

Kiirusliku vastupidavuse tšempionaat sõudeergomeetri tõmmetes ja joonejooksus JUHEND

EESMÄRK:

Propageerida tervislikku eluviisi ja arendada füüsilisi võimeid.
Selgitada 2023 kiirusliku vastupidavuse tšempionaadi parimad.
Püstitada uusi tippmarke.

AEG ja KOHT:

kuuel järjestikusel nädalal

Kilingi-Nõmme spordihoones

12. nov. - 17. dets. 2023 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 Huvi- ja Spordikeskus

esmaspäeviti 13. nov - 18. dets. 2023 kell 16.00-19.30.

Karksi-Nuia AKG spordikompleksis

teisipäeviti 14. nov - 19. dets. 2023 kell 18.00-21.00

Abja Spordi- ja Tervisekeskuses

teisipäeviti 14. nov - 19. dets. 2023 kell 19.30-21.00

Lihula spordihoones

pühapäeviti 12. nov - 17. dets. 2023 kell 12.00-16.00.

Häädemeeste Keskkooli spordihoone

pühapäeviti 12. nov.-17. dets. 2023 kell 13.00-16.00

VANUSEKLASSID: M/N kuni **9** sünd. **2014** või hiljem ([joonejooks - lühem](#))

M/N **10 - 13** sünd. **2010 -2013.a** ([joonejooks - lühem](#))

M/N **14 - 16** sünd. **2007 -2009.a** ([jooks+ergomeeter](#))

M/N **17 - 19** sünd. **2004 -2006.a** ([jooks+ergomeeter](#))

M/N **20 - 29** sünd. **1994 -2003.a** ([jooks+ergomeeter](#))

M/N **30 - 39** sünd. **1984 -1993.a** ([jooks+ergomeeter](#))

M/N **40 - 49** sünd. **1974 -1983.a** ([jooks+ergomeeter](#))

M/N **50 - 59** sünd. **1964 -1973.a** ([jooks lühem+ergom](#))

M/N **60 -** sünd. **1963** 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** parimat joonejooksu tulemust kahes nooremas vanuserühmas. Ülejäänud vanuseklassides selgub kiirusliku vastupidavuse tšempion **nelja** parema joonejooksu ja **nelja** sõudeergomeetri distantsi tulemuste liitmisel. Igal etapil läheb arvesse ainult parim tulemus.

Väljaspool tšempionaati võimalus parandada M ja N absoluutarvestuses 500m ja 2000m sõudeergomeetri tõmbeid. Uus tippmark tagab võistluspaigas üllatusauhinna.

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

AUTASUSTAMINE: Medalid ja auhinnad vanuseklasside esikolmikutele korraldajatelt.

INFO:

Kilingi-Nõmme spordihoone mob: 5557 4098 e-post: spordihoone@sksaarde.ee

Tihemetsa Huvi- ja Spordikeskus mob: 5615 8095 e-post: tihemetsahsk@saarde.ee

Karksi-Nuia AKG spordikompleks mob: 522 7798 e-post: spordikool@mulgivald.ee

Abja Spordi- ja Tervisekeskus mob: 55 677 192 e-post: spordipersonal@hotmail.com

Lihula spordihoone mob: 55674748 e-post: sport@laaneranna.ee

Häädemeeste KK spordihoone mob:53585406 e-post: aire.kallasmaddison@haademeeste.ee