

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

**EESMÄRK:**

Nädalavahetustel pere või sõpradega üheskoos sportlikult aega sisustada. Propageerida tervislikku eluviisi ja arendada füüsilisi võimeid. Selgitada välja 2014 Saarde valla **kiirusliku vastupidavuse tšempionid**.

**KOHT:**

Kilingi-Nõmme Spordihoone

**AEG:**

Alates **8. novembrist 2014** kuni **28. detsembrini 2014** igal laupäeval ja pühapäeval kell 12.00 – 16.30

**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 2005 või hiljem (joonejooks - *lühem*)

M/N 10 - 13 sünd. 2001 -2004.a (ainult joonejooks)

M/N 14 - 16 sünd. 1998 -2000.a

M/N 17 - 19 sünd. 1995 -1997.a

M/N 20 - 29 sünd. 1985 -1994.a

M/N 30 - 39 sünd. 1975 -1984.a

M/N 40 - 49 sünd. 1965 -1974.a

M/N 50 - 59 sünd. 1955 -1964.a (joonejooks – *lühem*)

M/N 60 - .... sünd. 1954 ja varem (joonejooks – *lühem*)

**DISTANTS:**

Tõmbed sõudeergomeetril - 500 m

Joonejooksu **distsants** spordihoone peaväljakul.

### **OSAVÕTUTASU:**

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

### **AUTASUSTAMINE:**

Toimub 3. jaanuar 2015 Võimlejate nääripäeval ehk Ilvese peol.  
Vanuseklasside parimaid (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)