

10



1

1 An athlete starts in a standing position with both feet together (no more than shoulder width apart) and behind start line. The athlete begins jumping over the sledges. Jumping over the sledges must be a continuous rhythmic action with no delay between jumps. During the jumping action, the legs must be continuously up and over each sledge without swinging legs to the side.

አክሱ ማኅበር አገልግሎት የሚከተሉ ስራውን ተስፋዎች ተስፋዎች ተስፋዎች
የሚከተሉ ስራውን ተስፋዎች ተስፋዎች ተስፋዎች ተስፋዎች ተስፋዎች ተስፋዎች

L'athlète débute en position debout avec les pieds collés (pas plus espacés que la largeur des épaules) et derrière la ligne de départ. L'athlète commence en sautant par-dessus les traîneaux. Les sauts par-dessus les traîneaux doivent être effectués avec à un rythme continu et aucun moment de répit entre les sauts n'est permis. Pendant l'action, les jambes doivent être en permanence plus haute par-dessus chaque traîneau sans placer les jambes sur le côté.



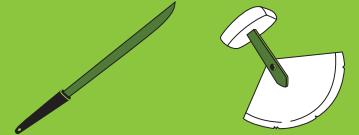
2



3

3 The athlete continues to jump until he/she displaces one of the sledges with any part of his/her body, lands or takes off without both feet together, touches one of the sledges with any part of his/her body above the knees, falls to the ground or touches the floor with his/her arm(s) while turning around. Each athlete is allowed three attempts. The attempt where the greatest number of sledges is jumped is scored as the athlete's best attempt.

L'athlète continue les sauts jusqu'à ce qu'il déplace un traîneau avec n'importe quelle partie du corps, atterrit ou décolle sans que les pieds soient collés, touche un des traîneaux avec une partie du corps au-dessus des genoux, tombe sur le sol ou touche le sol avec son bras pendant le virage. Chaque athlète a droit à 3 essais. L'essai où le plus grand nombre de saut est effectué est inscrit comme la meilleure tentative



© Commission scolaire Kativik School Board / 608-Δεκέμβριος 2012



- 1** An athlete starts in a standing position with both feet together (no more than shoulder width apart) and behind start line. The athlete begins jumping over the sledges. Jumping over the sledges must be a continuous rhythmic action with no delay between jumps. During the jumping action, the legs must be continuously up and over each sledge without swinging legs to the side.

Δύας ηρώων πάντα στον πάγο της χειμερινής ακαδημίας στην Αθηναϊκή Πανεπιστημιακή Σχολή Επαγγελματικού Αθλητισμού. Οι δύο ηρώων είναι οι Καρόλος Καραβάσης και ο Κωνσταντίνος Καραβάσης, οι οποίοι έχουν αποκτήσει μεγάλη γνωστότητα στην Ελλάδα για την απόδοσή τους στην αθλητική ζωή.

2 At the end of the sledge line, the athlete turns around by using one jumping movement from both legs simultaneously, and then continues jumping. The athlete is allowed a maximum of five (5) seconds to complete the turning motion at the end of the 10 sledges.

Δύας ηρώων πάντα στον πάγο της χειμερινής ακαδημίας στην Αθηναϊκή Πανεπιστημιακή Σχολή Επαγγελματικού Αθλητισμού. Οι δύο ηρώων είναι οι Καρόλος Καραβάσης και ο Κωνσταντίνος Καραβάσης, οι οποίοι έχουν αποκτήσει μεγάλη γνωστότητα στην Ελλάδα για την απόδοσή τους στην αθλητική ζωή.

3 The athlete continues to jump until he/she displaces one of the sledges with any part of his/her body, lands or takes off without both feet together, touches one of the sledge with any part of his/her body above the knees, falls to the ground or touches the floor with his/her arm(s) while turning around. Each athlete is allowed three attempts. The attempt where the greatest number of sledges is jumped is scored as the athlete's best attempt.

Δύας ηρώων πάντα στον πάγο της χειμερινής ακαδημίας στην Αθηναϊκή Πανεπιστημιακή Σχολή Επαγγελματικού Αθλητισμού. Οι δύο ηρώων είναι οι Καρόλος Καραβάσης και ο Κωνσταντίνος Καραβάσης, οι οποίοι έχουν αποκτήσει μεγάλη γνωστότητα στην Ελλάδα για την απόδοσή τους στην αθλητική ζωή.