

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

EESMÄRK:

Pakkuda nädalavahetuse ti pere või sõprade ringis ühiseks sportlikuks aja sisustamiseks. Propageerida tervislikku eluviisi ja arendada füüsilisi võimeid. Selgitada välja Saarde valla kiirusliku vastupidavuse tšempionid 2012.

KOHT:

Kilingi-Nõmme Spordihoone

AEG:

Alates **10. novembrist 2012** kuni **30. detsembrini 2012** igal laupäeval ja pühapäeval kell 12.00 – 20.00
NB!17-18. november ei toimu joonejooksu!

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 2003 või hiljem (joonejooks - *lühem*)
M/N 10 – 13 sünd. 1999.-2002.a (ainult joonejooks)
M/N 14 - 16 sünd. 1996.-1998.a
M/N 17 - 19 sünd. 1993.-1995.a
M/N 20 – 29 sünd. 1983.-1992.a
M/N 30 – 39 sünd. 1973.-1982.a
M/N 40 - 49 sünd. 1963.-1972.a
M/N 50 - 59 sünd. 1953.-1962.a (joonejooks – *lühem*)
M/N 60 - sünd. 1952.ja varem (joonejooks – *lühem*)

DISTANTS:

Tõmbed

sõude-ergomeetril

Alates 10. novembrist on kõikidel nädalavahetustel kuni aasta lõpuni Kilingi-Nõmme Spordihoone jõusaal tasuta kasutada neile, kes tulevad osalema SK Saarde kiiruslikul tšempionaadil (kehtib vanusepiirang vastavalt sisekorra eeskirjadele). Distsants 500 m. Aasta lõpuni peetavast seitsmest nädalavahetusest summeeritakse neli parimat tulemust. Võistluste tulemused ja edetabel ilmuvad SK Saarde kodulehel.

Joonejooks pikem

Joonejooksu distants spordihoone peaväljakul. Start korvpalli otsajoonest tagant, tuleb läbida võistlusmaa puudutades käega võrkpalli peaväljaku tumesiniseid jooni vaheldumisi stardijoonega. Viimane joon on tagumine korvpalli otsajoon, mille puudutamise järel avaneb lõpusirge tagasi alguspunkti, ületades stardijoon. Kuni aasta lõpuni sooritatud tulemustest lähevad võistlusena arvesse neli parimat. Tulemused liidetakse ja korrutatakse kahega (välja arvatud kahes noorimas vanuseklassis : N/M kuni 10 ja N/M 10-13). Tšempioni tiitli saavutamiseks summeeritakse joonejooksu ja CONCEPT 2 parimad ajad ning selgub paremusjärjestus.

Joonejooks lühem

Distsantsi algus on sama, mis pikemal võistlusmaal. Ära jääb viimane korvpalli otsajoon. Seega on üks, kõige kaugem joon vähem.

OSAVÕTUTASU:

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

AUTASUSTAMINE:

Võistluste pidulik lõpetamine ja autasustamine toimub 30.12.12 Spordihoones Saarde valla spordirahva TÄNUPÄEVAL. Iga vanuseklassi **kiirusliku vastupidavuse tšempioneid** (ergomeetri tõmbed + joonejooks) autasustab SK Saarde medali ja diplomiga. Saarde Vallavalitsuselt tublimatele AUHINNAD ja Sportlandilt LOOSIAUHINNAD!!!

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 distantsti läbimisel. Alates 50 eluaastast ja eelkooliealistel on joonejooksu rada lühem. Võistluste tulemused ja edetabel ilmuvad SK Saarde kodulehel www.sksaarde.ee

Võistlusi korraldab SK Saarde koostöös Saarde Vallavalitsusega.
Võistluste peakohtunik Toivo Tallo.

INFO:

SPORDIHOONE 449 2752 spordihoone@sksaarde.ee