

OBSAH

Úvod	9
----------------	---

ČÁST PRVÁ

STAVBA LYŽAŘSKÝCH MŮSTKŮ

Vývoj lyžařských můstků	13
Vyhledávání správného terénu pro stavbu můstku	16
Určení velikosti lyžařského můstku	18
Jak provádíme zaměření vyhlédnutého terénu	24
Různé druhy lyžařských můstků	26
Normy lyžařského můstku	32
Provedení projektu profilu můstku	38
Provedení staveb jednotlivých částí lyžařského můstku	43
Nejnutnější nářadí k vybavení lyžařského můstku	88
Vzorný můstek pro mládež a dorost	90
Vzorné můstky závodní	95
Úprava můstku	97
Profily můstků	107

ČÁST DRUHÁ

ORGANISACE ZÁVODU VE SKOKU

CO MÁ VĚDĚTI ROZHODČÍ STYLU

Organisace	119
Co má vědět rozhodčí stylu	126

ČÁST TŘETÍ

ÚPRAVA STARTU A CÍLE

Pro závody běžecké	131
Pro velké běžecké závody	132

Pro závody štafet	140
Pro závody ve sjezdu	142
Pro závody ve slalomu	144

ČÁST ČTVRTÁ

ZNAČENÍ A VEDENÍ ZÁVODNÍCH TRATÍ PRO BĚH NA LYŽÍCH

Trochu historie	149
Značení běžeckých tratí	151
Vyhledávání tratí pro běh na lyžích	158
Občerstvující stanice	160