**** **Suusatajate testvõistlused / laager 2019**

Eesti noorte ja juunioride vanuseklasside suusatajate testvõistlused / laagri korraldab ja viib läbi Audentese Spordigümnaasium Otepää

koos Karupesa Teamiga.

**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 2019   
Tehvandi spordikeskus: Kunimäel, rollerirajal, jõusaalis ja jõusaali kõrval oleval alal

3. VÕISTLUSE AJAKAVA, ALAD JA DISTANTSID

**27.08.2019**   
**9.00** Avatud sekretariaat Tehvandi hotelli õppeklassis

**10.00** Jooks eraldistardist 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

**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) mäkke paaristõugetes 1000m. N / M ja „ussi“( kätega vahelduvtõuge, ilma jalgade abita)poistel 1000 m. ja tüdrukutel 600 m. rolleriraja lõigul.

**11.30** Jõualad Tehvandi jõusaalis: rippes jalgade tõstmine 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**: Füsioterapeut Lauri Ott: loeng ja praktiline koolitus.Teemaks on alaselja ja puusa harjutused.

**30.08 2018**

EMV ühisstardist klassika rullidel Tehvandi rullirirajal

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 25.august 2019 kell 18.00 e-aadressil [reet.dalberg@audentes.ee](mailto:reet.dalberg@audentes.ee)

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

Täpsustav info

Margus Uibo, telefon 5295342, e-aadressil [margusuibo123@gmail.com](mailto:margusuibo123@gmail.com)

7. MAJUTUS, TOITLUSTAMINE

Majutus: võistlejatele tasuta, 30 voodi kohta tubades ja 15 madratsi kohta klassiruumides.

Toitlustus: 10 EUR päev

8. AUTASUSTAMINE:

28. augustil 2019 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.