

**SK SAARDE KIIRUSLIKU TSEMPIONAADI JUHEND:
SÕUDEERGOMEETRI TÕMBAMISES ja
JOONEJOOKSUS**

EESMÄRK:

Nädalavahetustel pere või sõpradega üheskoos sportlikult aega sisustada. Propageerida tervislikku eluviisi ja arendada füüsilisi võimeid. Selgitada välja 2015 Saarde valla kiirusliku tšempionaadi tublimad.

KOHT:

Kilingi-Nõmme Spordihoone

AEG:

Alates 7. novembrist 2015 kuni 27. detsembrini 2015 igal laupäeval ja pühapäeval kell 12.00 – 16.30

OSAVÕTJAD:

Osaleda võivad kõik, kellel huvi oma võimeid testida ja soov aktiivselt aega sisustada. Palume arvestada treeningaegadega ja varuda kannatust. Osalejad on kohustatud täitma spordihoone sisekorra eeskirju (**NB! Puhtad saalijalanõud!**)

VANUSEKLASSID: M/N kuni 10 sünd 2006 või hiljem (joonejooks - *lühem*)
M/N 10 - 13 sünd. 2002 -2005.a (joonejooks - *lühem*)
M/N 14 - 16 sünd. 1999 -2001.a (jooks+ergomeeter)
M/N 17 - 19 sünd. 1996 -1998.a (jooks+ergomeeter)
M/N 20 - 29 sünd. 1986 -1995.a (jooks+ergomeeter)
M/N 30 - 39 sünd. 1976 -1985.a (jooks+ergomeeter)
M/N 40 - 49 sünd. 1966 -1975.a (jooks+ergomeeter)
M/N 50 - 59 sünd. 1956 -1965.a (jooks *lühem*+ergom)
M/N 60 - sünd. 1954 ja varem (jooks *lühem*+ergom)

DISTANTS:

Tõmbed sõudeergomeetril - **250 m**
Joonejooksu **distants** spordihoone peaväljakul.

OSAVÕTUTASU:

Võistlustest osavõtt on kõigile TASUTA

AUTASUSTAMINE:

Toimub jaanuaris 2016 Võimlejate nääripäeval ehk Ilvese peol. Vanuseklasside parimaid autasustatakse medali, diplomi ja SPORTLANDi kinkekaardiga.

NB! LOOSIAUHIND! Vähemalt viiel etapil osalenute vahel loositakse uued **saalijalanõud** meestele ja naistele SPORTLANDILT !!!

MUUD:

Aasta lõpuni toimuvast kaheksast etapist summeeritakse kahes nooremas vanuserühmas viis paremat tulemust ainult joonejooksus. Ülejäänud vanuseklassides selgub kiirusliku vastupidavuse tšempion vähemalt **viie** joonejooksu ja **viie** sõudeergomeetri distantisi läbimisel. 2002 või hiljem sündinud ja 1965 või varem sündinud on joonejooksu rada lühem. Võistluste tulemused ja edetabel ilmuvad SK Saarde kodulehel www.sksaarde.ee Tulemused fikseerib administraator või tema poolt määratud isik

Võistlusi korraldab SK Saarde.
Võistluste peakohtunik Toivo Tallo.

INFO:

SPORDIHOONE 44 92 752 spordihoone@sksaarde.ee