

# Saarde Jõuluturniir

## Biitseps BUNNI

### juhend

#### Eesmärk:

- Populariseerida jõusaali treeninguid.
- Selgitada biitsepsiharjutuse parimad koolinoorte ja täiskasvanute seas neljas kategoorias.
- Iga võistleja parim tulemus lõpuprotokollis võrdsustatakse 1.- € . Kogutud rahaga toetab OÜ Metsis Kilingi-Nõmme spordihoone jõusaali inventari värskendust.

#### Aeg ja koht:

14. november – 30. detsember 2022 Kilingi-Nõmme spordihoones

- E, K, R 17.30-19.00 Tanel Buström
- T 18.30-21.00 Andrus Teearu
- N 18.30-21.00 Toivo Tallo
- Koolilapsed leppige aeg kokku enda treeneri või kehalise kasvatusõpetajaga (Erki Kangur, Kadi Rüütli, Reine Klettenberg, Kuro Link)

#### Võistluskategooriad ja osalemistasu:

- Noormehed (sünd 2004 või hiljem)
- Mehed (sünd 2003 või varem)
- Neiud (sünd 2004 või hiljem)
- Naised (sünd 2003 või varem)

Osalemine on **TASUTA!**

#### Võistluse tutvustus ja tulemused:

Küünarvarte kõverdamine biitsepskangiga (1 minut). Tulemust võib parandada võistlusperioodil iga päev ja edetabel on jooksvalt nähtav [www.sksaarde.ee](http://www.sksaarde.ee)

- mehed 40 % ,
- noormehed 30 % ,
- naised ja neiud 20% enda keharaskusest.

#### Auhinnad:

Igale osalejale võistluspaigas energiabatoon. Iga järgnev võistluskord tuleb batooni saamiseks sooritada vähemalt üks kordus rohkem.

Vanuseklasside esikolmikule medalid ja meene LEADER auhinnalaualt 6. jaanuari 2023 Ilvese peol.

Kõigi Jõuluturniirist osavõtjate vahel loositakse kaks Saarde valla esindussärki.

**Info:** Peakohtunik, Tanel Buström mob: 5649 3596 ja korraldaja Toivo Tallo mob: 5332 6785

**NB!** Võistlus asendab Saarde rahvaspordisarjas „Liigume edasi 2022“ ära jäänud Isadepäeva orienteerumist.