

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

**EESMÄRK:**

Võimaldada nädalavahetustel pere või sõprade ringis ühiselt sportlikult aega sisustada. Propageerida tervislikku eluviisi ja arendada füüsilisi võimeid. Selgitada välja 2013 Saarde valla **kiirusliku vastupidavuse tšempionid**.

**KOHT:**

Kilingi-Nõmme Spordihoone

**AEG:**

Alates **9. novembrist 2013** kuni **29. detsembrini 2013** igal laupäeval ja pühapäeval kell 12.00 – 20.00

**OSAVÕTJAD:**

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

**VANUSEKLASSID:** M/N kuni 10 sünd 2004 või hiljem (joonejooks - *lühem*)

M/N 10 - 13 sünd. 2000 -2003.a (ainult joonejooks)

M/N 14 - 16 sünd. 1997 -1999.a

M/N 17 - 19 sünd. 1994 -1996.a

M/N 20 - 29 sünd. 1984 -1993.a

M/N 30 - 39 sünd. 1974 -1983.a

M/N 40 - 49 sünd. 1964 -1973.a

M/N 50 - 59 sünd. 1954 -1963.a (joonejooks – *lühem*)

M/N 60 - .... sünd. 1953 ja varem (joonejooks – *lühem*)

**DISTANTS:**

Tõmbed sõudeergomeetril - 500 m

Joonejooksu **distants** spordihoone peaväljakul.

### **OSAVÕTUTASU:**

Võistlustest osavõtt on kõigile TASUTA  
Joonejooksul arvesta treeningaegadega ja varu kannatust.

### **AUTASUSTAMINE:**

Võistluste pidulik lõpetamine ja autasustamine toimub 2014  
veebruaris Saarde valla kultuuri- ja spordirahva tänapäeval.  
Iga vanuseklassi **kiirusliku vastupidavuse tšempioneid**  
(ergomeetri tõmbed + joonejooks) autasustatakse medali ja  
diplomiga.

**NB!** Vähemalt viiel etapil osalenute vahel loosib uued  
saalijalanud meestele ja naistele SPORTLAND !!!

### **MUUD:**

Aasta lõpuni (kaheksal nädalavahetusel) toimuvatest etappidest  
summeeritakse iga võistleja viis paremat tulemust kummagil  
alal. Joonejooksu tulemused korrutatakse kahega. Tulemused  
fikseerib administraator või tema poolt selleks määratud isik.  
Paremusjärjestus selgitatakse kahes nooremas vanuserühmas  
ainult joonejooksus. Ülejäänud vanuseklassides selgub  
kiirusliku vastupidavuse tšempion vähemalt **viie** joonejooksu ja  
**viie** sõudeergomeetri distantsi läbimisel. Alates 50 eluaastast ja  
eelkooliealistel on joonejooksu rada lühem. Võistluste  
tulemused ja edetabel ilmuvad SK Saarde kodulehel  
[www.sksaarde.ee](http://www.sksaarde.ee)

Võistlusi korraldab SK Saarde.  
Võistluste peakohtunik Toivo Tallo.

### **INFO:**

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