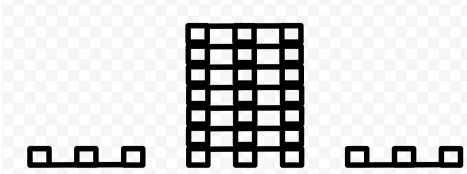


Karters velotriāla skolas trešā līmeņa sertifikāta normatīvi

Braucējs: _____

Nr.	Parametri	Normatīvs	Izpildīšanas datums:
1.	180 lēcieni uz balansa dēļa Stāvēt uz caurules ar balansa dēli, aplēciens par 180 grādiem, saglabājot līdzsvaru.	10 reizes	
2.	Saidhops 100cm Saidehops uz abiem ratiem - no labās puses no kreisās puses	- 100 cm - 100 cm	
3.	Bunny hop pāri latiņai	Augstums 70 cm	
4.	Apgrieztās paletes +7 Sāniska lēkšana uz aizmugurējā rata. Sākuma stāvoklis uz apgrieztās paletes. Uzlēkt uz palešu kaudzes. Otrā pusē lejā uz otras puses apgrieztās paletes. Apgriezto palešu augstums - 1 gab. Vidējā kaudze - 7 gab. 	20 lēcieni 4 min. laikā	
5.	Manuālis (braukšana uz aizmugurējā rata bez pedalēšanas), ar triāla velosipēdu	10 m	
6.	Slēdzis (switch) uz 20 cm plata un 50 cm augsta balņa. Caur priekšējo uzlēkt uz balņa. Palikt uz aizmugurējā rata, nenolaižot priekšējo ratu veikt uz priekšu vismaz vienu lēcieni	5 reizes pēc kārtas. Sākuma stāvoklis uz paletes 120 cm attālumā no balņa	
7.	Sākuma stāvoklis uz apgrieztas paletes vidējā dēļā. Lēkāt ar priekšējo ratu pa labi, atpakaļ, pa kreisi, uz sākuma stāvokli, nejaucot secību.	Vismaz 150 reizes 2 min. laikā	
8.	Sākuma stāvoklis uz apgrieztas paletes vidējā dēļā. Lēkāt ar aizmugurējo ratu pa labi, atpakaļ, pa kreisi, uz sākuma stāvokli, nejaucot secību.	Vismaz 150 reizes 2 min. laikā	
9.	Sākuma stāvoklis uz apgrieztas paletes vidējā dēļā. Lēkāt ar abiem ratiem pa labi, atpakaļ, pa kreisi, uz sākuma stāvokli, nejaucot secību.	Vismaz 90 reizes 2 min. laikā	
10.	Sākuma stāvoklis uz apgrieztas paletes vidējā dēļā ar priekšējo ratu gaisā. Lēkāt uz aizmugurējā rata pa labi, atpakaļ, pa kreisi, uz sākuma stāvokli, nejaucot secību.	Lēkāt 2 min.	

11.	Sākuma stāvoklis priekšā līdzsvara baļķim (ne platāks par 15 cm un garumā vismaz 3 m). Uzbraukt uz baļķa un veikt 180 grādu apgriezieni ar aizmugurējo ratu, noliekot to uz baļķa. Kustību pabeigt, atgriežot aizmugurējo ratu par 180 grādiem atpakaļ un nobraucot no baļķa pa galu lejā. NB – aizmugurējais jāgriež uz vienu pusi 180 un atpakaļ 180, nevis abas reizes uz vienu pusi.	3 reizes 1 minūtē	
12.	Krankflips braucot ar abiem ratiem uz zemes	3 reizes pēc kārtas	
13.	Krankflips lēkājot uz aizmugurējā rata	3 reizes pēc kārtas	
14.	Hook up	uz 9 paletēm	
15.	Braukt ar vienriteni. 15m vienā virzienā, bez kāju pielikšanas apgriezties pa 180 un atpakaļ nobraukt 15m. Bez lēkāšanas uz vietas.	15m+15m	
16.	360 apraukt priekšējo ratu. Virziens nav svarīgs. Ar vienu rāvienu priekšējam ratam jāveic vismaz pilni 360 grādi	360 grādi	
17.	Gaps no paletes uz paleti	2 m	
18.	Caur priekšu uz aizmugurējā	7 paletes	
19.	Apgriezties, lēkājot uz priekšējā rata. 360 + 360.	360 grādi	

Sertifikāta nr. _____