

Suusatajate testvõistlused / laager 2018

Eesti noorte ja juunioride vanuseklasside suusatajate testvõistlused / laagri korraldab ja viib läbi Audentese Spordigümnaasium Otepää koos Karupesa Teamiga.



AUDENTES
SPORDIGÜMNAASIUM

JUHEND

1. EESMÄRK:

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

2. AEG JA KOHT:

27.08 -30.08 2018

Tehvandi spordikeskus: Kunimäel, rollerirajal, jõusaalis ja jõusaali kõrval oleval alal

3. VÕISTLUSE AJAKAVA, ALAD JA DISTANTSID

27.08.2018

9.00 Avatud sekretariaat Tehvandi hotelli õppeklassis

10.00 Jooks eraldistandardist Kunimäe ringil:

N14, N16, N18, N20 -2,4 km / M14, M16, M18, M20 – 3,4 km

11.30 Jõualad Tehvandi jõusaalis: rööbaspuudel nurksurumine, 2 kg topispalli vise alt kahe käega, lõuatõmbed kangil.

16.30 Rullid F 1.30-1.45 PVI Kääriku kergliiklusteel

19.30 Loeng treenimisest, õppimisest ja motivatsioonist - Karel Tammjärv

28.08.2018

9.00 Avatud sekretariaat Tehvandi hotelli õppeklassis

10.00 Test vabatehnika rolleritel: (Start või Pro Ski S2, läbimõõt on 71mm ja laius 30mm) märke paaristõugetes ja „ussi“ (kätega vahelduvtõuge, ilma jalgade abita) 1000 m rolleriraja lõigul, N 14,16 vanuseklassis „uss“ 600 m.

11.30 Jõualad Tehvandi jõusaalis: rippes jalgade tõstmise vastu kangi, 10 sammhüpet

14.30 Autasustamine Audenteses

16.30 Rullid CL 1.30-1.45 PVI Kääriku kergliiklusteel

29.08. 2018

Hommik: Jooks 2.00-3.00 PVI maastikul

Õhtu: Loeng uisutehnikast - Riho Roosipõld

30.08 2018

EMV vabatehnika sprindis Tehvandi rullirajal

5. PUNKTISÜSTEEM

Kõikidel aladel jagatakse punktisüsteemi alusel punkte järgnevalt: 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 hiljemalt 24.august 2018 kell 18.00 e-aadressil reet.dalberg@audentes.ee

Osavõtutasu: viis eurot (5 EUR) tasuda võistluspäeva hommikul numbrite väljastamisel.

Täpsustav info

Margus Uibo, telefon 5295342, e-aadressil margusuiibo123@gmail.com

7. MAJUTUS, TOITLUSTAMINE

Majutus: võistlejatele tasuta, 40 kohta. Vabad kohad lähevad peale ESL koondislaste registreerimist jagamisele kiirematele reageerijatele. (2018 a. kohad kahjuks otsas)

Toitlustus: ESL koondislastele tasuta, teistele 12 EUR päev

8. AUTASUSTAMINE:

28. augustil 2018 kell 14:30 võistluste lõpetamine ja parimate autasustamine Audentese Spordigümnaasium Otepää puhkeruumis.

Iga vanuseklassi parimat autasustatakse rändkarika ja auhindadega sponsoritelt.

2.-3. koha saavutanuid autasustatakse auhindadega sponsoritelt.