

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

JUHEND

EESMÄRK: Propageerida tervislikku eluviisi ja arendada füüsilisi võimeid. Selgitada 2021. aasta SK Saarde kiirusliku vastupidavuse tšempionaadi parimad ja parandada kõigi aegade rekordeid.

AEG ja KOHT: **Kilingi-Nõmme Spordihoones**
kuuel järjestikusel nädalavahetusel 13. nov. - 19. dets. 2021
laupäeviti 12.00-19.30 ja pühapäeviti 12.00-17.30
(Juhul kui spordihoones toimub mõni suurem võistlus, toimub etapp ühel päeval või enne/peale võistlust)

Tihemetsa spordihoones
kuuel järjestikusel esmaspäeval 15. nov - 21. dets. 2020
16.00-19.30.

VANUSEKLASSID: M/N kuni **9** sünd. **2012** või hiljem (joonejooks - lühem)
M/N **10 - 13** sünd. **2008 -2011.a** (joonejooks - lühem)
M/N **14 - 16** sünd. **2005 -2007.a** (jooks+ergomeeter)
M/N **17 - 19** sünd. **2002 -2004.a** (jooks+ergomeeter)
M/N **20 - 29** sünd. **1992 -2001.a** (jooks+ergomeeter)
M/N **30 - 39** sünd. **1982 -1991.a** (jooks+ergomeeter)
M/N **40 - 49** sünd. **1972 -1981.a** (jooks+ergomeeter)
M/N **50 - 59** sünd. **1962 -1971.a** (jooks lühem+ergom)
M/N **60 -** sünd. **1952** ja varem (jooks lühem+ergom)

DISTANTSID: Tõmbed sõudeergomeetril - **250 m**
Joonejooks (lühem 4 pööret **112 m**, pikem 5 pööret **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.
Väljaspool tšempionaati võimalus parandada M ja N absoluutarvestuses 500m ja 2000m TOP10. Uus tippmark tagab üllatusahhinna.
Võistluste jooksev edetabel www.sksaarde.ee

AUTASUSTAMINE: 7. jaanuaril 2022 Kilingi-Nõmme spordihoones toimuval Võimlejate nääripäeval ehk Ilvese peol.
Vanuseklasside parimaid autasustatakse medali ja meenega.

INFO: Toivo Tallo, mob: 5332 6785.