

# SK SAARDE KIIRUSLIKU TŠEMPIONAADI JUHEND: sõudeergomeetri tõmmetes ja joonejooksus.

## EESMÄRK:

Nädalavahetustel pere või sõpradega ühiselt sportlikult aega sisustada. Propageerida tervislikku eluviisi ja arendada füüsilisi võimeid. Selgitada 2016 aasta SK Saarde kiirusliku tšempionaadi tublimad ja vastupidavamad ergomeetri tõmbajad.

## AEG ja KOHT:

**Kilingi-Nõmme Spordihoones** 5.nov. - 18.dets. 2016

Laupäeviti 12.00-19.30 ja pühapäeviti 12.00-16.30.

**Tihemetsa spordihoones** 7.nov - 19.dets. 2016

Esmaspäeviti 16.00-19.30.

V.a. erandid\* (võistlused)

## 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 2007 või hiljem (joonejooks - *lühem*)  
M/N 10 - 13 sünd. 2003 -2006.a (joonejooks - *lühem*)  
M/N 14 - 16 sünd. 2000 -2002.a (jooks+ergomeeter)  
M/N 17 - 19 sünd. 1997 -1999.a (jooks+ergomeeter)  
M/N 20 - 29 sünd. 1987 -1996.a (jooks+ergomeeter)  
M/N 30 - 39 sünd. 1977 -1986.a (jooks+ergomeeter)  
M/N 40 - 49 sünd. 1967 -1976.a (jooks+ergomeeter)  
M/N 50 - 59 sünd. 1957 -1966.a (jooks *lühem*+ergom)  
M/N 60 - .... sünd. 1956 ja varem (jooks *lühem*+ergom)

## DISTANTS:

Tõmbed sõudeergomeetril - **250 m**

Joonejooks ( *lühem* **112 m**, pikem **168 m**)

### **OSAVÕTUTASU:**

Võistlustest osavõtt on kõigile TASUTA

### **AUTASUSTAMINE:**

Toimub jaanuaris 2017 Võimlejate nääripäeval ehk Ilvese peol. Vanuseklasside parimaid autasustatakse medali, diplomi ja SPORTLANDi kinkekaardiga.

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

### **MUUD:**

Aasta lõpuni toimuvast seitsmest etapist summeeritakse kahes nooremas vanuserühmas viis paremat tulemust ainult joonejooksus. Ülejäänud vanuseklassides selgub kiirusliku vastupidavuse tšempion vähemalt **viie** joonejooksu ja **viie** sõudeergomeetri distantsi läbimisel. 2003 või hiljem sündinud ja 1966 või varem sündinud on joonejooksu rada lühem (112 m). Igal nädalal läheb arvesse ainult parim tulemus kummagil alal. Võistluste tulemused ja edetabel ilmuvad SK Saarde kodulehel [www.sksaarde.ee](http://www.sksaarde.ee) Tulemused fikseerib administraator või tema poolt määratud isik.

### **NB!**

Väljaspool tšempionaadi arvestust tõmbed sõudeergomeetril. Distantsid : 500 m; 2000 m; (absoluutarvestus M ja N).  
Vaata [kodulehel](#) ja tule paranda kõigi aegade edetabeleid. Parimatele eriauhinnad.

Võistlusi korraldab SK Saarde.

Võistluste peakohtunik Toivo Tallo, mob: 5332 6785.

### **INFO:**

SPORDIHOONE      44 92 752 [spordihoone@sksaarde.ee](mailto:spordihoone@sksaarde.ee)