****

**Suusatajate testvõistlus 2017**

Eesti noorte ja juunioride vanuseklasside suusatajate testvõistlus

Võistluse korraldab ja viib läbi Audentese Spordigümnaasium Otepää

koos Karupesa Teamiga

**JUHEND**

1. EESMÄRK:   
1.1. Jälgida suusatajate jõu ja vastupidavuse arengut  
1.2. Pakkuda sügisesel perioodil võistlusvõimalust noorsportlastele  
1.3. Selgitada parimad erinevate testide koondarvestuses  
1.4. Anda tehtud treeningtööst tagasisidet sportlastele ja treeneritele

2. AEG JA KOHT:   
Pühapäev, **3.september 2017**.a KELL 10.00   
Võistlus toimub Tehvandi spordikeskuse staadionil, rollerirajal ja jõusaalis

3. VÕISTLUSE AJAKAVA, ALAD JA DISTANTSID  
Võisteldakse eraldistartidest N14, N16, N18, N20, M14, M16 2,4 km, M18, M20 3,6 km jooksudes ja vabatehnika rolleritel, (Start või Pro Ski S2, läbimõõt on 71mm ja laius 30mm) rullsuuskadega mäkke paaristõugetes 1000 m rolleriraja lõigul,

Jõutestid: rööbaspuudel nurksurumine,1 jalal kükk (ainult 1jalg) ja rippes jalgade tõstmine vastu kangi.

4. AJAKAVA:   
9.00 kohapeal avatud sekretariaat

10.00 eraldistardid N14, N16, N18, N20, M14, M16, M18, M20 jooksudele

11:30 eraldistardist paaristõuked tütarlastele Tehvandi rullirajal  
11.30 jõualad noormeestele Tehvandi jõusaalis

13.00 eraldistardist paaristõuked noormeestele Tehvandi rullirajal

13.00 jõualad tütarlastele Tehvandi jõusaalis

5. PUNKTISÜSTEEM:

### Kõikidel aladel jagatakse punkte [Swedbanki ja Hawaii Expressi noorte suusasarja](https://www.suusaliit.ee/et/mskalender?competition_id=245) punktisüsteemi alusel ( 1. koht 36, 2.koht 32, 3.koht 29, 4.koht 27, 5.koht 26... jne.

Parimate selgitamiseks kõikide alade punktid liidetakse. Võrdsete punktide korral saab kõrgema koha jooksus parema tulemuse saavutanud sportlane.

6. INFO VÕISTLUSTE KOHTA:

Võistlejate eelregistreerimine nimeliselt 31.august 2017 kell 18.00 e-aadressil [reet.dalberg@audentes.ee](mailto:reet.dalberg@audentes.ee)

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

Täpsustav info

Margus Uibo, telefon 5295342, meilid [margus.uibo@audentes.ee](mailto:margus.uibo@audentes.ee), [margusuibo123@gmail.com](mailto:margusuibo123@gmail.com)

7. AUTASUSTAMINE:

Parimaid autasustatakse rändkarika ja meenetega

14:30 võistluste lõpetamine ja parimate mitmevõistlejate autasustamine