

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

**EESMÄRK:**

Pakkuda nädalavahetuseti pere või sõprade ringis ühiseks sportlikuks aja sisustamiseks. Propageerida tervislikku eluviisi ja arendada füüsilisi võimeid. Selgitada välja Saarde valla **kiirusliku vastupidavuse tšempionid 2011.**

**KOHT:**

Kilingi-Nõmme Spordihoone

**AEG:**

Alates **13. novembrist 2011** kuni **26. detsembrini 2011** igal laupäeval ja pühapäeval kell 12.00 – 20.00 (24-25.12 on maja suletud ja võistlused toimuvad 26.12)

**OSAVÕTJAD:**

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

**VANUSEKLASSID:** M/N kuni 10 sünd 2002 või hiljem (joonejooks - [lühem](#))  
M/N 10 – 13 sünd. 1998.-2001.a (ainult joonejooks)  
M/N 14 - 16 sünd. 1995.-1997.a  
M/N 17 - 19 sünd. 1992.-1994.a  
M/N 20 – 29 sünd. 1982.-1991.a  
M/N 30 – 39 sünd. 1972.-1981.a  
M/N 40 - 49 sünd. 1962.-1971.a  
M/N 50 - 59 sünd. 1952.-1961.a (joonejooks – [lühem](#))  
M/N 60 - .... sünd. 1951.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:**

Võistluste pidulik lõpetamine ja autasustamine toimub 29.12.11  
Spordihoones Saarde valla spordirahva TÄNUPÄEVAL. Iga  
vanuseklassi **kiirusliku vastupidavuse tšempioneid**  
(ergomeetri tõmbed + joonejooks) autasustab SK Saarde  
medali ja diplomiga. Saarde Vallavalitsuselt tublimatele  
saardelastele LOOSI ja ÜLLATUSAUHINNAD!!!

### **MUUD:**

Aasta lõpuni (seitsmel nädalavahetusel) peetavatest etappidest  
summeeritakse iga võistleja neli 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 nelja joonejooksu  
ja nelja 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 koostöös Saarde Vallavalitsusega.  
Võistluste peakohtunik Toivo Tallo.

### **INFO:**

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