

Noorte alpisari 2023/2024 I etapp

Üldfüüsiline test Terasmees

Võistlusteade

1. Aeg ja koht:

30.09.2023 Kell 11:00 Rakvere Spordikeskuse staadion

Kogunemine kl 10:30, soojendus kl 10:45

2. Võistlusalad:

30m jooks- Kõik vanuseklassid

3000m jooks U14 ja vanemad / 800m jooks U12 ja nooremad

Paigalt kaugus Kõik vanuseklassid

Kuusnurga hüpe Kõik vanuseklassid

Kahekümne sammu hüpe Kõik vanuseklassid

Kätekõverdused Kõik vanuseklassid

Lõuatõmbed Kõik vanuseklassid

Brutaal-kõhulihased Kõik vanuseklassid

Kastihüpped- Vanuseklassidel on eraldi kõrgusega kast

3. Nõutav varustus

Soovituslik kaasa võtta:

Kaks paari spordi jalanõusid: sisehalli jalanõud (Juhuks kui sajab) + välisjalanõud Oma jook, pätklid või banaan vms.

4. Osalejad

5.1 Osalemine on avatud järgmistele vanuseklassidele:

U8 (s. 2016 ja hiljem)

U10 (s. 2015-2014)

U12 (s. 2013-2012)

U14 (s. 2011-2010)

U16 (s. 2009-2008)

5. Registreerimine ja osavõtutasud:

5.1 Registreerimine

Võistlejate eelregistreerimine kuni 28.09.2023, saata e-mailile: nils.kroon@mail.ee

Osavõtutasu makstakse kohapeal, 10€/sportlane, lõunasöök 5€.

6. Ajakava

10:35-10:55 Numbrite jagamine ja ühine soojendus

11:00 30-meetri jooks

Sealt edasi liigutakse alalt-alale 5-10 sportlase kaupa ja nii kuni kõik alad on tehtud

14:00 Orienteeruv lõunasöögi aeg.

7. Kontakt

Peakohtunik Nils Kroon tel 51 64 232

Lisainfo: U8-U16 tulemused esitatakse Exceli kujul, kuid paremusjärjestuseta