

הלטון מע מיבוהז יניטוגאפ ינוסיכ



ישוק



תומכ



סיכרצמ



תוקד

תונמ 4 / יניטוגאפ 7-12: סיכרצמ



200 רג חמק

28 תיז נמש ל"מ

4 רג חלמ

90 סימ ל"מ

5 הריב ירמש רג

60 (הנמל רג 15) הלטון רג

1: בלש

"יירודכ" וניכה (חרק תאפקהל תינבתב סג רשפא) ווקיליס תינבתב
סייתעשל איפקמב ומישו דחא לכ 'רג 5-כ לש לקשמב הלטונ
תוחפל

**2: בלש**

תלבקל דע הקומע השיל ושולו סיכרצמה רתי תא חמקל ופיסוה
העש קשמל ררקמב קצבה תא וריאשה. קלחו דיחא קצב

**3: בלש**

תרזעבו, מ"מ 3-כ לש יבעל קצבה תא ודרר קורעמ תועצמאב
יצח וביטרה. מ"ס 10-12 לש רטוקב סילוגיע וכתיה ינרוצ רטאק
הלטונה רודכ תא וחינהו תשרבמ תועצמאב סימ סע לוגיע לכמ
וילע

**4: בלש**

קשמל איפקמב וחינהו חרי יצח לש הרוצל יניטוגאפ אוסיכ לכ ורגס
קשמב יניטוגאפה תא וב ונגטו תיזה נמש תא וממח. תוחפל העש
תא ושיגה. גפוס ריינ לע וחינהו נמשהמ ואיצוה. תוינש 15
תקבא ורזפ השגהה ינפל. וורקתהש רחאל, הנמל 3, יניטוגאפה
טושיקל רכוס

