

11. SK SAARDE KIIRUSLIKU TŠEMPIONAADI JUHEND sõudeergomeetri tõmmetes ja joonejooksus.

EESMÄRK:

Nädalavahetustel pere või sõpradega sportlikult aega sisustada. Propageerida tervislikku eluviisi ja arendada füüsilisi võimeid. Selgitada 2018 aasta SK Saarde kiirusliku tšempionaadi vastupidavamad jooksjad ja sõudeergomeetri tõmbajad.

AEG ja KOHT:

Kilingi-Nõmme Spordihoones 10.nov. - 16.dets. 2018

Laupäeviti 12.00-19.30 ja pühapäeviti 12.00-17.30.

Tihemetsa spordihoones 12.nov - 17.dets. 2018

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 **9** sünd. **2009** või hiljem (joonejooks - lühem)

M/N **10 - 13** sünd. **2005 -2008.a** (joonejooks - lühem)

M/N **14 - 16** sünd. **2002 -2004.a** (jooks+ergomeeter)

M/N **17 - 19** sünd. **1999 -2001.a** (jooks+ergomeeter)

M/N **20 - 29** sünd. **1989 -1998.a** (jooks+ergomeeter)

M/N **30 - 39** sünd. **1979 -1988.a** (jooks+ergomeeter)

M/N **40 - 49** sünd. **1969 -1978.a** (jooks+ergomeeter)

M/N **50 +** sünd. **1968** või varem (jooks lühem+ergom)

M/N **60 -** sünd. **1958** 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 2018 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 kuuest etapist summeeritakse kahes nooremas vanuserühmas viis paremat tulemust ainult joonejooksus. Ülejäänud vanuseklassides selgub kiirusliku vastupidavuse tšempion vähemalt **viie** joonejooksu ja **viie** sõudeergomeetri distantsi läbimisel. 2005 või hiljem sündinud ja 1968 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 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