

## Klassikalise suusatehnika reeglid

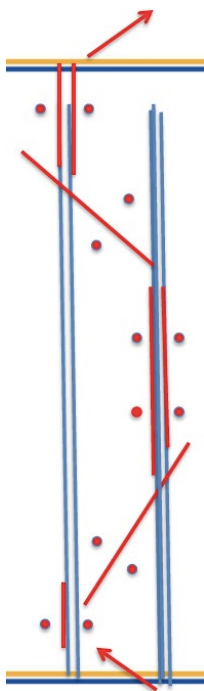
Klassikalise suusatehnika võistlustel peab võistleja kasutama ainult klassikalist tehnikat:

- Klassikatehnika alla kuuluvad - vahelduvtõuge, paaristõuge, tõusutehnika ilma diagonaalse libisemisfaasita, laskumistehnika & kurvitehnika
- Ühe või mõlema jalaga uisusamm (diagonaalsed jalatõuked) pole lubatud
- Kui on olemas klassika jälg, siis kurvitehnikat kasutades ei tohi jalaga diagonaalsid tõukeid teha, see reegel rakendub ka neile, kes ei sõida jäljes selle olemasolul
- Kui on rohkem kui üks klassikatehnika jälg, siis pidev radade vahetus või rajast sisse-välja minekud pole lubatud

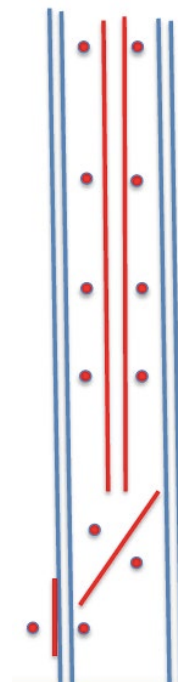
Järgnevalt näited, kõik pildid pärinevad **Fis-Ski.com** kodulehelt.

### Klassikalise tehnika reeglite rikkumine

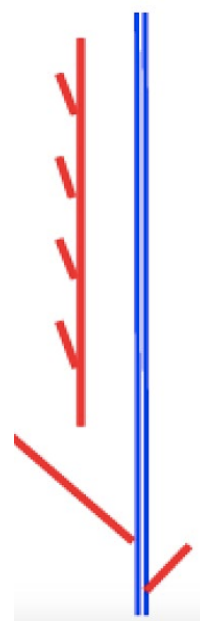
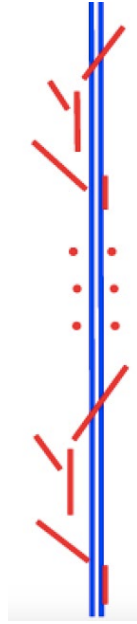
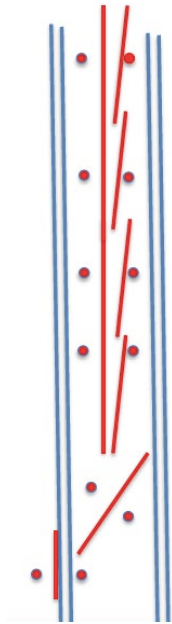
(pidev radade vahetus)



Lubatud radade vahetamine

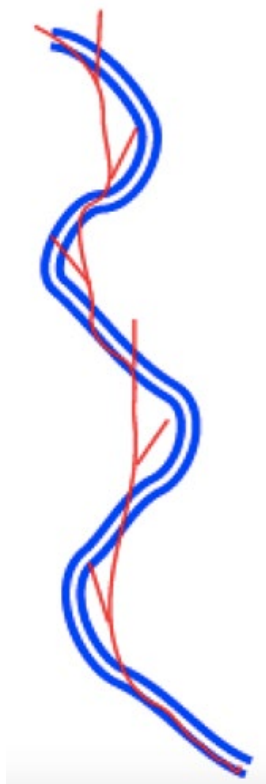


Järgnevad näited pole lubatud



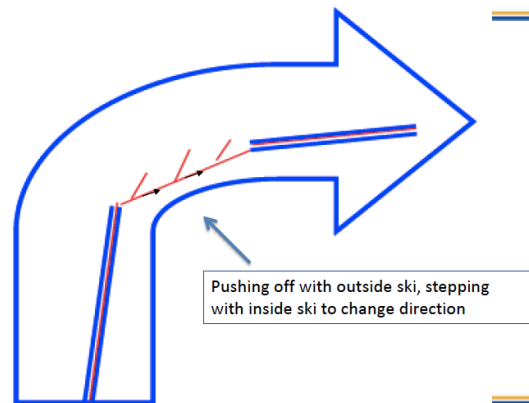
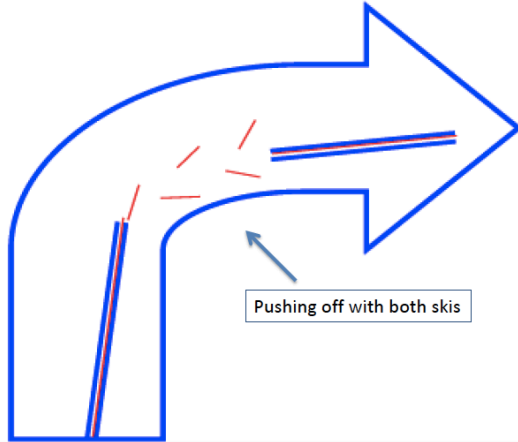
Klassikatehnikas peab sõitma jälje sees, kui kurvis on jälg olemas.

Järgnev pole lubatud.

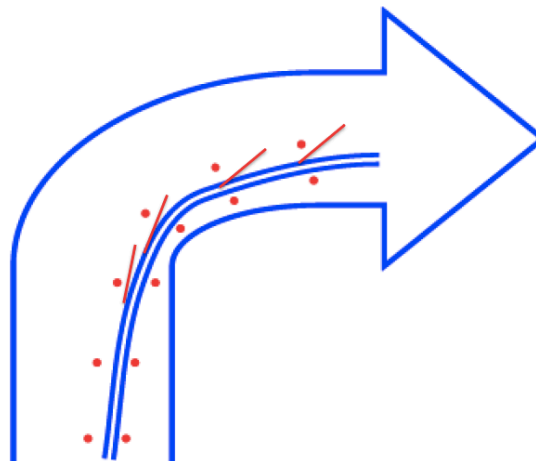
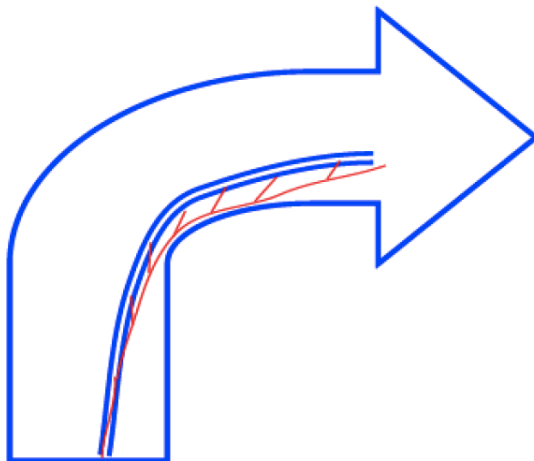


Pole korrektne (mõlema jalaga diagonaal)

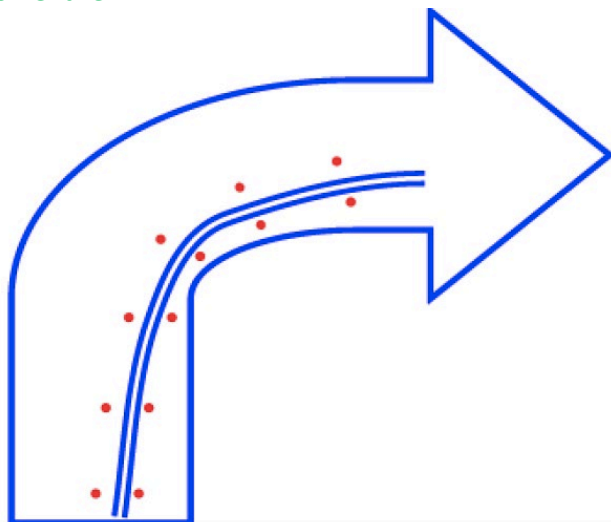
Korrektne (väliskurvi poolsed jalatõuked)



Pole korrektne



Korrektne



Tõusul käärsamm lubatud (vasak), kuid seejuures ei tohi tekkida libisemisfaasi (paremal)

