

Alexela noorte alpisari 2022/2023 I etapp-

Üldfüüsiline test Terasmees

Võistlusteade

1. Aeg ja koht: 08.10.2022, Kell 12:00, Kogunemine 11:30, 11:45 Soojendus
Kääriku spordikeskuse uus staadion.

2. Võistlusalad:

30m jooks- Kõik vanuseklassid
3000m/800m jooks U14 ja vanemad/U12 ja nooremad
Paigalt kaugus U16 ja nooremad
Kuusnurga hüpe Kõik vanuseklassid
Kahekümne sammu hüpe U16 ja nooremad
Kätekõverdused U16 ja nooremad
Lõuatõmbed U16 ja nooremad
Brutaal-kõhulihased Kõik vanuseklassid
Kastihüpped- Vanuseklassidel eraldi kõrgusega kast
Kangiga tagakükk 1 maks. kordus - Ainult vanemad kui U16
Kangiga submaksimaalne tagakükk - Ainult vanemad kui U16
Kangiga rinnalt surumine - Ainult vanemad kui U16

3. Reeglid ja alade tutvustus:

Reeglid ja alade tutvustuse leiate [siit](#).

3.1 Nõutav varustus/soovituslik kaasa võtta:

2 paari spordi jalanõusid: sisehalli jalanõud (Juhuks kui sajab) + välisjalanõud
Oma jook, kerge snäkk.

4. Osalejad

5.1 Võistlus on avatud järgmistele vanuseklassidele:

U8 (s. 2015 ja hiljem)

U10 (s. 2013-2014)

U12 (s. 2011-2012)

U14 (s. 2009-2010)

U16 (s. 2007-2008)

Vanemad kui U16 (s. 2006 ja varem) (NB! Ei osale Alexela Noorte Alpisarja arvestuses)

5. Registreerimine ja osavõtutasud:

5.1 Registreerimine

Võistlejate eelregistreerimine kuni **04.10.2022**: [Online registreerimisvorm](#)
või kohapeal kell **11:00-11.15**

(NB. Kohapeal registreerides tuleb tasuda hilinenud osavõtutasu)

5.2 Osavõtutasud ja Lõunasöök

Osavõtutasu: 10 €

Hilinenud osavõtutasu: 15 €

Lõunasöök: 4 €

Lapsevanemad, kes soovivad ka lõunasööki, tellige toit endale [siit](#).

NB. Makse kohapeal (palume varuda võimalikult täpne raha).

6. Ajakava

11:35-11:55 Numbrit jagamine ja ühine soojendus

12:00 30-meetri jooks

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

16:00 Orienteeruv lõunasöögi aeg

7. Auhinnad- Alexela Noorte alpisarja I etapi auhinnad antakse välja II etapil, kuna tulemuste töötlemine võtab liiga kaua aega. Auhind antakse välja iga vanuseklassi parimale sportlasele.

8. Kontakt

Peakohtunik: Jan-Erik Luik

jan@nommelumepark.ee

+372 53 46 1998