

Suusatajate mitmevõistlus 2016

Eesti noorte ja juunioride suusatamise mitmevõistlus

Võistluse korraldab ja viib läbi Audentese Spordigümnaasium Otepääl koos suusaentusiastidega

JUHEND

1. EESMÄRK:

- 1.1. Jälgida noorsuusatajate jõu ja vastupidavuse arengut
- 1.2. Pakkuda sügisperioodil võistlusvõimalust noorsportlastele
- 1.3. Selgitada parimad erinevate testide koondarvestuses
- 1.4. Anda tagasisidet treeneritele tehtud treeningtööst

2.AEG JA KOHT:

Pühapäev 16.oktoober 2016. a. 10.30

Võistlus toimub Tehvandi spordikeskuse staadionil, rollerirajal ja jõusaalis

3. VÕISTLUSE AJAKAVA, ALAD JA DISTANTSID

Võisteldakse ühisstartidest N14, N16, N18, N20, M14, M16 2,4 km, M18, M20 3,6 km jooksudes, klassikarolleritel (C2 ratastega suusarollerid) märke paaristõugetes 600 m rolleriraja lõigul, kangil rippes lõuatõmbamises (peopesad sissepoole haardes) ja rööbaspuudel nurksurumises

4. PUNKTISÜSTEEM :

Jooksus ja rullidel paaristõukesõidus jagatakse punkte vastavalt MK punktisüsteemile (1. koht 100, 2. koht 80, 3. koht 60). Jõualadel saadud tulemus korrutatakse kümnega. Näiteks kümme korda lõuatõmmet annab 100 punkti Üldarvestuses ühesuguse punktisumma saavutanud sportlaste järjestamiseks arvestatakse parima üksikala tulemust.

AJAKAVA:

9.30 Kohapeal avatud sekretariaat

10.30 Ühisstardid N14, N16, N18, N20, M14, M16, M18, M20 jooksudele

11:20 eraldistardist paaristõuked tütarlastele Tehvandi rullirajal

11.20 jõualad noormeestele Tehvandi jõusaalis

12.30 eraldistardist paaristõuked noormeestele Tehvandi rullirajal

12:30 jõualad tütarlastele Tehvandi jõusaalis

Võistlejate eelregistreerimine nimeliselt **12. oktoobril kella 20.00-ks** e-aadressil reet.dalberg@audentes.ee

Osavõtutasu: kolm eurot (3 €). Tasuda võistluspäeva hommikul numbrite väljastamisel.

AUTASUSTAMINE:

14:00 võistluste lõpetamine ja parimate mitmevõistlejate autasustamine

Parimaid autasustatakse rändkarika ja meenega