

TARTU RIIKLIK ÜLIKOOL

*R. Paris*

Suusaspordi  
oskussõnad

TARTU 1962

220 784

A-24314 III

TARTU RIIKLIK ÜLIKOOI

*P. Paris*

Suusaspordi  
oskussõnad

TARTU 1962

Тартуский государственный университет  
ЭССР, г. Тарту, ул. Пликооли, 18

П. Парис  
ТЕРМИНОЛОГИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА  
На эстонском и русском языках

2  
TARTU ÜLIKOOLI  
RAAMATUKOGU  
200784

Vastutav toimetaja H. Gross  
Korrektorid E. Oja ja A. Pravdin

-----  
TRÜ rotaprint 1962. Trükiplaanid 5,6.  
Tir. 500 eks. MB 01226. Tell. nr. 642.

Hind 17 kop.

## J u h e n d s ö n a s t i k u k a s u t a m i s e k s .

Sõnastiku esimeses osas (lk. 4-36) on eestikeelsed lühikese selgitusega varustatud oskussõnad antud grupeeritult suusaspondialade, suusatamise tehnika, treeningu, õppetreeningupaikade, suusavarustuse ja lumeliikide kohta.

Sõnastiku teises (lk. 37-60) ja kolmandas osas (lk.62 - 87 ) on nii eesti- kui ka venekeelsed oskussõnad korraldatud tähestikulisse järjestusse, kusjuures vastete juurde paigutatud numbrid näitavad lehekülgi, millelt võib leida sõnade selgituse.

Sõnad lumeliikidest on toodud väljaspool tähestikulist järjestust eesti-vene ja vene-eesti oskussõnastiku lõpus (lk. 61 ja lk.88).

### L ü h e n d i d :

- sk. - saksa keel,
- vn. - vene keel,
- vt. - vaata.



## S U U S A S P O R T .

**Suusasport** - suusatamine seoses võistlustega, s.t. ettevalmistusega võistlusteks ja osavõtuga võistlustest.

**Suusaspordialad** - suusatamise võistlusalad: a) murdmaasuusatamine, b) suusahüpped, c) mäesuusatamine, d) suusa-mitmevõistlus.

### M u r d m a a s u u s a t a m i n e .

**Murdmaasuusatamine** - võistlused murdmaastiku läbimises kiirusele.

**Murdmaasuusatamise alad** - a) murdmaasuusatamine (tavaline), b) teatesuusatamine, c) rakenduslik murdmaasuusatamine.

**Murdmaasuusataja** - murdmaasuusatamisele spetsialiseerunud sportlane.

**Suusakross** - massilise osavõtuga murdmaasuusatamise võistlus VTK kompleksi normide ulatuses.

**Murdmaarada** - suusarada murdmaastikul.

**Murdmaadistants** - murdmaasuusatamise võistlusmaa pikkus; olenevalt osavõtjate soost, east ja kvalifikatsioonist võib võistlusmaa pikkus ulatuda 500 m - 50 km-ni.

**Murdmaa võistlusrada** - murdmaastikule sissesõidetud, mõõdetud ja vastavalt tähistatud suusarada, kusjuures vähemalt  $\frac{2}{3}$  raja ulatusest peab koosnema tõusudest ja langustest; olenevalt maastikulistest ja teistest tingimustest võib võistlusrada kulge-

- da nii ringi-, aasa- kui ka kaheksakujuliselt.
- Lauskmaarada - laugjate tõusude ja langustega suusarada.
- Lauskmaa võistlusrada - laugjate tõusude ja langustega maastikule sissesõidetud, mõõdetud ja vastavalt tähistatud suusarada.
- Kilomeetritähised - võistlusraja iga kilomeetri lõppu paigutatud numbritega tahvlid, mis näitavad kilomeetrite arvu finišini või raja lõpuni.
- Rajameister - kohtunik murdmaasuusatamise võistlustel; vastutab võistlusraja ettevalmistamise ja korrasoleku eest ning jälgib võistlusdistanti määrustepä-rast läbimist.
- Kontrollkohtunik - kohtunik murdmaasuusatamise võistlustel; jälgib võistlusraja vastava lõigu määrustepä-rast läbimist.
- Kontrollpost - kontrollkohtuniku asupaik murdmaa võistlusrajal.
- Kontrollpunkt - kontrollpost.
- "Vedamine" - sõitmine võistleja ees, kõrval või taga võist-lusmaa läbimist soodustaval eesmärgil.
- Toidupunkt - murdmaasuusatamise võistlusrajal (30 km ja pike-mate distantide puhul) kõigile võistlejaile toiduvõtmise võimaldamiseks vastavalt ettevalmis-tatud ja sisustatud paik.

#### Teatesuusatamine

- võistkondlik murdmaasuusatamine kiirusele kas ring- või pendelrajal, ühisstardiga kõigi võistkondade esimeste etap-pide suusatajatele (vahetustele); võistkonna distantti lä-bimise ajaks loetakse esimese etapi suusataja startimisest kuni viimase etapi suusataja finišeerimiseni kulunud aeg.
- Teatevahetuse ala - 5 m laiune ja 30 m pikkune tähistatud ja piiratud maa-ala teatesuusatamise fini-šipaigas.

### Rakenduslik murdmaasuusatamine

- võistlused murdmaadistantsi läbimises kiirusele ühes mitmesuguste eritülesannete täitmisega distantsil (märkilaskmine, kunstlike takistuste ületamine, orienteerumine kaardi ja kompassi abil, transporditeerimine, pukseerimine jne.).

Patrullsuusatamine - võistkondlik murdmaasuusatamine kiirusele märkilaskmisega distantsil, kusjuures võistkond peab distantsi läbima ja sõidu lõpetama üheskoos (vastavalt võistlusmäärustes lubatud vahemaale võistkonna esimese ja viimase suusataja vahel).

Laskesuusatamine - individuaal-murdmaasuusatamine (20 km) märkilaskmisega distantsil (3., 8., 13. ja 18. kilomeetril, 4 5 lasku).

Üksikstart - võistlejate startimine ühekaupa 30-sek. või üheminutiliste ajavahemike järel (laskesuusatamises kaheminutiliste vaheaegadega).

Ühisstart - kõigi võistlejate startimine üheaegselt.

Grupistart - võistlejate kahe- kuni kümneliikmeliste gruppide startimine vähemalt 30-sekundiliste ajavahemike järel, kusjuures ühes minutis ei või startida üle nelja võistleja.

Paarisstart - võistlejate startimine paarikaupa üheminutiliste ajavahemike järel.

### S u u s a h ü p p e s p o r t .

Suusahüppevõistlused - võistlused suusahüpetes selleks vastavalt ehitatud hüppemäelt(-mägedelt) kaugusele ja sooritamise tehnikale; tagajärjeks loetakse kahe hüppe pikkuse ja sooritamise tehnika (stiili) eest saadud punktide summa.

Suusahüppaja - suusahüppesperdile spetsialiseerunud sportlane.

Hüppe pikkus - suusahüppaja lennu pikkus hüppemäe äratõuke-  
laua servalt kuni suusasidemetevahelise kesk-  
kohani maandumisel.

Hüppemäe komandant - kohtunik suusahüppevõistlustel; hoolitseb ja vastutab hüppemäe võistlusteks ettevalmistamise ning korrasoleku eest.

Hindekohtunikud  
(tehnikakohtunikud) - kohtunikud (3-5) suusahüppevõistlustel; hindavad hüpete sooritamise tehnikat (hoovõtu algusest kuni peatumiseni peatusväljakul 20-punktilise hindestusteemi alusel).

Mõõtekohtunikud - kohtunikud suusahüppevõistlustel; jälgivad suusahüppajate maandumist ning fikseerivad iga hüppe pikkuse.

### M ä e s u u s a t a m i n e .

Mäesuusatamise alad - mäesuusatamise võistlusalad: a) slaalom, b) gigantslaalom, c) kiirlaskumine.

Mäesuusataja - mäesuusatamise võistlusaladele spetsialiseerunud sportlane.

### Slaalom

- mäesuusatamise võistlusala, mis seisneb laskumises kiirusele läbi lippudest moodustatud väravate; tagajärjeks loetakse kahe laskumise koguaeg (summa).

Slalomist - slaalomile spetsialiseerunud sportlane.

Slaalomitrass  
(slaalominõlvak) - slaalomivõistlusteks ettevalmistatud sihtmäenõlval (laius vähemalt 30 m).

Slaalomirada - lippudest moodustatud väravatega tähistatud laskumistee, mille pikkus, olenevalt võistle-

jate soo- ja vanusegrupist, võib ulatuda 80 - 700 meetrini; stardi- ja finišipaiga kõrguste vahe - 30-300 m.

Sliaalomi väravad - laskumistee tähistamiseks kasutatavad lippude paarid; ühe paari lippude vahe (värava laius) vähemalt 3 m.

Ristvärav

(horisontaalvärav, "lahtine" värav, "avatud" värav)

- nõlva kallakule risti asetatud lippude paar sliaalomis.

Pikivärav

(vertikaalvärav, "kinnine", "suletud", "pime" värav)

- nõlva kallaku suunas piki asetatud lippude paar sliaalomis.

Põikvärav

(diagonaalvärav) - nõlva kallaku suunale põiki asetatud lippude paar sliaalomis.

Rajameister - kohtunik sliaalomis või kiirlaskumises; vastutab laskumisenõlvaku ja -raja võistlusteks ettevalmistamise ja korrasoleku eest; võistluste ajal jälgib raja määrustepärasest läbimist.

Kontrollkohtunik

(kujundikohtunik) - kohtunik sliaalovõistlustel; jälgib laskumiaraja vastava lõigu määrustepärasest läbimist.

### Gigantslaalom

- mäsusasetamise võistlusala, mis seisneb laskumises kiirusele läbi lippudest moodustatud väravate (üks laskumine); laskumistee pikkus võib ulatuda olenevalt võistlejate sooja vanusegrupist 500 m - 2500 m-ni; stardi- ja finišipaiga kõrguste vahe - 100-600 m.

Gigantslaalomi väravad - laskumistee tähistamiseks kasutatavad kahekordsed lippude paarid; sisemiste lippude vahe - 4-8 m.

## Kiirlaskumine

- mäesuusatamise võistlusala, mis seisneb laskumises kiirusele selleks vastavalt ettevalmistatud ja tähistatud teed mööda (üks laskumine).

Kiirlaskumise rada - lipukestega ja mõningate kontrollväravatega tähistatud laskumistee, mille pikkus, olenevalt võistlejate soo- ja vanusegrupist, võib ulatuda 1000-4000 m-ni; stardi- ja finišipaiga kõrguste vahe - 200-1000 m.

Kiirlaskumise väravad - laskumistee tähistamiseks kasutatavad kahekordsed lippude paarid; sise- ja värelippude vahe - 8-12 m.

## S u u s a - m i t m e v õ i s t l u s .

Suusa-mitmevõistluse alad - a) suusa-kahevõistlus, b) mäe-mitmevõistlus.

### Suusa-kahevõistlus

- suusa-mitmevõistluse ala; koosneb murdmaasuusatamisest (15 km) ja suusahüpetest, mis viiakse läbi kahel teineteisele järgneval päeval; tagajärjeks loetakse murdmaasuusatamise ja suusahüpete eest saadud punktide summa.

Suusa-kahevõistleja - suusa-kahevõistlusele spetsialiseerunud sportlane.

### Mäe-mitmevõistlus

(kombineeritud mäesuusatamine)

Mäe-mitmevõistluse alad - a) mäe-kahevõistlus, b) mäe-kolmevõistlus.

### Mäe-kahevõistlus

(alpi kahevõistlus) - mäe-mitmevõistluse ala; koosneb kiirlaskumisest ja slaalomist, mis viiakse läbi kahel teineteisele järgneval päeval; tagajärjeks loetakse kiirlaskumise ja slaalomi eest saadud punktide

summa.

Mäe-kolmevõistlus - mäe-mitmevõistluse ala; koosneb slaalomist, gigantslaalomist ja kiirlaskumisest; tagajärjeks loetakse kõigi kolme võistlusala eest saadud punktide summa.

Teadustaja - kohtunik suusaspordivõistlustel; teatab üldsusele trükisõna, raadio, müürilehtede jne. kaudu eelseisvatest võistlustest; võistlustel informeerib pealtvaatajaid, võistlejaid ja esindajaid võistluste käigust ning tagajärgedest valjuhääldajate, teadetetahvlite jt. vahendite abil

### S U U S A T A M I S E T E H N I K A.

Suusatamine - liikumine lumel suuskade abil.

Suusatamise tehnika - liikumisviiside tehnika suuskadel; pöördeviisid paigal, sõiduviisid, tõusuviisid, laskumisviisid, pidurdusviisid, pöördeviisid liikumisel, suusahäpped, rakenduslik tegevus.

#### Paigalpöörded

- võtted uue suunas liikumise alustamiseks, mida sooritatakse: a) astumisega, b) tõstmisega, c) hüppega.

Lehvikpööre eest - pööre paigal astumisega soovitud suunas, kusjuures suusakannad jäävad paigale.

Lehvikpööre tagant - pööre paigal astumisega soovitud suunas, kusjuures suusaninad jäävad paigale.

Tõstepööre kõrvale - 180°-ne pööre paigal pöördepoolse suusa viimisega kõrvalt teise suusa suhtes vastassuunda ning teise suusa toomisega pööret alustanud suusa kõrvale.

Tõstepööre eest üle suusa - 180°-ne pööre kallakul paigal alumise (orupoolse) suusa viimisega eest üle ülemise

(nõlvakupoolse) suusa vastassuunda ja teise suusa toomisega pööret alustanud suusa kõrvale.

Tõstepööre tagant üle suusa - 180°-ne pööre kallakul paigal alumise suusa viimisega tagant üle ülemise suusa vastassuunda ja teise suusa toomisega pööret alustanud suusa kõrvale.

Hüppepööre keppide toetusel - pööre paigal hüppega ümber keha pikitelje kuni 180°, toetumisega keppidele.

Hüppepööre keppide toetuseta - pööre paigal hüppega ümber keha pikitelje kuni 180°.

Stardipöörded - küljeti kallakult laskumise alustamiseks kasutatavad paigalpöörded: a) uisusammuga, b) poolsahaga, c) toenghüppega.

### S õ i d u v i i s i d .

Sõiduviisid (suusatamisviisid) - olenevalt keppidega töukamise viisist: a) vahelduvatõukelised, b) paaristõukelised, c) kombineeritud.

#### Vahelduvatõukelised sõiduviisid

- sõiduviisid, kus libisemine toimub jalgade tõugete abil vahelduvalt kummalgi suusal, milleks aitavad kaasa keppide vahelduvad tõuked.

Vahelduvatõukeline kahesammuline sõiduviis - suusatamisviis, mille liigutustsükkel koosneb kahest libistavast sammust ja kahest vahelduvast kepitõukest.

Vahelduvatõukeline neljasammuline sõiduviis - suusatamisviis, mille liigutustsükkel koosneb neljast libistavast sammust; esimese kahe sammu ajal viiakse kepid vahelduvalt ette, kolmanda ja neljanda sammu ajal tõugatakse vahelduvalt kummagi keppiga.

### Paaristõukelised sõiduviihid

- sõiduviihid, kus kasutatakse mõlema kepi üheaegset tõuget.

Paaristõukeline sammuta sõiduviih (sammuta paaristõuge) - suusatamisviih, kus pidev edasilibisemine kahel suusal saavutatakse mõlema kepiga üheaegselt tõukamise abil.

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviih - suusatamisviih, mille liigutustsükkel koosneb ühest libistavast sammust ja sellele vahetult järgnevast mõlema kepi üheaegselt tõukest.

Paaristõukeline kahesammuline sõiduviih - suusatamisviih, mille liigutustsükkel koosneb kahest libistavast sammust ja sellele vahetult järgnevast mõlema kepi üheaegselt tõukest.

Paaristõukeline kolmesammuline sõiduviih - suusatamisviih, mille liigutustsükkel koosneb kolmest libistavast sammust ja sellele vahetult järgnevast mõlema kepi üheaegselt tõukest.

Uisusamm - uisutamist meenutavate jalatõugetega edasiliikumise viis suuskadel, milles hoogsama libisemise saavutamiseks aitab kaasa jalatõukega üheaegselt sooritatav keppide paaristõuge.

### Kombineeritud sõiduviihid

- suusatamisviihid, millede ühes liigutustsükklis on ühendatud vahelduva- ja paaristõukeliste sõiduviihide elemendid.

Kombineeritud kolmesammuline sõiduviih - suusatamisviih, mille liigutustsükkel algab kahesammulise vahelduvtõukega ja lõpeb ühesammulise paaristõukega.

Põhiline mehhanism (liikumiseviisi mehhanism) - see, mis on peamine ja ühesugune kõikide suustajate liigutustes antud liikumiseviisi juures.

Sõiduviihi tsükkel - liigutuste rütmiliselt korduv järjestik antud suusatamisviisi juures.

- Sõiduasend - suusatamisele iseloomulik kehaasend (-hoiak).
- Tugijalg - suusataja keharaskusega koormatud jalg.
- Tõukejalg - tõuget sooritav jalg.
- Vaba jalg - tõuke lõpetanud koormamata jalg.
- Hoojalg - hoogsalt etteviidav (ettepaisatav) koormamata jalg.
- Etterulle - keha raskuskeskme liikumine üle tugijala tagant (vn. перекат) ette.
- Suusa peatumine - tõuke-eelne suusa peatumine.
- Tõukepaine - tugijala tõuke-eelne painutus enne hoojala (vn. подсе-  
дние) mõõdamist.
- Jalatõuge - tugijala (tõukejala) sirutusliigutus üles-ette; algab punsast, läheb sujuvalt üle põlve ja lõpeb põia täieliku sirutusega.
- Hoojala ettepaise - tõuke lõpetanud vaba jala kiirenev viimine koos suusaga ette.
- Hoojala pidurdus - hoojala ettepaiskamisel lihaste-antagonistide venituse toimel tekkinud jala liikumise pidurdus hetk enne hoojala koormamist keharaskusega.
- Suusasammu pikkus (libistava sammu pikkus suusatamisel) - vahemaa ühe jala tõukekohast teise jala tõukekohani; oleneb jala- ja kepitõuke suunast, tugevusest ning libisemise tingimustest.
- Keppidega tõukamine - vahelduvalt või üheaegselt sooritatavad tõukeliigutused keppidega.
- Keppide etteviimine - keppide (kepi) liikumine pärast tõuke lõpetamist uueks tõukeks ette; vahelduvatõukeliste sõiduviiside ja paaris-  
tõukelise 3-sammulise sõiduviisi juures viiakse kepid ette vahelduvalt;

paaristõukeliste sõiduviiaside puhul -  
ühiaegselt.

### T õ u s u v i i s i d .

Tõusuviiid - moodused kiireks ja õkonoomseks liikumiseks  
kallakutpidi üles.

Tõususuunad - nõlva kallaku suhtes: otse, põiki, siksakili-  
selt.

Vahelduvatõukeline kahesammuline tõusuvii:

a) libistava sammuga - vahelduvatõukelisele 2-sammulisele  
sõiduviiisile mehhanismilt sarnane,  
laugjatel tõusulõikudel kasutata-  
v tõusuvii;

b) astuva sammuga - vahelduvatõukelisele 2-sammulisele sõidu-  
viiisile mehhanismilt sarnane. (Paudub li-  
bisemise faas). Järsematel tõusulõikudel  
kasutata-  
v tõusuvii.

Vahelduvatõukeline neljasammuline tõusuvii - vahelduvatõu-  
kelisele 4-sammulisele sõiduviiisile mehhanismilt sarnane,  
pikkadel laugjatel tõusudel kasutata-  
v tõusuvii.

Vahelduvatõukeline kolmesammuline tõusuvii - lühemate tõusu-  
lõikude kiireks ületamiseks kasutata-  
v tõusuvii; liigutus-  
tsükkel koosneb kolmest libistavast sammust, mille vältel  
tõugatakse samapoolse kepiga kaks korda järjest.

Käär tõus - tõusuviiis käärsetel suuskadel otse, toetumisega  
vahelduvalt suuskade kõrvale-taha asetata-  
vavale kum-  
malegi kepile.

Poolkäär tõus (käär tõus põiki) - tõusuviiis põiki kallakut,  
kusjuures ülemist (nõlvapoolset) suuska libis-  
tatakse otse tõususuunas; alumist (orupoolset),  
käärselt toeks asetatud suuska aga kergitatakse  
igal sammul; samasegelselt tõugatakse kummagi ke-

piga vahelduvalt.

Trepptõus - tõusuviis rõhtsail suuskadel juurdevõtusammudega tõususuunas küljele.

Põikitreppitõus ette (taha)  
(treppitõus põiki) - tõusuviis rõhtsail suuskadel juurdevõtusammudega tõususuunas küljetti-ette (küljetti-taha).

#### L a s k u m i s v i i s i d .

Laskumisviisid - moodused kindlaks ja õkonoomseks liikumiseks kallakutpidi alla.

Laskumissuunad - nõlva kallaku suhtes: otse ja põiki.

Otselaskumine - laskumine nõlva nõlva kallakut otsesuunas alla.

Põikilaskumine - laskumine nõlva nõlva kallakut põikisuunas alla.

Sahklaskumine - otselaskumine sahkasendis (suuski kantimata).

Triivlaskumine  
(laskumine külglibisemisega) - laskumine paralleelseil suuskadel küljetti: küljetti-otse, küljetti-ette, küljetti-taha.

Trepplaskumine - laskumisviis rõhtsail suuskadel juurdevõtusammudega laskumissuunas küljetti (küljetti-otse, küljetti-ette, küljetti-taha).

Laskumisasendid - suusataja kehaasendid laskumistel.

Põhiasend - suusataja kehaasend otselaskumisel, kusjuures suusad on teineteisest umbes 10 cm kaugusel, üks poole kuni terve jalapõia võrra teisest ees, keharaskus võrdselt mõlemal suusal, jalad põlvist painutatud, kere pingevaba ja veidi ette kallutatud; käed on kergelt kõverdatud, kepid taga, vaade ette suunatud.

Kõrgasend - põhiasendile sarnane, kuid püstisem suusataja kehaasend otselaskumisel.

Madalaseend - sügavkükile lähedane suusataja kehaasend otselaskumisel, kusjuures käed on sirutatud ette ja kepid haaratud kaenlasse.

Puhkeasend - suusataja kehaasend otselaskumisel, kusjuures kere on kallutatud ette, kepid haaratud kaenlase ja küünarvarred toetuvad reitele.

Aerodünaamiline asend - suusataja kehaasend otselaskumisel, kusjuures kere on tugevasti kallutatud ette, käed seljal, kepid taga.

Põikilaskumise asend - suusataja kehaasend põikilaskumisel, kusjuures nõlvakupoolne (ülemine) ja vähem koormatud suusk on lükatud poole kuni terve jalapõia võrra ette; põlved on kallutatud nõlvaku poole, kere aga eemale.

### E b a t a s a s u s t e ü l e t a m i n e .

Ebatasasuste ületamine - libisemine üle pinnase ebatasasuste (järsenev kallak, üleminekunõgu, vastukallak, kühm, lohk, aste jt.).

Nõlvakuküüru (järseneva kallaku) ületamine:

- a) jalgade sirutamiseega - üleminek laskumiselt järsemale laskumisele jalgade sirutamiseega;
- b) viskumiseega ette - üleminek laskumiselt järsemale laskumisele keha ettekalde suurendamisega;
- c) hüppega - üleminek laskumiselt järsemale laskumisele toenghüppega keppide vahelt (ennetava hüppega).

Üleminekunõo läbimine - üleminek laskumiselt libisemisele lausikul.

Vastukallaku ületamine - üleminek laskumiselt libisemisele

kallakutpidi üles.

Kümmu ületamine - libisemine üle kümme (künka).

Lohu läbimine - libisemine läbi lohu (nõo).

Astme ületamine - libisemine üle astme.

P i d u r d u s v i i s i d.

Pidurdusviisid - moodused laskumishoo vähendamiseks või peatumiseks.

Triivimine

(külglibisemine) - libisemine paralleelseil suuskadel külgsuunas: küljети-otse, küljети-ette, küljети-taha.

Suuskade kantimine - suuskade kallutamine kantidele.

Sahkpidurdus - pidurdusviis otselaskumisel suusakandade lahkuvimise ja võrdselt koormatud suuskade kallutamise ja sisemistele kantidele kere samaaegse kallutamisega taha (kere sirutamisega).

Poolisahkpidurdus - pidurdusviis põikilaskumisel, kusjuures ülemine (nõlvapoolne) suusk on keharaskusega rohkem koormatud, alumine (orupoolne) suusa kand on viidud kõrvale ja suusk kallutatud sisemisele kandile, suusaninad asetsevad kohastikku.

Triivpidurdus (pidurdamine külglibisemisega) - pidurdusviis põiki- ja otselaskumisel paralleelsete suuskade pööramisega laskumise suunale põiki (põikilaskumisel) või risti (otselaskumisel) ning suuskade kallutamisega nõlvakupoolsetele kantidele.

Pidurduspõõre  
(peatuspõõre)

- pidurdusviis otselaskumisel (-libisemisel) paralleelsete suuskade pööramisega libisemise suunale risti ja suuskade kallutamisega

## nõlvakupoolsetele kantidele.

### Pöördeviisid liikumisel.

Pöördeviisid liikumisel - moodused laskumise suuna või laskumisele järgneva libisemise suuna muutmiseks.

Pöörete suunad - liikumise suunad kallaku suhtes: a) nõlvaku poole, b) nõlvakult allapoole, c) täispööre.

Pöörded nõlvaku poole - üleminekud otselaskumiselt põikilaskumisele või põikilaskumiselt veelgi põikisuunalisemale laskumisele.

Pöörded nõlvakult allapoole - üleminekud põikilaskumiselt otselaskumisele või vähem põikisuunalisele laskumisele.

Täispööre - üleminek põikilaskumiselt vastassuunalisele põikilaskumisele.

Sahasend pööramisel - suusataja asend pööramisel, milles suusakannad on viidud lahku, pöördväline tugevamini koormatud suusk on kallutatud sisemisele kandile, suusainad asetsevad kohastikku.

Poolshahasend pööramisel - suusataja asend pööramisel, milles pöördvälise (nõlvakupoolse) suusa kand on viidud kõrvale ja suusk kallutatud sisemisele kandile; pöördpoolne (-sisene) suusk on rohkem koormatud.

Käärasend pööramisel - suusataja asend pööramisel, milles ettenihutatud pöördpoolse (-sisese) suusa nina on viidud pöördesuunas kõrvale ja suusk kallutatud välisele kandile; tagumine (pöördväline)

suusk on rohkem koormatud.

Paralleelasend pööramisel - suusataja asend pööramisel, milles suusad asetsevad paralleelselt, pöördepoolne (-sisene) suusk veidi ees.

#### Astepöörded

- suunamuutmise viisid suuskade kordamööda ümbertöstmisega (astudes): a) astepööre pöördepoolse suusaga (uisusamppööre), b) astepööre välise suusaga, c) astepööre kombineeritult.

Uisusamppööre (astepööre pöördepoolse suusaga) - suunamuutmise viis libisemisel, kusjuures suuskade viimist uude suunda alustatakse pöördepoolse (-sisese) suusa aste ja pöördevälise suusa tšukega kõrvale.

Astepööre välise suusaga - suunamuutmise viis libisemisel, kusjuures suuskade viimist uude suunda alustatakse pöördevälise suusa astega.

Astepööre kombineeritult - suunamuutmise viis libisemisel, kusjuures suuskade viimist uude suunda alustatakse pöördevälise suusaga (pöördevälise suusa kannal kõrvaleviimise ja suusale keharaskuse ülekandmisega); pööre lõpetatakse keharaskuse ülekandmisega uude suunda viidud pöördepoolsele (-sisesele) suusale ühes pöördevälise suusa juurdetoomisega.

#### Juhtpöörded

- suunamuutmise viisid asendis, milles erinevalt koormatud ja kanditud suusad on viidud teineteise suhtes teatud nurga alla.

Sahkpõõre - suunamuutmise viis sahasendis libisemisel, kusjuures pöördeväline suusk on rohkem koormatud ja kallutatud sisemisele kandile; suusaninad asetsevad kohastikku.

Poolsahkpõõre - suunamuutmise viis poolsahasendis libisemisel; kasutatakse üleminekuks pöikilaskumisel otselaskumisele või pöikilaskumisel vähem pöikisuunalisele laskumisele (pööramiseks nõlvakult allapoole).

Väljaastepõõre - suunamuutmise viis sügav-väljaasteasendis (telemarkpõõre) libisemisel, eesoleva, pöörde poole suunatud pöördeväliste suusa tugevama koormamisega.

Käärpõõre - suunamuutmise viis kitsas käärasendis libisemisel, kusjuures ettenihutatud pöördepoolse suusa nina on suunatud sooritatava pöörde poole ja suusk kallutatud välisele kandile; rohkem on koormatud pöördeväline (tagumine) suusk; kasutatakse peamiselt üleminekuks otselaskumisel pöikilaskumisele või pöikilaskumisel veelgi enam pöikisuunalisele laskumisele (pööramiseks nõlvaku poole).

#### Paralleelpõõrded

- suunamuutmise viisid liikumisel, mida iseloomustab kaarjas libisemine paralleelseil suuskadel.

Pöördesseminek - paralleelpõõrete sooritamise esimene faas, milles suusad viiakse liikumise suunale pöiki, suusaninad sooritatava pöörde poole.

Kaarjas libisemine - paralleelpõõrete sooritamise teine faas, milles suusataja libiseb paralleelseil suuskadel mööda kaarekujulist teed.

Suuskade kergendus - suuskadele mõjuva surve vähendamine

asendi kiire madaldamise või kõrgendamisega põlvist.

Kergendus alla - suuskadele mõjuva surve vähendamine asendi madaldamisega põlvist.

Kergendus üles - suuskadele mõjuva surve vähendamine asendi kõrgendamisega põlvist.

Sahkparalleelpööre - paralleelpööre, milles pöördesseminekuks kasutatakse sahkasendit.

Poolisahkparalleelpööre - paralleelpööre, milles pöördesseminekuks kasutatakse hetkelist poolisahkasendit.

Käärparalleelpööre - paralleelpööre, milles pöördesseminekuks kasutatakse kitsast käärasendit.

Paralleelpööre - suunamuutmise viis liikumisel, milles nii pöördesseminekul kui ka kaarjal libisemisel on suusad kitsas paralleelasendis.

Poolisahkparalleelpööre ühe kepi toetusel - paralleelpööre, milles hetkelise poolisahkasendi abil pöördessemineku kergendamiseks ja täpsustamiseks kasutatakse toetumist pöördepoolsele kepile.

Poolisahkparalleelpööre kahe kepi toetusel - paralleelpööre, milles hetkelise poolisahkasendi abil pöördessemineku kergendamiseks ja täpsustamiseks kasutatakse toetumist mõlemale kepile.

Paralleelpööre ühe kepi toetusel - suunamuutmise viis liikumisel, milles kitsalt paralleelsete suuskade pöördessemineku kergendamiseks ja täpsustamiseks kasutatakse toetumist pöördepoolsele kepile.

Paralleelpööre kahe kepi toetusel - suunamuutmise viis liikumisel, milles

kitsalt paralleelsete suuskadega pöördessemineku kergendamiseks ja täpsustamiseks kasutatakse toetumist mõlemale kepile.

#### Pendelpööramine

(sks. wedeln) - otselaskumisel paralleelpöörete sooritamine vahelduvalt mõlemale poole, kusjuures kaarjas libisemine (paralleelpöörete II faas) on äärmiselt lühike või koguni puudub.

#### S u u s a h ü p p e d .

Suusahüpped - hüpete sooritamine suuskadel selleks vastavalt ehitatud suusahüppemäelt (-mägedelt).

Suusahüpe - suusahüppaja kompleksne tegevus hüppe sooritamisel, mis koosneb hoovõttust, äratõukest, lennust, maandumisest ja laskumisest pärast maandumist kuni peatumiseni.

Hüppefaasid - suusahüppe elemendid: 1) hoovõtt, 2) äratõuge, 3) lend, 4) maandumine, 5) maandumisnõlvakult laskumine kuni peatumiseni.

Hoovõtt - laskumine suusahüppemäe hoovõtunõlvakul madalalendis; alustatakse 2-4 libistava sammuga.

Äratõuge - hoovõtunõlvaku otsal (äratõukelaul) sooritatav kiire sirutus üles-ette.

Lend - suusahüppaja liikumine pärast äratõuget maandumisnõlvaku kohal õhus.

Lennujoon - suusahüppaja jalapõidade liikumistee maandumisnõlvaku kohal õhus.

Lennuasend v suusahüppaja ettekallutatud asend lennul.

Maandumine - suusahüppaja üleminek lennult laskumisele.

Maandumisasend - väljaasteasend - suusahüppaja maandumise pehendamiseks ning kindla, tasakaalustatud laskumise jätkamiseks.

- Laskumine pärast maandumist - suusahüppaja laskumine väljaasteasendis läbi üleminekurõõ kuni pidurduspöördega peatumiseni peatusväljakul.
- Aerodünaamiline hüppetehnika - kaasaegne aerodünaamika seaduspärasustele rajatud suusahüpete sooritamise viis võimalikult pika lennu ja kindla maandumise saavutamiseks; lendu iseloomustab keha suur ettekalle ja käte rahulik asend.
- Ballistiline hüppetehnika - suusahüpete algeline sooritamise viis, kusjuures lennu pikkus oleneb peamiselt libisemise kiirusest hoovõtul.

#### R a k e n d u s l i k t e g e v u s .

- Rivilised võtted - rivielemendid suuskadega ja suuskadel.
- Varjatud liikumine - järkjooksud ja roemamised lahtiste ning kinnitatud suuskadega.
- Takistuste ületamine - võtted ja viisid maastikul leiduvate mitmesuguste takistuste (kraavid, tarad, järsakud jt.) kiireks, ohutuks ja jõudu säästvaks ületamiseks.
- Takistuste ületamise viisid
- üleastumisega
  - üleronimisega
  - pöördega üleronimisega
  - pöördega üleronimisega, toetumisega keppidele
  - läbironimisega
  - alt läbiroomamisega
  - üleastumisega otse
  - üleastumisega küljети
  - ülehüppamisega küljети
  - väljaastes laskumisega

- triivimisega (külglibisemisega)
- treppsamuga
- allahüppamisega küljeti
- pealehüppamisega
- toenghüppega
- tahtliku kukkumisega.

### Toenghüpped

(rakenduslikud hüpped; maastikuhüpped)

- hüpped keppide toetusel maastikul leiduvate takistuste ületamiseks.

#### Toenghüpe

- keppide vahelt - otselaskumisel takistuste (palk, kraav, oja jt.) ületamiseks kasutatav hüpe keppide toetusel.

#### Toengpöördhüpe

- keppide vahelt - laskumise suuna muutmiseks ja takistuste ületamiseks kasutatav hüpe keppide toetusel.

#### Toengpöördhüpe

- ümber keppide - põikilaskumisel takistuste ületamiseks, koheva lume või murduva lumekoorikuga järsakul peatumiseks kasutatav hüpe keppide toetusel.

#### Toengpöördhüpe

- ümber kepi - põikilaskumisel takistuste ületamiseks või koheva lumega järsakul peatumiseks kasutatav hüpe ühe kepi toetusel.

#### Tahtlik kukkumine

- (ennetatav kukkumine) - kokkupõrke, järsakust allalibisemise jt. ohtlike olukordade puhul kasutatav võtte peatumiseks.

Granaadiviskamine - granaadiviskamine suuskadel: lamades, põlvelt, püsti.

Laskmine - märkilaskmine suuskadel: lamades, põlvelt, püsti.

Transportimine - suuskadel, suusk- või paat-kelgule paiguta-

tud koormate vedamine suusataja(te) poolt.

#### Pukseerimine

(skikjööring) - suusataja(te) vedamine hobuste, koerte, põtra-de, regede, mootorrataste, autode jt. liiklusvahenditega taga (puksiiris).

### T R E E N I N G .

Treeringuperioodid - aastaegadest, ettevalmistuse ülesannetest ja sisust tingitud ajavahemikud suusasportlase aastaringses treeningus :  
1) ettevalmistusperiood, 2) põhiperiood.

Ettevalmistusperioodi etapid - 1) kevadine, 2) suvine, 3) sügisene.

Põhiperioodi etapid - 1) võistluseelne, 2) võistlus-, 3) võistlusjärgne.

Treeningumeetodid - suusasportlasele (murdmaasuusatajale) vajalike omaduste ja võimete kasvatamiseks ning arendamiseks kasutatavad harjutusviisid: ühtlane, vahelduv, korduv ja kontroll- ehk võistlusmeetod.

#### Ühtlane treeningumeetod

- peamiselt suusatamistehnika taastamiseks, täiustamiseks ja vastupidavuse arendamiseks kasutatav harjutusviis, mis seisneb muutmatu intensiivsusega ("nõrga" või "keskmisega") suusatamises kas teatud aja vältel või teatud distantsi ulatuses.

#### Vahelduv treeningumeetod

- harjutusviis, mida kasutatakse suusataja organismi kohandamiseks võistlusdistantsi läbimise tingimustele; seisneb kas teatud ajalõikude vältel või teatud distantsilõikude ulatuses mitmesuguse intensiivsusega ("nõrga", "keskmise", "tugeva" ja mõnikord "härmise" intensiivsusega) suusatamises.

### Korduv treeningumeetod

- suusatamiskiiruse arendamiseks kasutatav harjutusviis, mis seisneb üksikute lühikeste aja- või distantsilõikude kordavas läbimises "äärmise" intensiivsusega, kusjuures korduste vahel on aktiivne puhkus (rahulik suusatamine, hingamis- ja lõdvendusharjutused).

### Kontroll-treeningumeetod (võistlusmeetod)

- suusataja ettevalmistatuse selgitamiseks, kiirusliku vastupidavuse arendamiseks ja võistlustaktika omandamiseks ning täiustamiseks kasutatav harjutusviis; teostatakse tavaliselt võistluste kujul ja võistlustingimustele võimalikult lähedastes tingimustes (stardijärjekord, raja profiil jt.).

### Suusatamise intensiivsus (töö intensiivsus suusatamisel)

- organismi tööpinge ulatus suusatamisel, mis tinglikult jaotatakse neljaks astmeks - "nõrk", "keskmine", "tugev", "äärmine", kusjuures näitajaks on võetud hingamise sagedus.

Suusatamise tempo - sammude sagedus suusatamisel (libistavate sammude arv teatud ajaühikus).

Suusatamise kiirus - teatud ajaühiku vältel läbitav vahemaa.

## Õ P P E - T R E E N I N G U P A I G A D.

Õppe-treeningupaigad: a) õppeväljakud, b) õpperajad, c) õppe-treeningunõlvakud, d) treeningurajad, e) suusahüppemäed.

Õppeväljakud - tasased, tuulest varjatud väikese kallakuga (3-4°) väljakud (kuni 60 x 120 m) sõiduviiside õppimiseks.

Õpperajad - 2,5 - 3 km pikkused murdmaa- (kerge murdmaa) suusarajad õpitud sõiduviiside kinnistamiseks.

Õppe-treeningunõlvakud \* - mitmesuguse kallaku, profiili ja pikkusega

nõlvakud tõusu-, laskumis-, pidurdus- ja pöördeviiside õppimiseks, kinnistamiseks ning täiustamiseks.

**Treeningurajad** - mitmesuguse pikkuse ja profiiliga murdmaasuusarajad (3, 5, 8, 10, 15 km) omandatud suusatamistehnika täiustamiseks, võistlustaktika õppimiseks ning murdmaasuusatajale vajalike omaduste ja võimete arendamiseks.

#### Suusahüppemäed.

- suusahüppesporti harrastamiseks ehitatud mäed.

**Õppemäed (väikesed)** - hüppemäed suusahüpete õppimiseks (kuni 30 m pikkusteks hüpeteks).

**Treeningumäed (keskmised)** - hüppemäed suusahüpete tehnika täiustamiseks (30 - 60 m pikkusteks hüpeteks).

**Võistlusmäed (suured)** - hüppemäed suusahüppevõistlusteks (60 - 90 m pikkusteks hüpeteks).

**Rekordimäed (mammutimäed)** - hüppemäed ülipikkade hüpete (lendude) sooritamiseks (üle 100 m pikkusteks hüpeteks).

**Suusahüppemäe võimsus** - hüppemäe projekteerimisel arvestatud hüppe pikkus äratõukelaua servast kuni kriitilise punktini, mis on maandumisenõlvakul tähistatud sinise joonega.

**Hoovõtunõlvak** - suusahüppemäe ülemine osa kõige ülemisest stardipaigast kuni äratõukelaua servani.

**Hüppemäe stardipaigad** - horisontaalsed platvormid hoovõtunõlvakul hoovõtulaskumise alustamiseks (2-5, olenevalt hüppemäe võimsusest).

**Hoovõtutee** - hoovõtunõlvaku kaldpinnaline sirge osa.

Hoovõttunõlvaku nõgu  
(üleminekunõgu,  $R_1$ ) - hoovõttunõlvaku alumine, nõgus osa enne  
äratõukelauda.

Äratõukelaud - hoovõttunõlvaku alumine, sirjooneline osa.

Äratõukejoon - äratõukelaua otsal kahe lipuga tähistatud  
mõeldav joon.

Hüppemäe aste - äratõukelaua serva kõrgus maandumisnõlvaku  
pinnast.

Maandumisnõlvak - suusahüppemäe keskmine osa hüppemäe astmest  
kuni peatusväljakuni (horisontaalse pinnani).

Hüppemäe kükür (maandumisnõlvaku kumerus,  $R_3$ ) - maandumisnõl-  
vaku ülemine, kumer osa.

Kriitiline punkt - hüppemäe projekteerimisel arvestatud koht,  
(P)  
kuhu suusahüppaja normaalsete libisemis-  
tingimuste puhul võiks maanduda (sinine  
joon).

Maandumisala - maandumisnõlvaku alumine, sirjooneline osa  
enne üleminekunõgu (arvestusliku maandumisko-  
ha ehk kriitilise punkti algusest kuni ülemi-  
nekunõo alguseni).

Maandumisnõlvaku nõgu  
(üleminekunõgu,  $R_2$ ) - maandumisnõlvaku alumine, nõgus osa.

Peatusväljak - hüppemäe alumine osa - tasane, laugja vastu-  
kallakuga lõppev väljak.

Hüppemäe meetritähised - kahele poole maandumisnõlvakut ühe-  
meetrilistele vahedele asetatud  
numbritega tahvlid kauguse tähista-  
miseks äratõukelaua servast.

Kohtunike torn - hüppemäe maandumisnõlvaku kõrvale ehitatud  
torn hüpete hindamiseks (peakohtunik, teh-  
nikakohtunikud, sekretär) ja jälgimiseks  
(treenerid).

## Suusajaam

- hoone, milles on vastavalt sisustatud ruumid suusavarustuse laenutamiseks ja suusatajate teenindamiseks (suusahoidla, rõivastusruumid, duširuumid, einelaud, jalatsite ja rõivaste kuivati, WC jt.).

### Suusahoidla

(suusabaas) - suuskade hoiuruum suusajaamas.

Suusapüramiid - seade suuskade hulgaliseks hoidmiseks, mis aitab säilitada nende keskpainet ning vältida kaardumist.

Suusatõstukid - mitmesuguse konstruktsiooniga mehhaanilised seadmed suusatajate viimiseks kõrgetele nõlvadele - slaalomi, gigantslaalomi, kiirlaskumise ja suusahüppe stardipaikadesse.

Suusaspordibaas - lumisesse mägirajooni rajatud keskus suusaspordi igakülgeks viljelemiseks.

Suusastaadion - suusa-suurvõistluste stardi- ja finišipaik ühes suusahüppemäe ja pealtvaatajate tribüünidega.

## S U U S A V A R U S T U S .

### S u u s a d .

Astumissuusad (lumekingad, kanada suusad, indiaani räätsad)

- ovaalsed ja raketikujulised rihmpõimikuga puust võrud käimiseks lumel (jahil, ekspeditsioonidel).

Libistamissuusad - libistamist võimaldavate taldadega pikliku kujuga suusad mitmesuguseks otstarbeks, nagu sportimiseks, matkamiseks, jahilkäimiseks jne.

Rullsuusad - väikeste rataste või rullidega varustatud suusad sõiduviiside tehnika säilitamiseks ja täius-

tamiseks lumeta perioodil (ettevalmistusperioodi treeningus).

Suusatald (liugpind) - suusa alumine, vastu lund asetsev pind.

Pöördepind - suusatalalla sooneta, eesmine osa.

Suusatallasoon (juhtsoon) - piki suusatalda kulgev poolümmargune või kandiline sirge sisselõige, mis aitab säilitada suusa libisemist otsesuunas.

Jalaalune - tasane koht suusa keskosal, kuhu paigutatakse suusaside ja kuhu toetub jalg.

Suusantina - suusa eesmine, ettepoole kitsenev ja ülespoole painutatud osa.

Suusakand - suusa tagumine, paksem osa.

Keskpaine - suusatalalla nõgusus piki suuska - vastav suusataja kehakaalule (suusataja raskusest tingitud surve lumele peab olema ühtlane kogu suusatalalla ulatuses).

Ninapaine - suusa ninaosa ülespainutatud kumerus.

Suusatalje - suusa keskmine, kitsaim osa.

Suusakanna kiil - suusakanna tugevdamiseks vastavasse sisselõikesse liimitud kiil.

Suusakandid - suusatalalla äärtele kinnitatud metallist või tugevast puidust ribad suusatalalla äärte kiire kulumise vältimiseks ning külglibisemise vähendamiseks pööramisel.

Suusahari - piki suusa pealispinda kulgev katuseharjataoline moodustis suusale tugevuse ja ühtlasi kerguse andmiseks (peamiselt ühest tükist valmistatud suuskadel).

Liimitud suusad - eri puiduliikidest kokkuliimimise teel

valmistatud suusad.

**Murdmaasuusad**

(rajasuusad) - kerged kitsad suusad, suusatamiseks peamiselt lausk- ja murdmaasuusarajal.

Slaalomisuusad - laiema metallkantidega suusad pööretega laskumiseks (slaalomiks, gigantslaalomiks, kiirlaskumiseks).

Hüppesuusad - suured tugevad kolme tallasoonega suusad suusahüpeteks.

**Mätkasuusad**

(turismisuusad) - tugevad laiad suusad suusatamiseks mürd- ja mägimaastiku mitmesugustes tingimustes.

**Jahisuusad**

(metsasuusad) - lühikesed laiad suusad liikumiseks kohevas lumes.

Kiirlaskumissuusad - mõttetelt suuremad slaalomisuusad.

Suusk-kelk - suuskadele monteeritud seadis koormate vedamiseks.

Paat-kelk - paadikujuline kelk koormate vedamiseks.

S u u s a s i d e m e d.

Suusasidemed - seadised suuskade kinnitamiseks jalatsite külge.

Murdmaasidemed - seadised murdmaasuuskade kinnitamiseks suusasaabaste külge: 1) lõksidemed, 2) rihm-kannasidemed.

**Lõksidemed**

(randisidemed) - murdmaasidemed, mis kinnituvad suusasaabaste tallarandi külge, haarates seda kangiga kas eest või külgedelt.

Lõkside randi küljehaardega

Lõkside randi eeshaardega

- Rihm-kannasidemed - suusasidemed, mis kinnituvad jalatsite külge kannas- ja ninarihmade abil.
- Hüppesidemed (vedru-valer kannasidemed) - suusasidemed, mis kinnituvad saabaste külge kannavedrude abil.
- Slaalomisidemed - mitmesuguse konstruktsiooniga suusasidemed, mis ühendavad saapa liikumatult suusaga.
- Pikarihmaside - slaalomside, mis kinnitab saapa liikumatult suusale ümber jalapöia põimitud-seotud rihma abil.
- Riivside - slaalomside, mis kinnitab saapa liikumatult suusale kontsariivi abil.
- Ohutusside (iseavanev side) - slaalomside, mis teatud pingel puhul avaneb, võimaldades kukumistel vältida raskemaid vigastusi.
- Sidemeklambrid - metallist klambrid ("kõrvad") suusasaapa ninnaosa hoidmiseks suusal.
- Ninarihm - üle saapanina kulgev sidemeklambreid ühendav rihm.
- Sidemekang (-hoob, -look) - loogakujuline metallvarb lõkssidemetel saapatalla surumiseks ja kinnitamiseks vastu sidemeklambreid.
- Sidemeteravikud - lõkssidemete klambritel asetsevad teravikud, mis suusa kinnitamisel tungivad saapatalda tehtud augukestesse.
- Kannavedru - rihma või valeriga ühendatud vedru kannasidemetel suusasaapa tugevamaks surumiseks sidemeklambrate vahele.
- Kukehari - sidemekangi kinnituskonks (-lukk) lõkssidemetel.
- Küljehaagid - slaalomi- ja hüppesuuskade jalaaluse kohale suusaservadele kinnitatud konksud vedru-kannasideme valeri tõmbe suuna muutmiseks ette-alla.

Vaeripingutaja - suusale sidemeteklambrate ette kinnitatud seadis vedru-kannasideme vaeri pingutamiseks.

Vedrupingutaja - kannasideme vedru külge kinnitatud seadis vedru pingutamiseks.

### S u u s a k e p i d .

Suusakepid - kergest tugevast materjalist (bambus-, tonking-, roog, kergemetallist toru jt.) valmistatud kepid.

Tugirõngas - kergest tugevast materjalist valmistatud rihmpõimikuga võru, mis on kinnitatud suusakepi alumisele otsale kepi liiga sügavalt lumme tungimise vältimiseks kepile toetumisel ja tõukamisel.

Randmerihm - suusakepi ülemise otsa külge aasakujuliselt kinnitatud rihm kepi hoidmise hõlbustamiseks tõukamisel.

Kepiteravik - kepi alumisse otsa kinnitatud metallteravik toetuse soodustamiseks kõvalt aluspinnalt tõukamisel.

### S u u s a t a j a j a l a t s i d .

Murdmaasuusataja jalatsid (murdmaasaapad, võistlussaapad, suusakingad, sõidukingad) - kerged, lühikese sääreosa ja painduvate (õmmeldud) taldadega suusasaapad lõkssidemete puhul kasutamiseks.

Peksid - ülespoole pööratud ninadega jalatsid ninarihmsidemete puhul kasutamiseks.

Slaalomisaapad - tugevast nahast pika sääreosaga ja paksude paindumatute taldadega saapad slaalomisidemete puhul kasutamiseks (slaalomis ja kiir-

### laskumises).

Hüppesaapad - tugevad, mõningal määral painduvate taldadega saapad hüppesidemete puhul kasutamiseks (suusahüpetel).

Kontsasoon - sisselõige suusasaapa kontsal kannavedru või rihma mahalibisemise vältimiseks.

### S u u s a t a j a r õ i v a s t u s .

Suusataja rõivastus (suusarõivad) - suusataja kehakatted kaitseks ilmastiku mõjude ja vigastuste vastu.

Tuulepluus (tuulesärk, anorak) - õhukesest tuulekindlast riidest peakotiga (kapuutsiga) varustatud pluus.

Sukkmüts - sukataoline kootud peakate.

Kiilpüksid - kiilutaoliselt allapoole kitsenevate säärtega suusapüksid (suusahüppepüksid).

Põlvpüksid - lühikesed, veidi allapoole põlvi ulatuvad väikese puhviga suusapüksid (murdmaasõidupüksid).

Kaitseprillid - värvilisest tselluloidist (sinine, oranž, roheline) prillid suusataja silmade kaitseks päikesekiirguse, tuule ja lume vastu.

### S u u s a m ä ä r d e d .

Suusamäärde - tahked ja poolvedelad määrded suusataldade võidmiseks vastavalt lume struktuurile ja ilmastikutingimustele võimalikult kiire liikumise soodustamiseks suusatamisel.

Murdmaamäärde - murdmaasuuskade võidmiseks kasutatavad määrded, mis libisemisel vähendavad suusatalla ja lume vahelist hõõrdumist, tõukamisel aga seovad suusatalla lumega.

Alusmääre (jäätnud lume määre; "põhimääre", "krunt")

- poolvedel, mee- või siirupitaoline suusamääre; kasutatakse kareda jäätnud lume puhul ja aluskihina tahketele määretele.

Hüpe-, slaalomi- ja kiirlaskumismäärded

- mitmesuguse koostisega lakid ja määrded, mida kasutatakse suusatalla ja lume vahelise hõõrdumise vähendamiseks (võimalikult hea libisemise saavutamiseks).

## L U M I.

1) Uus lumi, 2) vana lumi.

### U u s l u m i

(äsjasadanud lumi).

a) Kuiv uus lumi, b) niiske ja märg uus lumi.

Kuiv helveslumi - kuiv lumi, milles selgesti näha struktuurilt rikkumata lumehelbed.

Kuiv tuhklumi

(jahulumi) - kuiv jahutaoline lumi, milles peened lumetübemed on vormitud, ilma kindla struktuurita.

Niiske räitsaklumi - niiske lumi, milles struktuurilised elemendid (tähekesed, plaadikesed) on omavahel kergelt liitunud.

Märg räitsaklumi - märg lumi, milles struktuurilised elemendid on tühte sulanud.

### V a n a l u m i.

a) Vesine vana lumi, b) jäätnud vana lumi.

Vana lumi - õhutemperatuuri kõikumiste, tuule, sademete ja päikese mõjul struktuurilt muutunud lumi (vesi-

ne, jäätunud, sõmerjas, koorikuline jne.).

Vesine vana lumi - raske, sõmerjas, veega läbiimbunud lumi.

Jäätunud vana lumi - mitmesuguse tiheduse ja kõvadusega jäätunud lumi: lobjakas, kooriklumi, peen-sõmerlumi, sega-sõmerlumi, sula kooriklumi, hangeline tuisulumi.

Lobjakas - märja uue ja vesise või jäätunud vana lume segu.

Peen-sõmerlumi  
(kidulumi) - sulalume külmumisel tekkinud peeneteralise struktuuriga lumi.

Sega-sõmerlumi - korduval sulamisel ja külmumisel tekkinud lumi; koosneb peenikestest ja jämedamatest terakestest, mis sageli on omavahel liitunud plaadikesteks (vana lumi varakevadel).

Kooriklumi - lume pealispinna sulamise ja külmumise mõjul tekkinud lumekoorik (jäik kooriklumi; murduv kooriklumi).

Hangeline tuisulumi - tuulest tugevasti kokkusurutud peeneteraline lumi.

Härmatunud lumi - härmatis kooriklumel.

Faint, illegible text, possibly bleed-through from the reverse side of the page. The text is too light to transcribe accurately.

EESTI - VENE  
OSKUSSÕNASTIK

## A

aerodünaamiline asend	аэродинамическая стойка	16
aerodünaamiline hüppetehnika	аэродинамическая техника прыжка	23
alpikahevõistlus	vt. mäe-kahevõistlus	9
alusmääre	грунтовая мазь	35
anorak	vt. tuulepluus	34
asterõõrded	повороты переступанием	10,19
asterõõre kombineeritult	комбинированный поворот переступанием	19
asterõõre pöördepoolse suusaga	vt. uisusamprõõre	19
asterõõre välise suusaga	поворот переступанием с наружной лыжи	19
astme ületamine	преодоление уступа	17
astumissuusad	ступающие лыжи; снегоступы	29
astuv samm	ступающий шаг	14

## B

ballistiline hüppetehnika	баллистическая техника (стиль) прыжка	23
biathlon	vt. laskesuusatamine	6

## E

ebatasasuste ületamine	преодоление неровностей	16
etterulle	перекат	13

## G

gigantslaalom	ГИГАНТСКИЙ СЛАЛОМ	8
gigantslaalomi väravad	ворота гигантского слалома	8
granaadiviskamine	гранатометание	24
grupistart	групповой старт	6

## H

hindekohtunikud	судьи по технике	7
hoojalg	маховая нога	13
hoojala ettepaise	перенос маховой ноги	13
hoojala pidurdus	торможение маховой ноги	13
hoovõtt	разгон	22
hoovõtt-laskumine	vt. hoovõtt	22
hoovõttunõlvak	гора разгона	27
hoovõttunõlvaku nõgu (R <sub>1</sub> )	вогнутая переходная кривая	28
hoovõttutee	дорожка разгона	27
hüppefaasid	фазы прыжка	22
hüppemäe aste	уступ трамплина	28
hüppemäe komandant	начальник трамплина	7
hüppemäe kütir (R <sub>3</sub> )	выпуклая переходная кривая; лоб горы; лоб трамплина; связующая кривая	28
hüppemäe meetritähised	указатели длины прыжка	28
hüppemäe stardipaigad	стартовые площадки (трамплины)	27
hüppemäärde	лыжные мази для прыжков	35

hüppe pikkus	длина прыжка	7
hüpperõõre keppide toetusel	поворот прыжком с опорой на палки	11
hüpperõõre keppide toetuseta	поворот прыжком без опоры на палки	11
hüppesaarad	обувь прыгуна	34
hüppesidemed	прыжковые крепления	32
hüppesuusad	прыжковые лыжи	31

I

iseavanev side	vt. ohutusside	32
----------------	----------------	----

J

jahisuusad	охотничьи лыжи	31
jalaalune	грузовая площадка	30
jalatõuge	толчок ногой	13
juhtpõrded	повороты рулением	19
juhtsuusk	рулящая лыжа	
juhtsoon	vt. suusatallasoon	30
järseneva kallaku ületamine	vt. nõlvakuküüru ületamine	16

К

kaarjas libisemine	скольжение по дуге	20
kaasaegne talvine kahevõistlus	vt. laskesuusatamine	6
kaitseprillid	защитные очки; очки для лыжника	34
kannavedru	пяточная пружина; пружина пятки	32
kehaasend suusatamisel	vt. sõiduasend	13
kepinael	vt. kepiteravik	33
kepirõngas	vt. tugirõngas	33
kepiteravik	наконечник палки	33
kepitõuge	толчок палкой	13
keppide etteviimine	перенос палок; вынос палки	13
keppidega tõukamine	отталкивание палками	13
keskpaine	весовой прогиб	30
kiilpüksid	клинные брьюки	34
kiirlaskumine	скоростной спуск	9
kiirlaskumismäärde	лыжные мази для скоростного спуска	35
kiirlaskumise rada	трасса скоростного спуска	9
kiirlaskumissuusad	лыжи для скоростного спуска	31
kiirlaskumise väravad	ворота скоростного спуска; контрольные ворота	9
kilomeetritähised	указатели километража	5

kinnine värav	vt. pikivärav	8
kohtunike torn	судейская вышка	28
kombineeritud mäesuusatamine	vt. mäe-mitmevõistlus	9
kombineeritud sõiduviisid	комбинированные ходы	12
komplitseeritud murdmaasuusatamine	vt. rakenduslik murd- maasuusatamine	6
kontrollkohtunik	контролер; судья на трассе	5,8
kontrollpost	контрольный пункт	5
kontrollpunkt	vt. kontrollpost	5
kontroll-treeningumestod	контрольный метод тренировки	26
kontrollväravad	контрольные ворота vt. kiirlaskumise väravad	9
kontsasoon	пяточный желобок; желобок для пяточника	34
kontsasedru	пяточная пружина	32
korduv treeningumestod	повторный метод тренировки	26
kriitiline punkt (P)	критическая точка	28
kuivtreening	сухая тренировка	
kukehari	гребешок	32
kõndimissuusad	vt. astumissuusad	29
kõrgasend	высокая стойка	16
kõrguste vahe	перепад высоты	

käärasend pööramisel	положение ножицами при повороте	18
käärpööre	поворот ножицами	20
käärtõus	подъем елочкой	14
käärtõus pöiki	vt. poolkäärtõus	14
kühmu ületamine	преодоление бугра	16
küljehaagid	крючки на ребрах лыж	32

L

lahtine värav	vt. ristvärav	8
laskeuusatamine	современное зимнее двоеборье	6
laskumine külglibisemisega	vt. triivlaskumine	15
laskmine	стрельба	24
laskumine pärast maandumist	спуск после приземления	23
laskumisasend	стойка при спуске	15
laskumisasendid	стойки спусков	15
laskumissuunad	направление спусков	15
laskumisviisid	способы спусков	15
lauskmaarada	равнинная трасса	5
lauskmaa võistlusrada	равнинная трасса; р. дистанция	5
lehvikpöörded	повороты веером	10

lehtvikpõõre tagant	поворот переступанием вокруг носков лыж	10
lehtvikpõõre eest	поворот переступанием вокруг пятки лыж	10
lend	полет, взлет	22
lennuasend	положение в полете	22
lennujoon	траектория полета	22
libistamisuasend	скользящие лыжи	29
libistav samm	скользящий шаг	14
liimitud suusk	клееная лыжа	30
lohu läbimine	преодоление впадины	16
lumekingad	vt. astumisuasend	29
lumepriillid	vt. kaitsepriillid	34
lõksidemed	рантовые крепления	31
lõkside randi eeshaardega	рантовое крепление с передним охватом	31
lõkside randi küljehaardega	рантовое крепление с боковым охватом	31

М

maandumine	приземление	22
maandumisala	дорожка приземления; рабочий участок склона	28

maandumisasend	положение при приземлении; стойка приземления с выпадом	22
maandumisenõlvak	гора приземления	28
maandumisenõlvaku kumerus ( $R_3$ )	vt. hüppemäe kütür	28
maandumisenõlvaku nõgu ( $R_2$ )	вогнутая переходная кривая; выкат; радиус выката	28
madalasead	низкая стойка	16
mammutimäed	vt. rekordimäed	27
matkasuusad	туристские лыжи	31
metsasuusad	vt. jahisuusad	31
murdmaadistants	пересеченная дистанция; дистанция соревнований в гонках на лыжах	4
murdmaamäärde	лыжные мази для гонок	34
murdmaarada	пересеченная трасса	4
murdmaasidemed	крепления для гоночных лыж; рантовые крепления; беговые крепления	31
murdmaasuusad	гоночные лыжи; скоростные лыжи; беговые лыжи	31
murdmaasuusataja	лыжник-гонщик; лыжный бегун	4
murdmaasuusataja jalatsid	обувь гонщика; лыжебежный ботинок	33
murdmaasuusataja rõivastus	одежда гонщика	34
murdmaasuusatamine	гонки на лыжах; бег на лыжах	4

inirdmaasuusatamise võistlus	лыжебежное соревнование	
inirdmaasõidupüksid	vt. põlvpüksid	34
inirdmaavõistlusrada	трасса для лыжной гонки	4
inäe-kahevõistlus	горное двоеборье; альпийское двоеборье	9
inäe-kolmevõistlus	горное троеборье	10
inäe-mitmevõistlus	горное многоборье	9
inäesuusataja	горнолыжник	7
inäesuusatamine	горнолыжный спорт	7
inõõtekohtunikud	судьи по измерению	7

N

ininapaine	носковой загиб; носовой прогиб	30
ininarihm	носковой ремень; носовой ремень	32
ininarihm-sidemed	носковые крепления	
inõlvakuküür	спад; лоб горы	
inõlvakuküüru ületamine:	преодоление спада:	16
- ennetava hüppega	прыжком	
- jalgade sirutamise	выпрямлением ног	
- viskumise	броском вперед	
inõlvaku murdekoha ületamine	vt. nõlvakuküüru ületamine	16

## O

ohutusside	предохранительное крепление	32
otselaskumine	прямой спуск	15
otsetõus	прямой подъем	14

## P

paarisstart	парный старт; старт парами	6
paaristõukeline kahe- sammuline sõiduvõis	одновременный двухшажный ход	12
paaristõukeline kolme- sammuline sõiduvõis	одновременный трехшажный ход	12
paaristõukeline sammuta sõiduvõis	одновременный бесшажный ход	12
paaristõukeline ühe- sammuline sõiduvõis	одновременный одношажный ход	12
paaristõukelised sõiduvõisid	одновременные ходы	12
paat-kelk	лодка-волокушка	31
paigalpöörded	способы поворотов на месте	10
paralleelasend pöörämisel	положение на параллельных лыжах при повороте	19
paralleelpööre	поворот на параллельных лыжах	20
paralleelpööre kahe kepi toetusel	поворот на параллельных лыжах с опорой на две палки	21
paralleelpööre ühe kepi toetusel	поворот на параллельных лыжах с опорой на одну палку	21

patrullsuusatamine	гонка патрулей; бег патрулей; военнозаводное лыжное со- ревнование для патрулей	6
peatuspõõre	vt. pidurduspõõre	17
peatusväljak	площадка остановки	28
peksid	пексы	33
pendelpõõramine	"волна"; "виляние"	22
pidurdamine järsu pöördega	vt. pidurduspõõre	17
pidurduslaskumine	спуск торможением	.
pidurdamine keppidega suuskade kõrval	торможение палками сбоку лыж	
pidurdamine keppidega suuskade vahel	торможение палками между лыж	
pidurdamine külglibisemisega	vt. triivpidurdus	17
pidurdamine ühe keppiga suuskade kõrval	торможение одной палкой сбоку лыж	
pidurduspõõre	торможение рывком; остано- вочный поворот рывком	17
pidurdusviisid	способы торможения	17
pikarihmaside	длинномерное крепление	32
pikivärv	вертикальные ворота; "слепые" в.	8
poelkäärtõus	подъем полуелочкой	14
poelsahkasend põõramisel	положение упором при повороте	18
poelsahklaskumine	спуск упором	

poolsahkparalleelpõõre	поворот на параллельных лыжах из упора	21
poolsahkparalleelpõõre kahe kepi toetusel	поворот из упора с опорой на две палки	21
poolsahkparalleelpõõre ühe kepi toetusel	поворот из упора с опорой на одну палку	21
poolsahkpidurdus	торможение упором	17
poolsahkpõõre	поворот упором	20
puhk easend	стойка отдыха	16
pukseerimine	буксировка; лыжная буксировка	25
põhjasend	основная стойка	15
põhiline mehhanism	основной механизм	12
põhimäär	vt. alusmäär	35
põhja-kahevõistlus	vt. suusa-kahevõistlus	9
põikilaskumine	спуск наискось; косой спуск	15
põhilaskumise asend	стойка при спуске наискось	16
põikitreptõus	подъем косой лесенкой	15
põikitõus	подъем наискось	14
põikivärav	диагональные ворота; косые в.; кривые в.	8
põlvpüksid	брюки гонщика	32
põõrded nõlvaku poole	повороты к склону	18
põõrded nõlvakult allapoole	повороты от склона	18

pöördepind	поворотная поверхность	30
pöördesseminek	вход в поворот	20
pöördeviisid liikumisel	способы поворотов в движении	18
pöördeviisid paigal	vt. paigalpöörded	10
pöörete suunad	направление поворотов	18

## R

rajameister	начальник дистанции; начальник трассы	5,8
raja tähistamine	расстановка дистанций	
rajasuusad	vt. murdmaasuusad	31
rakenduslik murdmaasuusatamine	усложненные гонки	6
rakenduslik tegevus	прикладные упражнения	23
randisidemed	vt. lõksisidemed	31
randmerihm	кожаная петля; кожаная тесьма; петля для рук	33
rakendatud murdmaasuusatamine	vt. rakenduslik murdmaasuusatamine	6
rekordimäed	рекордные трамплины	27
rihm-kannasidemed	пяточно-ременные крепления	32
riivside	крепление "вертушка"	32
ristvärav	горизонтальные ворота; открытие в.	8

rivilised võtted	строевые приемы	23
rullsuusad	роликовые лыжи	29

S

sahkasend pööramisel	положение плугом при повороте	18
sahklaskumine	спуски плугом	15
sahkparalleelpööre	поворот на параллельных лыжах из плуга	21
sahkpidurdus	торможение плугом	17
sahkpööre	поворот плугом	20
sammuta paaristüge	vt. paaristükeline sammuta sõiduviis	12
sidemehoop	vt. sidemekang	32
sidemeklambrid	скобы креплений	32
sidemekang	дужка креплений	32
sidemelook	vt. sidemekang	32
sidemeteravikud	шпиль креплений	32
skikjöring	vt. pukseerimine	25
slaalom	слалом	7
slaalomilipp	флаг слалома	
slaalomilipu varras	древко флага для слалома	
slaalomimäärded	лыжные мази для слалома	35

slaalominõlvak	трасса слалома	7
slaalomirada	дистанция слалома	7
slaalomisaapad	обувь слаломиста	33
slaalomisidemed	слаломные крепления	32
slalomist	слаломист	7
slaalomisuusad	слаломные лыжи	31
slaalomitrass	трасса слалома	7
slaalomiväravad	слаломные ворота; ворота слалома	8
stardipöörded	стартовые повороты	11
stardipaik	стартовая площадка; место старта	
sukkmitse	лыжная шапочка ("чулок")	34
suusabaas	vt. suusahoidla	29
suusad	лыжи	29
suusakepp	лыжная палка	33
suusahari	гребень лыжи	30
suusahoidla	лыжехранилище	29
suusahüpe	прыжок на лыжах	22
suusahüppaja	лыжный прыгун; прыгун с трамплина	7
suusahüpped	прыжки на лыжах с трамплина	6,22
suusahüppevõistlused	соревнование по прыжкам на лыжах	6
suusahüppemägi	лыжный трамплин; трамплин для прыжков на лыжах	27

suusahüppemäe komandant	начальник трамплина	7
suusahüppemäe võimsus	мощность трамплина	27
suusahüppepüksid	vt. kiilpüksid	34
suusahüppesport	vt. suusahüpped	6
suusajaam	лыжная станция	29
suusajalatsid	vt. suusataja jalatsid	33
suusa-kahevõistleja	лыжный двоеборец	9
suusa-kahevõistlus	лыжное двоеборье	9
suusakand	пятка лыжи	30
suusakandid	канты лыж	30
suusakanna kiil	клин лыжной пятки	30
suusa keskpaine	vt. keskpaine	30
suusakepid	лыжные палки	33
suusakross	лыжный кросс	4
suusamaastik	лыжная местность	
suusa-mitmevõistlus	лыжное многоборье	9
suusamäärde	лыжные мази	34
suusanina	носок лыжи	30
suusa ninapaine	vt. ninapaine	30
suusa peatumine	остановка лыжи	13
suusapüksid	лыжные ботинки	
suusapüramiid	пирамиды для хранения лыж	29

suusarada	ЛЫЖНЯ	
suusasaapad	ЛЫЖНЫЕ БОТИНКИ	
suusasammu pikkus	длина скользящего шага	13
suusaside	ЛЫЖНОЕ КРЕПЛЕНИЕ	31
suusaspordialad	ВИДЫ ЛЫЖНОГО СПОРТА	4
suusaspordibaas	ЛЫЖНАЯ БАЗА	29
suusasport	ЛЫЖНЫЙ СПОРТ	4
suusastaadion	ЛЫЖНЫЙ СТАДИОН	29
suusataja	ЛЫЖНИК	
suusataja jalatsid	ОБУВЬ ЛЫЖНИКА	33
suusarõivad	vt. suusataja rõivastus	34
suusataja rõivastus	ОДЕЖДА ЛЫЖНИКА	34
suusatald	скользящая поверхность лыжи; нижняя поверхность лыжи; рабочая поверхность лыжи	30
suusatalje	ЛЫЖНАЯ ТАЛИЯ	30
suusatallasoon	направляющий желоб	30
suusatama	ХОДИТЬ НА ЛЫЖАХ	
suusatamine	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ	10
suusatamise intensiivsus	ИНТЕНСИВНОСТЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ	26
suusatamise kiirus	СКОРОСТЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ	26
suusatamise tehnika	ТЕХНИКА СПОСОБОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ	10

suusatamise tempo	темп передвижения на лыжах	26
suusatamisviisid	vt. sõiduviisid	11
suusa-tõstukid	лыжные подъемники; лыжные лифты	29
suusavarustus	лыжное оборудование; лыжный инвентарь	29
suuskade kantimine	кантование лыж; постановка лыж на ребра	17
suuskade kergendamine	облегчение лыж	20
suusk-kelk	лыжно-санная установка	31
sõiduasend	посадка	13
sõiduviisid	способы ходов	11
sõiduviisi tsükkel	цикл хода	12
sõgistreening	vt. kuitstreening	

### T

tahtlik kukumine	умышленное падение; преднамеренное п.	24
takistuste ületamine:	преодоление препятствий:	23
- allahüppamisega küljети	- спрыгиванием боком	
- alt läbiproomamisega	- подползанием	
- külglisemisega	- соскальзыванием боком	
- läbironimisega	- пролезанием	
- pealehüppamisega	- вспрыгиванием	
- pöördega üleronimisega	- перелезанием с поворотом	
- pöördega üleronimisega toetumisega keppidele	- перелезанием с поворотом с опорой на палки	

- tahtliku kukkumisega	- умышленным падением	
- toenghüppega keppide vahelt	- прямым прыжком между палок	
- toengpöördhüppega ümber kepi	- прыжком вокруг одной палки	
- toengpöördhüppega ümber keppide	- прыжком вокруг двух палок	
- treppsammuga (trepp-laskumisega)	- переходом лесенкой	
- triivimisega (triiv-laskumisega)	- соскальзыванием	
- väljaastes laskumisega	- спуском в выпаде	
- üleastumisega	- переступанием	
- üleastumisega küljети	- перешагиванием в сторону	
- üleastumisega otse	- перешагиванием прямо	
- ülehüppamisega küljети	- перепрыгиванием в сторону	
- üleronimisega	- перелезанием верхом	
talvine kahevõistlus	vt. laskesuusatamine	6
teadustaja	судья по информации	10
teatesuusatamine	эстафетная гонка	5
teatevahetuse ala	зона передачи эстафеты	5
tehnikakohtunikud	vt. hindekohtunikud	7
telemarkpööre	vt. väljaastepööre	20
toenghüpe keppide vahelt	прыжок прямой между палок	24
toenghüpped	прыжки с опорой на палки	24
toengpöördhüpe keppide vahelt	прыжок между палок с поворотом	24
toengpöördhüpe ümber kepi	прыжок вокруг одной палки	24
toengpöördhüpe ümber keppide	прыжок вокруг двух палок	24

toidupunkt	питательный пункт	5*
transportimine	транспортировка	24
treening	тренировка	25
treening lumeta perioodil	vt. kultreening	
treeningumäed	тренировочные трамплины	27
treeningurajad	тренировочные лыжи	27
treeningumeetodid	методы тренировки	25
treeninguperioodid	периоды тренировки	25
treplaskumine	спуск лесенкой	15
treptõus	подъем лесенкой	15
treptõus põiki	vt. põiktrepptõus	15
triivimine	соскальзывание боком; скольжение боком	17
triivlaskumine	спуск соскальзыванием	15
triivpidurdus	торможение боковым соскальзы- ванием	17
tugijalg	опорная нога	13
tugirõngas	кольцо для предохранения от проваливания палки в снег	33
turismisuusad	vt. matkasuusad	31
tuulepluus	ветровая рубашка; штурмовка; анорак; ветровой пиджак	34
tuulesärk	vt. tuulepluus	
tõstepõõre eest üle suusa	поворот махом через лыжу вперед	10

tõstepõõre kõrvale	поворот махом влево и вправо	10.
tõstepõõre tagant üle suusa	поворот махом через лыжу назад	11
tõukamine keppidega	отталкивание палками	
tõukejalg	толчковая нога	13
tõukeraine	подседание	13
tõususuunad	направление подъемов	14
tõusuviisid	способы подъемов	14
tõispõõre	полный поворот	18

U

uisusampõõre	поворот переступанием с внутренней лыжи	19
uisusamm	коньковый ход	12

V

vaba jalg	свободная нога	13
vahelduv treeningumeetod	переменный метод тренировки	25
vahelduvatõukeline kahe- sammuline sõiduviis	попеременный двухшажный ход	11
vahelduvatõukeline nelja- sammuline sõiduviis	попеременный четырехшажный ход; ход "в перекидку"	11

vahelduvatõukeline nelja- sammuline tõusuviis	подъем попеременным четырёхшажным способом	14
vahelduvatõukeline tõusu- viis astuva sammuga	подъем попеременным способом - - ступающим шагом	14
vahelduvatõukeline tõusu- viis libistava sammuga	подъем попеременным способом - - скользящим шагом	14
vahelduvatõukeline kolme- sammuline tõusuviis	подъем попеременным трехшажным способом	14
vahelduvatõukelised õõiduviisid	попеременные ходы	11
vaieripingutaja	затяжной замок; замок троса	33
varjatud liikumine	скрытое передвижение	23
vastukallak (-nõlv)	противосклон	16
vastukallaku ületamine	преодоление встречного склона	16
"vedamine"	лидирование	5
wedeln (sks.)	vt. pendelpõõramine	22
vedrupingutaja	затяжной замок	33
vedru-vaier kannasidemed	диагонально-пружинные крепления; крепления для слаломных-прыжковых лыж	32
viskuv hüppetehnika	vt. ballistiline hüppetehnika	
võistlusmäed	спортивные трамплины	27
väljaasterõõre	поворот выпадом	20
õ		
õppemäed	учебные трамплины	27

õpperajad	учебные лыжи	26
õppe-treeningunõlvakud	учебно-тренировочные склоны	26
õppe-treeningupaigad	места для учебно-тренировочных занятий	26
õppeväljakud	учебные площадки	26

Ä

äratõuge	отталкивание; толчок	22
äratõukejoon	линия отрыва	28
äratõukelaud	стол трамплина; стол отрыва; прыжковый стол; площадка отрыва	28

Ü

ühetoenguline libisemine	vt. libisemine ühel suusal	13
ühisstart	общий старт	6
ühtlane treeningumeetod	равномерный метод тренировки	25
üksikstart	одиночный старт; отдельный старт	6
üleminekunõgu	vt. maandumisnõlvaku nõgu	28
üleminekunõu läbimine	преодоление выката	16

## L U M I

## С Н Е Г

hangeline tuisulumi	ветровый наст	36
härmatanud lumi	изморозный снег	36
jäätnud vana lumi	лежалый смерзшийся снег	36
karge lumi	vt. jäätnud vana lumi	
kooriklumi	наст таяния	36
kuiv helveslumi	сухой кристаллический снег	35
kuiv tuhklumi	сухой мучнистый снег	35
lobjakas	талый снег	36
niiske räitsaklumi (märg räitsaklumi)	мокрый хлопьевидный снег	35
peen-sõmerlumi	сыпучий снег	36
vega-sõmerlumi	зернистый сухой (сырой) снег; фирн	36
uus lumi	новый снег; свежевypавший снег	35
vana lumi	лежалый снег; старый снег	35
vesine vana lumi	лежалый мокрый снег	35
äsjasadanud lumi (sadav lumi)	vt. uus lumi	35

VE NE - E E S T I

OS K U S S Ö N A S T I K

А

аэродинамический стиль прыжка	см. аэродинамическая техника прыжка	23
аэродинамическая стойка	aerodünaamiline asend (laskumisel)	16
аэродинамическая техника прыжка	aerodünaamiline hüppetehnika	23
альпийское двоеборье	см. горное двоеборье	9
анорак	см. ветровая рубашка	34

Б

баллистический стиль прыжка	см. баллистическая техника прыжка	23
баллистическая техника прыжка	ballistiline hüppetehnika	23
беговые крепления	см. крепления для гоночных лыж	31
беговые лыжи	см. гоночные лыжи	31
бег на лыжах	см. гонки на лыжах	4
бег патрулей	см. гонка патрулей	6
буксировка	pukseerimine	25
брюки гонщика	põlvpüksid; mardmaasõidupüksid	32

В

вертикальные ворота	pikivärv; kinnine v.; "pime" v. (slaalomis)	8
весовой прогиб	keskraine (suusa)	30
ветровая рубашка	tuulepluus e. -särk; anorak	34
ветровой пиджак	см. ветровая рубашка	34
взлет	см. полет	22
виды лыжного спорта	suusaspordialad	4
влияние	vt. pendelpõramine	22
вогнутая переходная кривая	hoovõtunõlvaku nõgu; ülemine- kunõgu; maandumisnõlvaku nõgu	28
волна	см. влияние	22
ворота слалома	см. слаломные ворота	8
ворота гигантского слалома	gigantslaalomi väravad	8
ворота скоростного спуска	kiirlaskumise väravad; kont- rollväravad	9
вход в поворот	põõrdeseminek (paralleel- põõrete juures)	20
выкат	см. вогнутая переходная кривая	28
вынос палки	см. перенос палок	13
выпуклая переходная кривая	hüppemäe kúür; maandumisnõlva- ku kumerus	28
высокая стойка	kõrgasend (laskumisel)	16

вышка для наблюдения

см. судейская вышка

28

Г

гонка патрулей	patrullsuusatamine	6
гонки на лыжах	murdmaasuusatamine	4
гоночные лыжи	murdmaasuusad; rajasuusad	31
гора приземления	maandumisõlvak (suusahüppemäe)	28
гора разгона	hoovõtunõlvak (suusahüppemäe)	27
горизонтальные ворота	ristvärav; lahtine värav; avatud värav (slaalomis)	8
горное двоеборье	mäe-kahevõistlus; alpi-kahevõistlus	9
горное многоборье	mäe-mitmevõistlus	9
горное троеборье	mäe-kolmevõistlus	10
горнолыжник	mäesuusataja	7
горнолыжный спорт	mäesuusatamine	7
горные виды	см. горнолыжный спорт	7
гранатометание	granaadiviskamine	24
гребень лыжи	suusahari	30
гребенок	kukehari (lõkssidemel)	32
грузовая площадка	jalaalune (suusal)	30
грунтовая мазь	alusmääre	35
групповой старт	grupistart	6

## Д

диагонально-пружинные крепления	см. крепления для слаломных-прыжковых лыж	32
диагональные ворота	põikivärv (slaalomis)	8
дистанция слалома	см. трасса слалома	7
дистанция соревнований в гонках на лыжах	см. пересеченная дистанция	4
длина прыжка	hüppe pikkus; lennu pikkus (suusahüpetel)	7
длина скользящего шага	suusavammu pikkus; libistava samm pikkus	13
длинноремное крепление	pikarihmaside	32
дорожка приземления	maandumisala	28
дорожка разгона	hoovõtutee	27
древко флага для слалома	slaalomilipu varras	
дужка креплений	sidemekang; sidemelook; -hoob	32

## Ж

желобок для пяточника	см. пяточный желобок	34
	3	
закрытые ворота	см. вертикальные ворота	8
замок троса	vaieripingutaja	33

затяжной замок	vedru- e. vaieripingutaja (vedruvaier kannasidemel)	32
защитные очки	kaitseprillid	34
зимнее двоеборье	см. современное зимнее двоеборье	6
зона передачи эстафеты	teatevahetusala	5
И		
интенсивность передвижения на лыжах	suusatamise intensiivsus; tõõ intensiivsus suusata- misel	26
К		
кантование лыж	suuskade kantimine	17
канты лыж	suusakandid	30
ходить на лыжах	suusatama	
клееная лыжа	liimitud suusk	30
клинные ботинки	kiilpüksid	34
кожаная петля	randmerihm (suusakerpil)	33
кожаная тесьма	см. кожаная петля	33
кольцо для предохранения от проваливания палки в снег	tugirõngas (kepirõngas)	33
комбинированный поворот переступанием	asterõõre kombineeritult	19

комбинированные ходы	kombineeritud sõiduviisid	12
комендант-судья на трамплине	см. начальник трамплина	7
контролер	kontrollkohtunik	5, 8
контрольные ворота	kontrollväravad (kiir- laskumises)	9
контрольный метод тренировки	kontroll-treeningumeetod (võistlusmeetod)	26
контрольный пункт	kontrollpost (-punkt)	5
конькобежная стойка	см. аэродинамическая стойка	16
коньковый ход	uisksam-õiduviiis	12
косые ворота	см. диагональные ворота	8
косой спуск	см. спуск наискось	15
крепление "вертушка"	riivside	32
крепления для гоночных лыж	murdmaasidemed	31
крепления для слаломных-прыжковых лыж	vedru-vaier kannasidemed; hüppesidemed	32
крепления для туристских лыж	см. пяточно-ременные крепления	32
критическая точка	kriitiline punkt	28
крючки на ребрах лыж	küljehaagid (suusal)	32

#### Л

лесные лыжи	см. охотничьи лыжи	31
-------------	--------------------	----

лидирование	"vedamine"	5
линия отрыва	äratõukejõon (hüppemäel)	28
лоб горы	см. спад	16
лоб трамплина	см. выпуклая переходная кривая	28
лодка-волокуша	paat-kelk	31
лыжебежное соревнование	murdmaasuusatamise võistlus	
лыжехранилище	suusahoidla	29
лыжи	suusad	29
лыжи для скоростного спуска	kiirlaskumisuusad	31
лыжная буксировка	см. буксировка	25
лыжная база	suusaspordibaas	29
лыжная местность	suusamaastik	
лыжная палка	suusakepp	33
лыжная станция	suusajaam	29
лыжник	suusataja	
лыжник-бегун	см. лыжник-гонщик	4
лыжник-гонщик	murdmaasuusataja	4
лыжнобежные ботинки	см. обувь гонщика	33
лыжно-санная установка	suusk-kelk	31
лыжное двоеборье	suusa-kahevõistlus; põhja- -kahevõistlus	9

лыжное крепление	suusaside	31
лыжное многоборье	suusa-mitmevõistlus	9
лыжное оборудование	см. лыжный инвентарь	29
лыжные ботинки	suusasaapad	
лыжные ботинки	suusapüksid	
лыжные гонки	см. гонки на лыжах	4
лыжные лифты	см. лыжные подъемники	29
лыжные мази	suusamäärded	34
лыжные мази для гонок	murdmaamäärded	34
лыжные мази для прыжков	hüppemäärded	35
лыжные мази для слалома и скоростного спуска	slaalomi- ja kiirlaskumis- määrded	35
лыжный бегун	см. лыжник-гонщик	4
лыжный двоеборец	suusa-kahevõistleja	9
лыжный инвентарь	suusavarustus	29
лыжный кросс	suusakross	4
лыжный лифт	см. лыжный подъемник	29
лыжный подъемник	suusa-tõstuk	29
лыжный прыгун	suusahüppaja	7
лыжный спорт	suusasport	4
лыжный стадион	suusastaadion	29
лыжный трамплин	suusahüppemägi	27

## ЛЫЖНЯ

## suusarada

## И

наховая нога	hoojalg	13
места для учебных- тренировочных занятий	õppe-treeningupaigad	26
методы тренировки	treeningumeetodid	25
мощность трамплина	suusahüppemäe võimsus	27

## Н

наконечник палки	kepiteravik; kepinael	33
направление поворотов	pöörete suunad	18
направление подъемов	tõususuunad	14
направление спусков	laskumissuunad	15
направляющий желоб	suusataallasoon; juhtsoon	30
начальник дистанции	см. начальник трассы	5,8
начальник трамплина	(suusa)hüppemäe komandant	7
начальник трассы	rajameister	5,8
нижняя поверхность лыжи	см. скользящая поверхность лыжи	30
низкая стойка	madalaseend (laskumisel)	16
носковой загиб	ninapaine (suusal)	30

НОСОВОЙ ПРОГИБ	СМ. НОСКОВОЙ ЗАГИБ	30
НОСКОВОЙ ремень	ninarihm (suusasideme)	32
НОСКОВЫЕ крепления	ninarihmsidemed	
НОСОК ЛЫЖИ	suusanina	30

0

обувь гонщика	murdmaasuusataja jalatsid	33
обувь лыжника	suusataja jalatsid	33
обувь прыгуна	hüppesaapad	34
обувь слаломиста	slaalomisaapad	33
общий старт	ühisstart	6
одежда гонщика	murdmaasuusataja rõivastus	34
одежда лыжника	suusataja rõivastus	34
одиночный старт	üksikstart	6
одновременные ходы	paaristõukelised sõiduviisid	12
одновременный бесшажный ход	paaristõukeline sammuta sõiduviis	12
одновременный двухшажный ход	paaristõukeline kahesammuline sõiduviis	12
одновременный одношажный ход	paaristõukeline ühesammuline sõiduviis	12

одновременный трехшажный ход	paaristõukeline kolmesammuline sõiduviis	12
опорная нога	tugijalg	13
основная стойка	põhiasend (laskumisel)	15
основной механизм	põhiline mehhanism (liikumisviisi)	12
остановка лыжи	suusa peatumine	13
остановочной поворот рывком	см. торможение рывком	17
открытые ворота	см. горизонтальные ворота	8
отталкивание	äratõuge (suusahüppel)	22
отталкивание палками	keppidega tõukamine	13
охотничьи лыжи	jahisuusad; metsasuusad	31
очки для лыжника	см. защитные очки	34

## II

парный старт	paarisstart	6
пексы	peksid	33
перекат	etterulle	13
переменный метод тренировки	vahelduv treeningu-meetod	25
перенос маховой ноги	hoojala ettepaise	13

перенос налогов	keppide etteviimine	13
перепад высоты	kõrguste vahe (määsuusatamises)	
пересеченная дистанция	murdmaadistants	4
пересеченная трасса	murdmaarada	4
переступание "воерем"	см. поворот переступанием вокруг пяток лыж	10
переходная кривая	см. вогнутая переходная кривая	28
периоды тренировки	treeninguperioodid	25
петля для рук	см. кожаная петля	33
пирамида для хранения лыж	suusapüramiid	29
питательный пункт	toidupunkt	5
площадка остановок	peatusväljak	28
площадка отрыва	см. стол трамплина	28
поворот выпадом	väljaastepööre; telemarkpööre	20
поворот махом (влево и вправо)	tõstepööre kõrvale (paigal)	10
поворот махом через лыжу вперед	tõstepööre eest üle suusa	10
поворот махом через лыжу назад	tõstepööre tagant üle suusa	11
поворот из упора с опорой на две палки	poolsaakparalleelpööre kahe kepi toetusel	21

поворот из упора с опорой на одну палку	poolсахпараллеелрõõre ühe kepi toetusel	21
поворот на параллельных лыжах	paralleelrõõre	20
поворот на параллельных лыжах из плуга	сахпараллеелрõõre	21
поворот на параллельных лыжах из упора	poolсахпараллеелрõõre	21
поворот на параллельных лыжах с опорой на две палки	paralleelrõõre kahe kepi toetusel	21
поворот на параллельных лыжах с опорой на одну палку	paralleelrõõre ühe kepi toetusel	21
поворотная поверхность	rõõrdepind	30
поворот ножами	käärõõre	20
поворот переступанием вокруг носков лыж	lehvikrõõre tagant	10
поворот переступанием вокруг пятки лыж	lehvikrõõre eest	10
поворот переступанием с внутренней лыжи	uisusammrõõre; asterõõre sisese suusaga	19
поворот переступанием с наружной лыжи	asterõõre välise suusaga	19
поворот плугом	сахrõõre	20
поворот прыжком без опоры на палки	hüpperõõre keppide toetuseta (paigal)	11
поворот прыжком с опорой на палки	hüpperõõre keppide toetusel (paigal)	11

поворот упором	poolisahkrõõre	20
повороты к склону	põõrded nõlvaku poole	18
повороты от склона	põõrded nõlvakult alla- poole	18
повороты переступанием	astepõõrded	10,19
повороты рулением	juhtpõõrded	19
повторный метод тренировки	korduv treeningumeetod	26
подседание	allaiste	13
подъем елочкой	käärtõus	14
подъем косо́й лесенкой	põikitreppõus; trepp- õus põiki	15
подъем лесенкой	treppõus	15
подъем наискось	põikitõus	14
подъем полулочкой	poolkäärtõus	14
подъем попеременным способом - скользящим шагом	vahelduvatõukeline tõusu- viis libistava sammuga	14
подъем попеременным четырёхшажным способом	vahelduvatõukeline nelja- sammuline tõusuviis	14
подъем попеременным способом - ступающим шагом	vahelduvatõukeline tõusu- viis astuva sammuga	14
полет	lend (suusahüppel)	22
полный поворот	täispõõre (laskumisel)	18

положение в полете	lennuasend (suusa- hüppel)	22
положение на параллельных лыжах при повороте	paralleelasend pööra- misel	19
положение ножицами при повороте	käärasend pööramisel	18
положение плугом при повороте	sahkasend pööramisel	18
положение при приземлении	maandumisasend	22
положение упором при повороте	poolсахkasend pööra- misel	18
попеременный двух- шажный ход	vahelduvatõukeline kahe- sammuline sõiduviis	11
попеременные ходы	vahelduvatõukelised sõiduviisid	11
попеременный четырех- шажный ход	vahelduvatõukeline nelja- sammuline sõiduviis	11
посадка	sõiduasend (kehaasend suusatamisel)	13
постановка лыж на ребра	suuskade kantimine	17
преднамеренное падение	см. умышленное падение	24
предохранительное крепление	ohutusside; iseavanev side	32
преодоление бугра	kühmu ületamine	16
преодоление впадины	lohu läbimine	16

преодоление встречного склона	vastukallaku ületamine; vastunõlvaku ületamine	16
преодоление выката	üleminekunõo läbimine	16
преодоление неровностей	ebatasasuste ületamine	16
преодоление препятствий	takistuste ületamine:	23
- перелезанием верхом	üleronimisega	
- перепрыгиванием в сторону	üle hüppamisega küljelt	
- перешагиванием прямо	üle astumisega otse	
- перешагиванием в сторону	üle astumisega küljelt	
- переступанием	üle astumisega	
- спуском в выпаде	väljaastes laskumisega	
- переходом лесенкой	treppsamuga (trepp- laskumisega)	
- прыжком вокруг двух палок	toengpõõrdhüppega ümber keppide	
- прыжком вокруг одной палки	toengpõõrdhüppega ümber kepi	
- прямым прыжком между палок	toenghüppega keppide vahelt	
- умышленным падением	tahtliku kukkumisega	
- перелезанием с поворо- том с опорой на палки	põõrdega üleronimisega, toetumisega keppidele	
- перелезанием с поворотом	põõrdega üleronimisega	

- вспрыгиванием	pealehüppamisega	
- пролезанием	läbironimisega	
- соскальзыванием бокoм	triivimisega (triiv- laskumisega)	
- подползанием	alt läbiroomamisega	
- спрыгиванием бокoм	allahüppamisega küljети	
преодоление спада	nõlvakuküüru ületamine:	16
- броском вперед	viskumisega ette	
- выпрямлением ног	jalgade sirutamisega	
- прыжком	hüppega	
преодоление уступа	astme ületamine	17
приземление	maandumine (suusa- hüppel)	22
прикладные гонки	см. усложненные гонки	6
прикладные упражнения	rakenduslik tegevus (-harjutused)	23
противоскелен	vastukallak (-nõlvak)	16
пружина пятки	см. пяточная пружина	32
прут крепления	см. дужка крепления	32
прыгун с трамплина	см. лыжный прыгун	7
прыжки на лыжах с трамплина	suusahüpped; suusahüppe- sport	6, 22

прыжки с опорой на палки	toenghüpped; maastiku-hüpped; rakenduslikud hüpped	24
прыжковые крепления	hüppesidemed	32
прыжковые лыжи	hüppesuusad	31
прыжковый стол	см. стол трамплина	28
прыжок вокруг двух палок	toengpöördhüpe ümber keppide	24
прыжок вокруг одной палки	toengpöördhüpe ümber kepi	24
прыжок между палок с поворотом	toengpöördhüpe keppide vahelt	24
прыжок на лыжах	suusahüpe	22
прыжок прямой между палок	toenghüpe keppide vahelt	24
прямой подъем	otsetõus	14
прямой спуск	otselaskumine	15
прямолинейный склон	см. дорожка приземления	28
пятка лыжи	suusakand	30
пяточная пружина	kannavedru	32
пяточно-ременные крепления	rihm-kannasidemed	32
пяточный желобок	kontsasoon (suusa-saapal)	34

## Р

рабочая поверхность лыжи	см. скользящая поверхность лыжи	30
рабочий участок склона	см. дорожка приземления	28
равнинная дистанция	см. равнинная трасса	5
равнинная трасса	lauskmaa võistlusrada	5
равномерный метод тренировки	tühtlane treeningumeetod	25
радус выката	см. вогнутая переходная кривая	28
раздельный старт	см. одиночный старт	6
разгон	hoovõtt (hoovõtt-lasku- mine suusahüpetel)	22
рантовые крепления	lõkssidemed (randi- sidemed)	31
расстановка дистанций	raja tähistamine	
рекордные трамплины	rekordimäed; mammuti- mäed	27
роликовые лыжи	rullsuusad	29
рулящая лыжа	juhtsuusk	

## С

свободная нога	vaba jalg	13
----------------	-----------	----

связующая кривая	см. выпуклая переходная кривая	28
скобы креплений	sidemeklambrid	32
скольжение боком	см. сескальзывание боком	17
скольжение по дуге	kaarjas libisemine	20
скользящая поверхность лыжи	suusatald; liugpind	30
скользящие лыжи	libistamisuusad	29
скользящий шаг	libistav samm	14
скоростной спуск	kiirlaskumine	9
скоростные лыжи	см. гоночные лыжи	31
скорость передвижения на лыжах	suusatamise kiirus	26
скрытое передвижение	varjatud liikumine	23
слалом	slaalom	7
слалом-гигант	gigantslaalom	8
слаломист	slalomist	7
слаломные ворота	slaalomiväravad	8
слаломные крепления	slaalomisidemed	32
слаломные лыжи	slaalomisuusad	31
"слепые" ворота	см. вертикальные ворота	8
снегоступы	см. ступающие лыжи	29

современное зимнее двоеборье	laskesuusatamine	6
соревнование патрулей	см. гонка патрулей	6
соревнование по прыжкам на лыжах	suusahüppevõistlused	6
соскальзывание боком	triivimine	17
спад	nõlvakuküür; järsenev kallak	16
спортивные трамплины	võistlusmäed	27
способы поворотов в движении	pöördeviisid liikumisel	18
способы поворотов на месте	paigalpöörded	10
способы подъемов	tõusuviisid	14
способы спусков	laskumisviisid	15
способы торможения	pidurdusviisid	17
способы ходов	sõiduviisid	11
спуск лесенкой	trepplaskumine	15
спуск наискось	põikilaskumine	15
спуск плугом	sahklaskumine	15
спуск после приземления	laskumine pärast maandumist (suusahüpetel)	23
спуск соскальзыванием	triivlaskumine	15
спуск торможением	pidurduslaskumine	
спуск упором	poolsahklaskumine	

стартовая площадка	stardipaik (lähtepaik)	27
стартовые площадки трамплина	hüppemäe stardipaigad	27
стартовые повороты	stardipöörded	11
старт парами	см. парный старт	6
стол отрыва	см. стол трамплина	28
стол трамплина	äratõukelaud (hüppemäe)	28
стойка отдыха	puhkeasend (laskumisel)	16
стойка приземления с выпадом	см. положение при приземлении	22
стойка при спуске	laskumisasend	15
стойка при спуске наискось	põikilaskumise asend	16
стойки спусков	laskumisasendid	15
стрельба	(märki)laskmine	24
строевые приемы	rivilised võtted	23
ступающие лыжи	astumissuusad (kõndimis- suusad)	29
ступающий шаг	astuv samm	14
судья на трассе	см. контролер	5,8
судейская вышка	kohtunike torn	28
судьи по измерению	mõõtekohtunikud	7
судьи по информации	teadustaja	10
судьи по технике	hindekohtunikud; tehnikakohtunikud	7

сухая тренировка

kuivtreening (sügistreening; treening lumeta perioodil)

T

темп передвижения на лыжах	suusatamise tempo	26
техника способов передвижения на лыжах	suusatamise tehnika	10
толчковая нога	tõukejalg	13
толчок ногой	jalatõuge	13
толчок палкой	kepitõuge	13
торможение боковым соскальзыванием	triivpidurdus	17
торможение маховой ноги	hoojala pidurdus	13
торможение одной палкой сбоку лыж	pidurdamine (ühe) kepiiga suuskade kõrval	
торможение палками между лыж	pidurdamine keppidega suuskade vahel	
торможение палками сбоку лыж	pidurdamine keppidega suuskade kõrval	
торможение плугом	sahkpidurdus	17
торможение рывком	pidurduspõõre (peatuspõõre)	17
торможение упором	poolisahkpidurdus	17
траектория полета	lennujoon	22

трамплины для прыжков на лыжах	ом. лыжный трамплин	27
транспортиревка	transportimine	24
трасса лыжной гонки	murdmaavõistlusrada	4
трасса скоростного спуска	kiirlaskumise rada (trass)	9
трасса слалома	slaalominõlvak, -trass	7
тренировка	treening	25
тренировочные лыжи	treeningurajad	27
тренировочные трамплины	treeningumäed (-hüppemäed)	27
туристские лыжи	matkasuusad (turismisuusad)	31

у

указатели длины прыжка	hüppemäe meetritähised	28
указатели километража	kilomeetritähised (murdmaaraja)	5
умышленное падение	tahtlik-kukkumine	24
усложненные гонки	rakenduslik murdmaasuusatamine	6
уступ трамплина	hüppemäe aste	28
учебно-тренировочные склоны	õppe-treeningunõlvakud	26
учебные лыжи	õpperajad	26
учебные площадки	õppeväljakud	26

учебные трамплины	õppemäed (hüppe- õppemäed)	27
	Ф	
фазы прыжка	hüppefaasid	22
	Х	
ход в "перекидку"	см. попеременный четырёхшажный ход	11
ходьба на лыжах	suusatamine	10
	Ц	
цикл хода	sõiduvärsi tsükkel	12
	Ш	
шип для упора в твёрдый грунт	см. наконечник палки	33
шины креплений	sidemeteravikud	32
штормовка	см. ветровая рубашка	34
	Э	
эстафетная гонка	teatesuusatamine	5

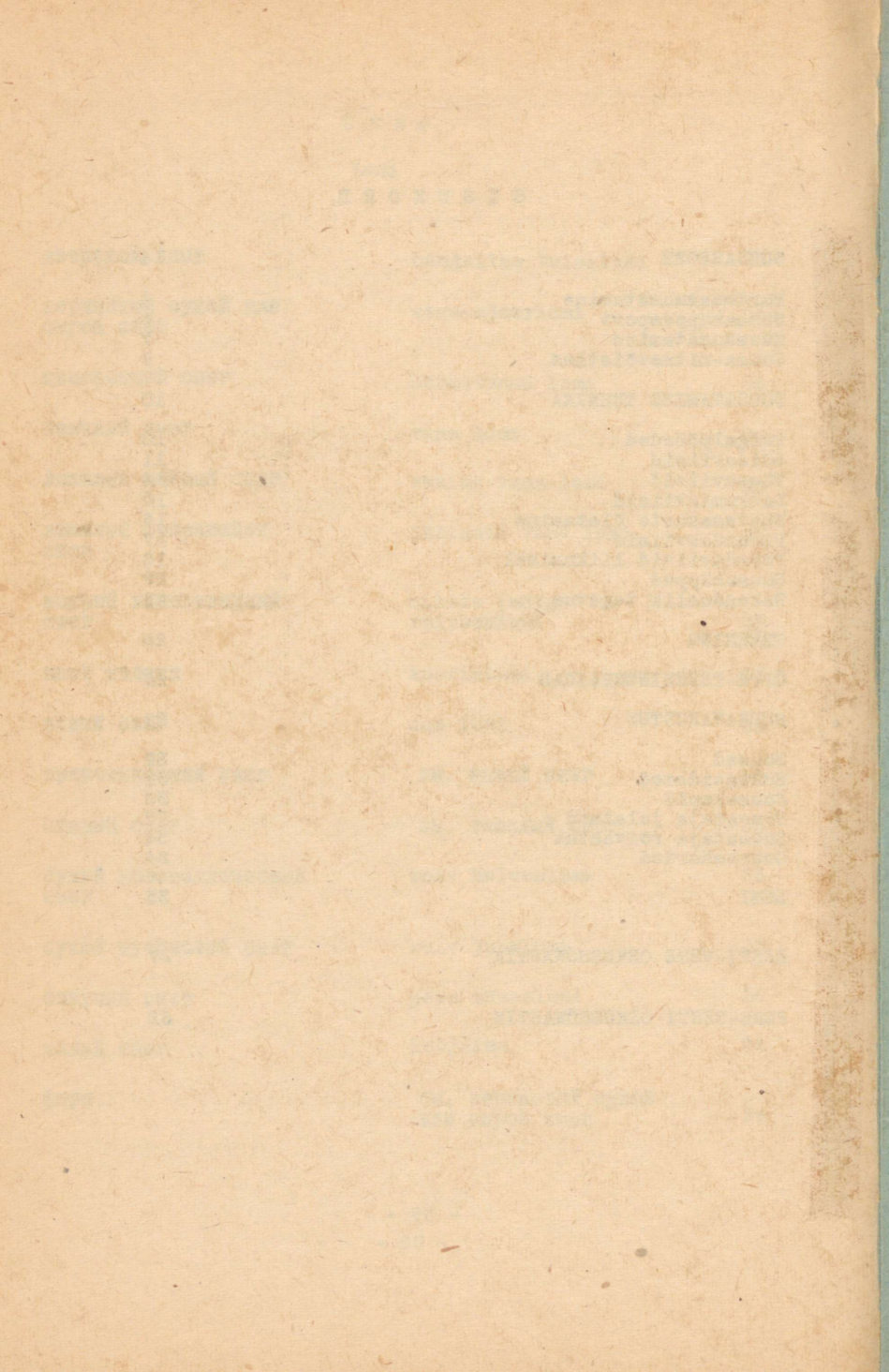
## С н е г

Lumi

ветровой наст	hangeline tuisulumi	36
зернистый сухой или сырой снег	sega-sõmerlumi	36
заморозный снег	härmatunud lumi	36
лежалый снег	vana lumi	35
лежалый мокрый снег	vesine vana lumi	35
лежалый смерзшийся снег	jäätunud vana lumi	36
мокрый хлопьевидный снег	niske (märg) räitsaklumi	35
наст таяния	kooriklumi	36
новый снег	uus lumi	35
свежевыпавший снег	см. новый снег	35
старый снег	см. лежалый снег	35
сухой кристаллический снег	kuiv helveslumi	35
сухой мучнистый снег	kuiv tuhklumi	35
сыпучий снег	peen sõmerlumi	36
талый снег	lobjakas	36
Фирн	см. зернистый сухой или сырой снег	36

## S I S U K O R D .

SUUSASPORT	4
Murdmassuusatamine	4
Suusahüppesport	6
Meesuusatamine	7
Suusa-mitmevõistlus	9
SUUSATAMISE TEHNIKA	10
Paigalpöörded	10
Sõiduviisid	11
Tõusuviisid	14
Laskumisviisid	15
Ebatasasuste ületamine	16
Pidurdusviisid	17
Pöördeviisid liikumisel	18
Suusahüpped	22
Rakenduslik tegevus	23
TREENING	25
ÕPPE-TREENINGUPAIGAD	26
SUUSAVARUSTUS	29
Suusad	29
Suusasidemed	31
Suusakepid	33
Suusataja jalatsid	33
Suusataja rõivastus	34
Suusamäärde	34
LUMI	35
EESTI-VENE OSKUSSÕNASTIK	37
VENE-EESTI OSKUSSÕNASTIK	62





4. ✓  
Hind 17 kop.

A  
24314

200 784

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00578130 9