



SÁMEDIGGI  
SÁMITIGGE  
SÁÁ'MTE'G'G  
SAAMELAISKÄRÄJÄT

SKUVLEN- JA OAHPPANATERIÁLADOAIMMAHAT  
KOULUTUS- JA OPPIMATERIAALITOIMISTO

## Njoarostansáttáčuoigan

3 čuoigi joavkkus.

Čuoiganmátki 100m + njoarosteapmi, 5 geahččaleami main 3 geardde galgá darvvihit.

Gilvvohalli čuoigá 100 mehtera láhtu, mii nohká njoarostanbáikái. Dat gii vuosttasin boahťá njoarostanbáikái, njoarosta vuosttas báikkis jna.

Juos gilvvohalli ii leat darvvihan 3 geardde vaikko lea njoarostan 5 geardde, de son oažžu 20 sekundda sáhku juohke boasttonjoarosteamis (3). Nappo juos gilvvohalli njoarosta 5 geardde iige darvvit oktiige, son oažžu ránggáštussan 3 x 20 sek. = 1 min.

Juos gilvvohalli darvviha dušše oktii, son oažžu ránggáštussan 40 sek.

Juos gilvvohalli darvviha guktii, son oažžu ránggáštussan 20 sek.

Juos gilvvohalli darvviha golbmii, son ii oaččo sahku.

Guđege gilvvohalli suohpan lea eatnamis njulgejuvvon gárvvisin njoarostanbáikkis ovdal vuolgima, ja gilvvohalli galgá diehtit man čoarvvi son njoarosta. Joavku njoarosta seamma čoarvvi. Joavku geavaha ovtta suohpana ja ovttaid dološmálet sabeiid. Gilvvuid ordnejeaddji fállá sabeiid ja suohpaniid, muhto gilvvohallis sáhttet maiddá leat iežas sabeiid ja suohpan.

1. ja 2. luohkát: guhtege gilvvohalli čuoigá ovtta rieggá, njoarosta oktii ja čuoigá lonuhanbáikái.

3. luohká: gilvvohalli čuoigá vuosttas rieggá, dasto njoarosta ja čuoigá rieggá vel oktii. Boarráseamos luohkás buohkat čuiget nuppi rieggá njoarosteami maŋŋá. Nuppi rieggás ii leat njoarosteapmi.

Gilvvohalli fuolaha suohpangeaži njoarostanbáikkis lánjko ravdii, gárvvisin iežas joavkku čuovvovaš njoarosteaddjái.

Lonuheapmi dáhpáhuvvá nu, ahte gilvvohalli galgá sabeiid ja luobaha daid čuovvovažžii. Son maiddá guoskkaha čuovvovaš gilvvohalli sealgái. Joavkku maŋimuš gilvvohalli čuoigá njuolga mollii dalán njoarosteami maŋŋá.

Njoarostansáttáčuoigama luohkát ja njoarostangaskkat:

ovdaskuvla – 2 lh.	5 mehtera
3.-6. lhk.	6 mehtera
7 lhk. – logahat	8 mehtera

Nieiddaide ja gándaide eai leat sierra luohkát. Maddedái seahkalaš joavkkut ožžot oassálastit.

**Almmut njoarostansáttáčuoigamii ja njoarostangilvui šleađgapoasttain! Čále almmuhussii njoarosteadji nama, skuvlla ja luohká!**

[heli.huovinen\(at\)samediggi.fi](mailto:heli.huovinen(at)samediggi.fi)