**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](mailto: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.