

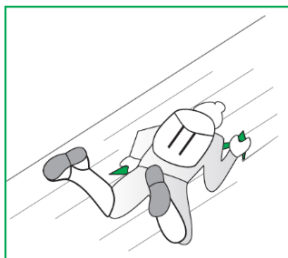
NALOGA NA KT: Uporaba cepina

KATEGORIJE C, D, H

Pripomočki: Cepin in armafleks.

Navodilo za kontrolorje: Ekipi se pove, da morajo demonstrirati položaj pri ustavljanju z oklom cepina, kadar imamo na nogah dereze.

in lopatka stran od telesa, da zmanjšamo možnost poškodb). Čim prej se obrnemo na trebuh z glavo navzgor, ves čas pa držimo cepin z obema rokama in si tako tudi z njim pomagamo pri obračanju na trebuh. Nato zaviramo drsenje s postopnim potiskanjem okla v sneg. Pri tem se poskusimo na cepin čim prej uleči in pritisniti nanj z večino svoje teže, tako da je učinek zaviranja večji. Navadno je sila zaviranja tako velika, da nam raztegne roke; čim prej jih moramo skrčiti in leči na cepin. Noge morajo biti razkročene, da zmanjšamo možnost obračanja, in čevlji, tudi



Slika 8.2.41: Zaustavljanje z oklom

Točkuje se tri detajle:

- Da vedo, kateri del cepina je okel (daljši zob in ne krajša lopatka).
- Da je cepin diagonalno pod telesom in da se nanj uležejo s celo težo.
- Da so noge dvignjene v zrak zaradi derez (sicer jih lahko obrne).

Če so prav vsi trije detajli, dobijo 20 točk, če sta prav dva, dobijo 10 točk, en detajl pa prinese 5 točk. Negativnih točk ni!