

# JÕULUKS BUNNI

## Juhend

### Eesmärk:

- Aktiivse eluviisi propageerimine.
- Pakkuda kohalikele elanikele sportlike väljakutseid.
- Tutvustada FITNESS väljakutset.
- Koguda raha Kilingi-Nõmme universaalse välispordiväljaku rajamiseks.

### Aeg ja koht:

Kilingi-Nõmme spordihoones  
E-R kell 18:00 - 21:30  
L,P kell 12:00 - 19:30

- 25.11 - 01.12 Keretõsted kõhulihastele
- 02.12 - 08.12 Kangil surumine jalad ees pingil, (Triceps TIPS)
- 09.12 - 15.12 Kastile tõus/hüpped: naised 40cm (k.a mehed 2008 ja hiljem), mehed 50 cm
- 16.12 - 22.12 Küünarvarstoengust sirgetele kätele tõus: naised toetuvad põlvedele

### Võistluskategooriad ja osalemistasu:

- Mehed
- Naised

Osalemine on **TASUTA!**

### Võistluse tutvustus ja tulemused:

Vajalik sportlik riietus ning jalatsid. Kasutada võib randmesidemeid, kindaid, magneesiumi ja põlvekaitsmeid. Iga harjutuse sooritamise piiraeeg on 2 minutit. Tulemust võib parandada võistlusperioodil iga päev. Tulemused on nähtavad [www.sksaarde.ee](http://www.sksaarde.ee) Iga võistleja sooritatud korduste arv = 0,50 € Metsis OÜ-lt.

Parandades varasemat isikliku tulemust saad premeeritud Fitshop poolt.

Auhinnad nii iga üksikala kui kõigi alade kokkuvõttes võistlusklasside esikolmikutele.

### Info:

Peakohtunik, Tanel Buström, mob: 5649 3596

Kohtunikud, Spordihoone administraatorid Anneli Vunk ja Iivika Kissa, mob: 5557 4098