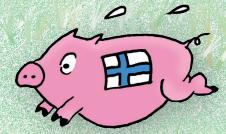
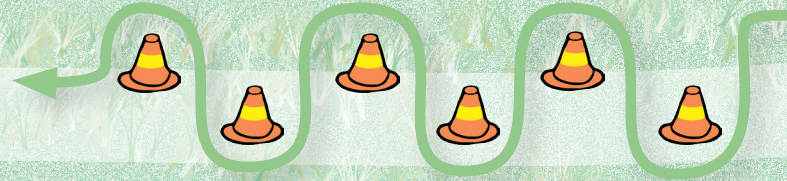


Voitto Onnisen juoksurata



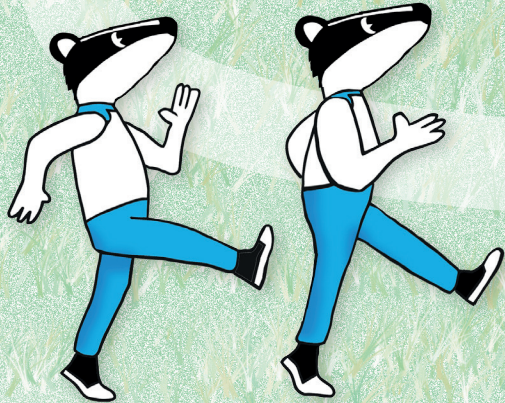
1. Juoksukartioiden yli pitenevällä välillä

2. Pujottelujuoksu



4. Takaperin juoksu

3. Pakarajuoksu



5. Saksijuoksu



6. Polvennostojuoksu



7. Ristiaskeljuoksu



10. Kiihdytysjuoksu

Suorituspisteiden matka on 10-15 metriä. Saksijuoksussa on tärkeää vetää jalka pakara- ja takareisilihaksilla taaksepäin. Hyvä saksijuoksu kiihtyy. Ristiaskeljuoksussa lantio tekee kierto liikettä ja jalat käyvät ristissä edessä ja takana.

