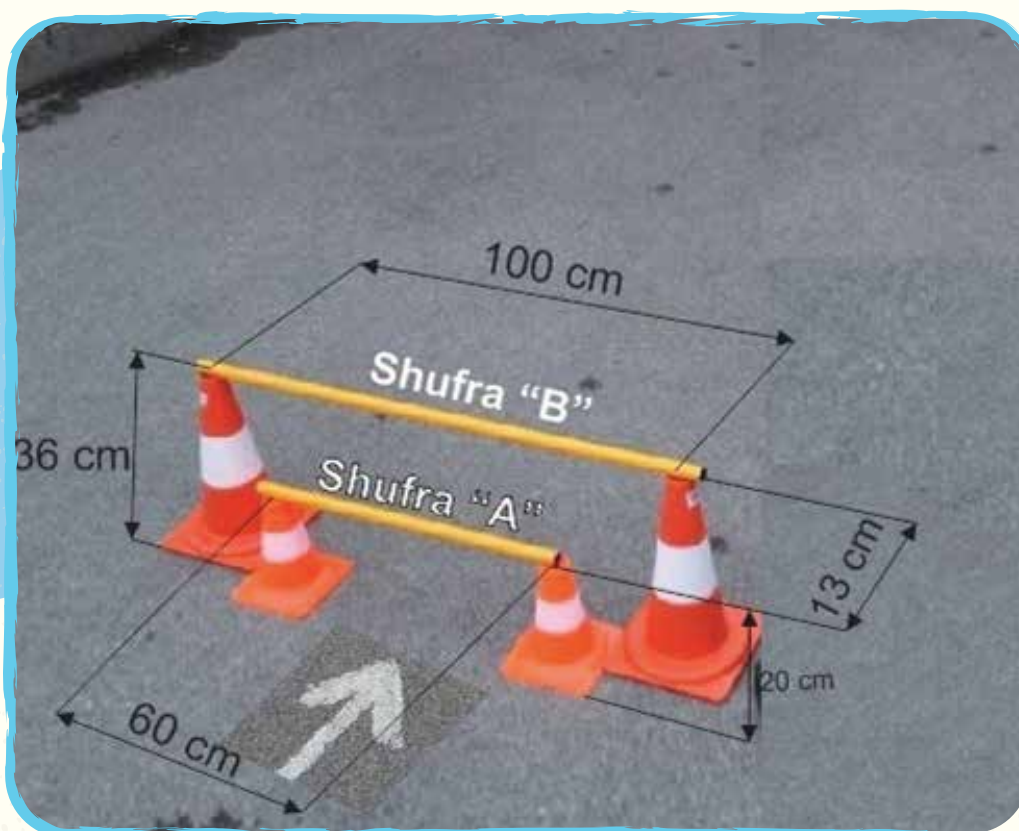
Drejtëndëshi me dimension 200 x 15 x 2,1 centimetra, prej druri me skaje të pjerrëta me sipërfaqe të rrafshët. Ushtrimi i njëmbëdhjetë konsiderohet i suksesshëm, nëse garuesi kalon mbi të duke mos devijuar nga drejtëndëshi.

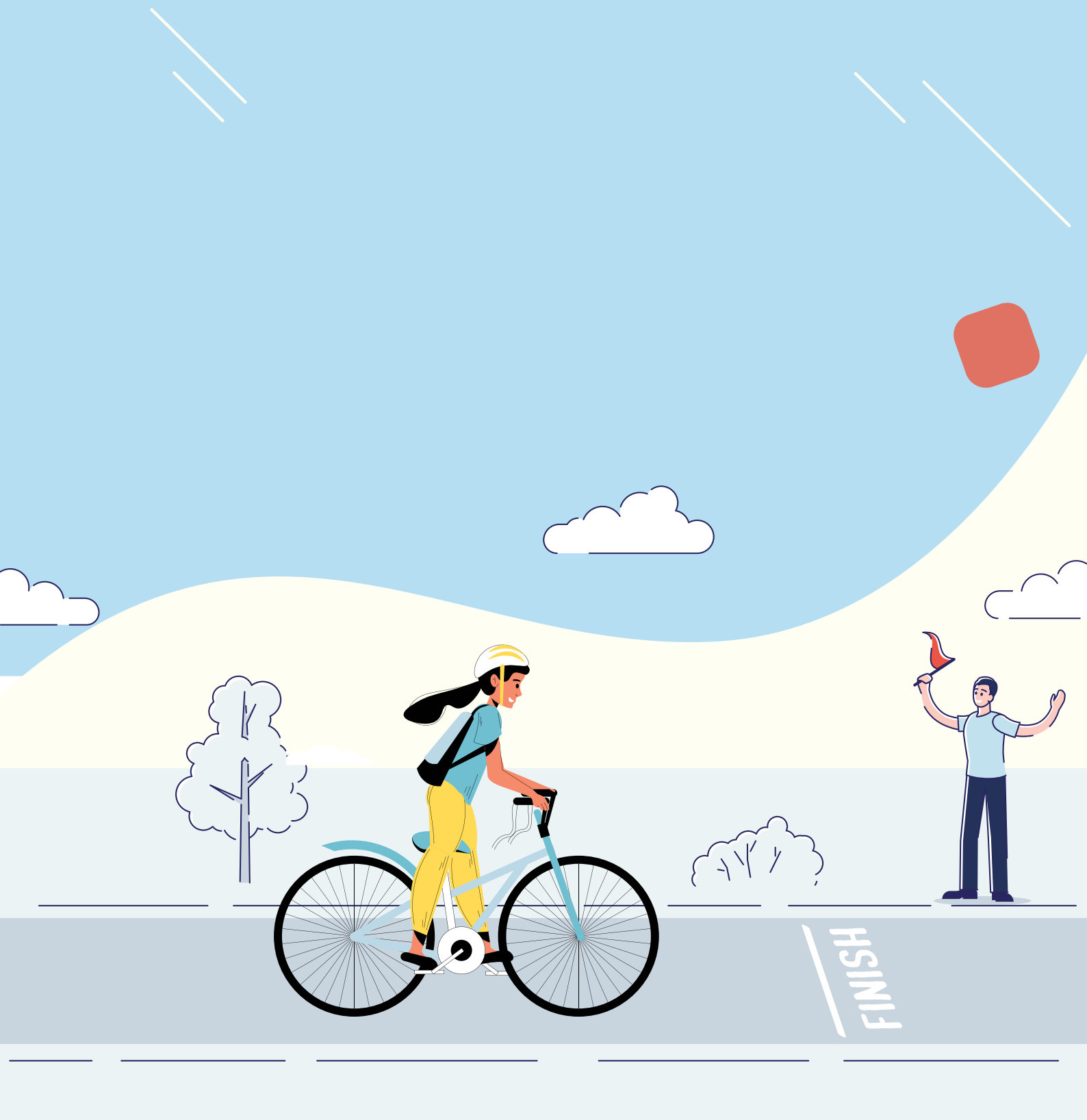


12. Ushtrimi i dymbëdhjetë

Saktësia e ndaljes

Pas përfundimit të ngasjes në rrugë publike të kategorizuar me shenja të trafikut, arrini tek ushtrimi i XII, ku duhet rrezuar vetëm shufrën "A" dhe më pas të vazhdoni garën deri te CAKU. Me këtë ushtrim përfundon gara në tërësi.





Rr. Eduard Lir 158, Arbëria në Prishtinë, Republika e Kosovës
Tel.: 038 222255, 045 903903
www.tempulli.org E-mail: info@tempulli.org