

Alexela noorte alpisari 2019/2020 I etapp-

Üldfüüsiline test Terasmees

Võistlusteade

1. Aeg ja koht: 05.10.2019, Kell 10.30

Rakvere spordikeskus

2. Võistlusalad: 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 kõrgusega kast

3. Reeglid ja alade tutvustus:

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

3.1 Nõutav varustus/soovituslik kaasa võtta:

2 paari spordi jalanõusid: sisehalli jalanõud (Juhuks kui sajab) + välisjalanõud

Oma jook, kerge snäkk.

4. Osalejad

5.1 Võistlus on avatud järgmistele vanuseklassidele:

U8 (s. 2012 ja hiljem)

U10 (s. 2010-2011)

U12 (s. 2008-2009)

U14 (s. 2006-2007)

U16 (s. 2004-2005)

Vanemad kui U16 (s. 2003 ja varem)

5. Registreerimine ja osavõtutasud:

5.1 Registreerimine

Võistlejate eelregistreerimine kuni **03.10. 2019**: [Online registreerimisvorm](#)
või kohapeal kell **10:00-10.25**

(NB. Kohapeal registreerides tuleb tasuda hilinenud osavõtutasu)

5.2 Osavõtutasud ja Lõunasöök

Osavõtutasu: 7 €

Hilinenud osavõtutasu: 14 €

Lõunasöök: 3 €

Lapsevanemad, kes soovivad ka lõunasööki, tellige toit endale [siit](#).

NB. Makse kohapeal (palume varuda võimalikult täpne raha).

6. Ajakava

10:30-11:00 Numbrit jagamine ja ühine soojendus

11:10 30-meetri jooks

Sealt edasi liigutakse alalt-alale 5-10 sportlase kaupa ja nii kuni kõik alad on tehtud

15:30 Orienteeruv lõunasöögi aeg

7. Auhinnad- Alexela Noorte alpisarja I etapi auhinnad antakse välja II etapil, kuna tulemuste töötlemine võtab liiga kaua aega. Auhind antakse välja iga vanuseklassi parimale sportlasele.

8. Kontakt

Peakohtunik: Jan-Erik Luik

jan@nommelumepark.ee

+372 53 46 1998