

12. SK Saarde kiirusliku vastupidavuse tšempionaat sõudeergomeetri tõmmetes ja joonejooksus. JUHEND

EESMÄRK: Propageerida tervislikku eluviisi ja arendada füüsilisi võimeid.
Selgitada 2019. aasta SK Saarde kiirusliku vastupidavuse tšempionaaži parimad.

AEG ja KOHT: **Kilingi-Nõmme Spordihoones**
Kuuel järjestikusel nädalavahetusel 02.nov. - 08.dets. 2019
Laupäeviti 12.00-19.30 ja pühapäeviti 12.00-17.30.
Tihemetsa spordihoones
Kuuel järjestikusel esmaspäeval 04.nov - 09.dets. 2019
16.00-19.30.

VANUSEKLASSID: M/N kuni **9** sünd. **2010** või hiljem (joonejooks - *lühem*)
M/N **10 - 13** sünd. **2006 -2009.a** (joonejooks - *lühem*)
M/N **14 - 16** sünd. **2003 -2005.a** (jooks+ergomeeter)
M/N **17 - 19** sünd. **2000 -2002.a** (jooks+ergomeeter)
M/N **20 - 29** sünd. **1990 -1999.a** (jooks+ergomeeter)
M/N **30 - 39** sünd. **1980 -1989.a** (jooks+ergomeeter)
M/N **40 - 49** sünd. **1970 -1979.a** (jooks+ergomeeter)
M/N **50 - 59** sünd. **1960 -1969.a** (jooks *lühem*+ergom)
M/N **60 -** sünd. **1950** ja varem (jooks *lühem*+ergom)

DISTANTSID: Tõmbed sõudeergomeetril - **250 m**
Joonejooks (*lühem 112 m, pikem 168 m*)

REEGLID: Kurikaga tähistatud jooned tuleb tagasipööretes puudutada käega.
Kuuest etapist summeeritakse **neli** paremat joonejooksu tulemust kahes nooremas vanuserühmas. Ülejäänud vanuseklassides selgub kiirusliku vastupidavuse tšempion **nelja** parema joonejooksu ja **nelja** sõudeergomeetri distantsi tulemuste liitmisel. Igal etapil läheb arvesse parim tulemus. Võistluste jooksev edetabel www.sksaarde.ee.

AUTASUSTAMINE: 3. jaanuaril 2020 Võimlejate nääripäeval ehk Ilvese peol.
Vanuseklasside parimaid autasustatakse medali ja meenega.

INFO: Toivo Tallo, mob: 5332 6785.