

Pärnumaa kiirusliku vastupidavuse tšempionaat sõudeergomeetri tõmmetes ja joonejooksus JUHEND

EESMÄRK: Propageerida tervislikku eluviisi ja arendada füüsilisi võimeid.
Selgitada 2022. aasta Pärnumaa kiirusliku vastupidavuse tšempionaadi parimad ja parandada kõigi aegade rekordeid.

AEG ja KOHT: **Kilingi-Nõmme Spordihooones**
kuuel järjestikusel nädalavahetusel 12. nov. - 18. dets. 2022
laupäeviti 12.00-19.30 ja pühapäeviti 12.00 -17.30
(*Juhul kui spordihooones toimub mõni suurem võistlus, toimub etapp ühel päeval või enne/peale võistlust*)
Tihemetsa spordihooones
esmaspäeviti 14. nov - 19. dets. 2022 kell 16.00-19.30.
Pärnu-Jaagupi spordikeskuses
teisipäeviti 15. nov - 20. dets. 2022 kell 16.00 -17.30
ja reedeti 11. nov – 16. dets. 2022, kell 18.00 – 19.00.
Lihula spordihooones
pühapäeviti 13. nov - 18. dets. 2022 kell 12.00-16.00.

VANUSEKLASSID: M/N kuni **9** sünd. **2013** või hiljem ([joonejooks - lühem](#))
M/N **10 - 13** sünd. **2009 -2012.a** ([joonejooks - lühem](#))
M/N **14 - 16** sünd. **2006 -2008.a** ([jooks+ergomeeter](#))
M/N **17 - 19** sünd. **2003 -2005.a** ([jooks+ergomeeter](#))
M/N **20 - 29** sünd. **1993 -2002.a** ([jooks+ergomeeter](#))
M/N **30 - 39** sünd. **1983 -1992.a** ([jooks+ergomeeter](#))
M/N **40 - 49** sünd. **1973 -1982.a** ([jooks+ergomeeter](#))
M/N **50 - 59** sünd. **1963 -1972.a** ([jooks lühem+ergom](#))
M/N **60 -** sünd. **1953** 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 üllatusauhinna.

Võistluste jooksevad tulemused www.psl.ee või www.sksaarde.ee

AUTASUSTAMINE: Medalid ja auhinnad vanuseklasside esikolmikutele. Aeg ja koht selgumisel.

INFO: Kilingi-Nõmme spordihooone mob: 5332 6785.
Tihemetsa spordihooone mob: 58162764
Pärnu-Jaagupi spordihooone mob: 53005663
Lihula spordihooone mob: 55674748