**TERASMEES 2017**

**KÄÄRIKU spordikeskus / 16. september 2017**

**Päevakava**

9.00 Kogunemine, ühine soojendus **Kääriku spordihoone ees**

9.30 30-meetri jooks (Kääriku võimla)

 3000-meetri jooks (Kääriku staadion)

 Paigalt kaugus (Kääriku staadion)

 Kuusnurga hüpe (Staadion või võimla- sõltub ilmast)

 Kahekümne sammu hüpe (Kääriku staadion)

 Kätekõverdused

 Lõuatõmbed

 Brutaal-kõhulihased

 Kastihüpped

**Terasmehe test on kohustuslik kõigile noortekoondise liikmetele, tungivalt soovituslik juunioride- ja täiskasvanud koondise liikmetele, kes viibivad katsevõistluste ajal Eestis.**

**OSAVÕTUMAKSE on 5 EUR (sisaldab ka ühist lõunasööki).**

Makse kohapeal (palume varuda võimalikult täpne raha).

**REGISTREERIMINE:**

Mäesuusatamise alakomitee ootab klubide poolseid kohtunike nimesid

13.septembriks 2017 aadressile:  margot.paali@alexelalogistics.eu

Võistlejate registreerimine kuni 13.septembrini 2017.

**PANE TÄHELE:**

Kaasa 2 paari spordijalanõusid: sisehalli jalanõud + välisjalanõud.

Oma jook ja väike vahepala võiks sportlastel kaasas olla. Ühine lõunasöök on planeeritud peale katsete läbimist.