

Üldfüüsiline test Terasmees 2018/2019 KEVAD

Võistlusteade

1. Aeg ja koht: 12.05.2019, Kell 09.30

Rakvere spordikeskus

2. Võistlusala: 30m jooks- Kõik vanuseklassid

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

Paigalt kaugus Kõik vanuseklassid

Kuusnurga hüpe Kõik vanuseklassid

Kahekümne sammu hüpe Kõik vanuseklassid

Kätekõverdused Kõik vanuseklassid

Lõuatõmbed/Rippumine U14 ja vanemad/U12 ja nooremad

Brutaal-kõhulihased Kõik vanuseklassid

Kastihüpped- Vanuseklassidel eraldi kõrgusegakast

3. Reeglid ja alade tutvustus:

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

3.1 Nõutav varustus/soovituslik kaasa võtta:

2 paari spordi jalanõusid: sisehalli jalanõud + välisjalanõud

Oma jook, kerge snäkk.

4. Osalejad

5.1 Võistlus on avatud järgmistele vanuseklassidele:

U10 (s. 2009-2010)

U12 (s. 2007-2008)

U14 (s. 2005-2006)

U16 (s. 2003-2004)

5. Registreerimine ja osavõtutasud:

Võistlejate registreerimine kuni **10.05. 2019:** [registreerimine](#)

või kohapeal kell **09:00-09.35.** **(Palun kõigil eelregistreerida, see teeb korraldamise palju lihtsamaks)**

Osavõtutasu on 7 € ilma lõunasöögita, 10 € lõunasöögiga.

Makse kohapeal (palume varuda võimalikult täpne raha).

6.Ajakava

09:30-10:00 Ühine soojendus

10:00 30-meetri jooks

Sealt edasi liigutakse alalt-alale 4-7 sportlase kaupa ja nii kuni kõik alad on tehtud

14:30 Orienteeruv lõunasöögi aeg

9. Kontakt

Peakohtunik: Jan-Erik Luik

jan@nommelumepark.ee

+372 53 46 1998