

7+7+7

Juhend

Eesmärk:

- Kujundada treening igapäevaseks harjumuseks.
- Saada suveks rannavormi.
- Arendada füüsilisi võimeid ja selgitada parimad.
- Koguda raha Githa Vilistlasrühma uue showprogrammi toetuseks.

Aeg ja koht:

Võistlused toimuvad 1.-21. aprill 2024 Kilingi-Nõmme spordihoones, iga päev kell 17.00 - 20.00.

- 1. - 7. aprill RIPPUMINE
- 8. - 14. aprill TURITOENGLAMANG
- 15. - 21. aprill POOLKÜKK selg vastu seina

Võistlusklassid:

- Noormehed (sünd 2005 või hiljem)
- Mehed (sünd 2004 või varem)
- Neiud (sünd 2005 või hiljem)
- Naised (sünd 2004 või varem)

TASUTA!

Reeglid:

Harjumuse kujundamine 21 päevaga (7+7+7). Jooksvad tulemused www.sksaarde.ee
Preemia iga kord kui parandad varasemat tulemust (*min. aeg 30 sek*). Iga üksikala tulemuste liitmisel selguvad alavõitjad. Üldise paremusjärjestuse määramisel liidetakse iga ala parimad tulemused. Auhinnad vanuseklasside esikolmikutele kolme ala kokkuvõttes ja väike auhind vanuseklassi alavõidu puhul. Harjutust hindavad kohtunikud.

Heategevus:

Iga võistleja 1 sekund lõpuprotokollis = 0,01 €. Kogunenud summaga toetame Githa Vilistlasrühma uue esinemisshow kostüümide hankimist.

Toetaja: HMG Invest & Holding OÜ.

Info:

Saarde Liikumisaasta 4. etapil osalemiseks tuleb sooritada igat harjutust.

Kohtunikud on spordihoone administraatorid Anneli Vunk ja Iivika Kissa

Korraldaja, Toivo Tallo mob: 5332 6785