

13. SK Saarde kiirusliku vastupidavuse tšempionaat sõudeergomeetri tõmmetes ja joonejooksus.

JUHEND

EESMÄRK: Propageerida tervislikku eluviisi ja arendada füüsilisi võimeid.
Selgitada 2020. aasta SK Saarde kiirusliku vastupidavuse tšempionaaži parimad.

AEG ja KOHT: **Kilingi-Nõmme Spordihoones**
seitsmel järjestikusel nädalavahetusel 07.nov. - 20.dets. 2020
laupäeviti 12.00-19.30 ja pühapäeviti 12.00-17.30.
Tihemetsa spordihoones
seitsmel järjestikusel esmaspäeval 09.nov - 21.dets. 2020
16.00-19.30.

VANUSEKLASSID: M/N kuni **9** sünd. **2011** või hiljem (joonejooks - lühem)
M/N **10 - 13** sünd. **2007 -2010.a** (joonejooks - lühem)
M/N **14 - 16** sünd. **2004 -2006.a** (jooks+ergomeeter)
M/N **17 - 19** sünd. **2001 -2003.a** (jooks+ergomeeter)
M/N **20 - 29** sünd. **1991 -2000.a** (jooks+ergomeeter)
M/N **30 - 39** sünd. **1981 -1990.a** (jooks+ergomeeter)
M/N **40 - 49** sünd. **1971 -1980.a** (jooks+ergomeeter)
M/N **50 - 59** sünd. **1961 -1970.a** (jooks lühem+ergom)
M/N **60 -** sünd. **1951** ja varem (jooks lühem+ergom)

DISTANTSID: Tõmbed sõudeergomeetritel - **250 m**
Joonejooks (lühem 4 pööret **112 m**, pikem 5 pööret **168 m**)

REEGLID: Kurikaga tähistatud jooned tuleb tagasipööretes puudutada käega.
Seitsmest 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: 2021 Võimlejate nääripäeval ehk Ilvese peol.
Vanuseklasside parimaid autasustatakse medali ja meenega.

INFO: Toivo Tallo, mob: 5332 6785.