

Põlvamaa koolinoorte sisekergejõustiku MITMEVÕISTLUS



* Suurendada noorte huvi ja tahet tegelda üldkehalise võimekuse arendamisega ja motiveerida neid iseseisvalt harjutama kiiruse, jõu ja vastupidavuse omandamisel-arendamisel.

* Pakkuda noortele head võimalust võistelda ja panna ennast proovile erinevatel aladel.

Vanuseklassid:

* U10 – 2015 ja 2016 aastal sündinud tüdrukud ja poisid

* U12 – 2013 ja 2014 aastal sündinud tüdrukud ja poisid

I etapp Mesikäpa Hallis 23. veebruaril 2024.a. algusega kell 12.30

Kavas:

* 35 m jooks

* 30 m tõkkejooks (esimene tõke 6m, tõkkevahe 6m, tõkkekõrgus 50cm)

Kõikidel jooksudel püstistart!

* Vortex noolevise U12 vanuseklassi tüdrukutele ja poistele

* Tennispallivise U10 vanuseklassi tüdrukutele ja poistele

* Ringi jooks (ringi pikkus ca 80-90m), U10 vkl. - 2 ringi, U12 vkl. - 3 ringi.

Osalejate nimeline registreerimine 21. veebruari 2024 keskpäevaks e-posti aadressil polvasport@gmail.com Muudatused kohapeal

I etapi peakohtunik Toomas Kivend, tel 5111549

II etapp Röpina ÜG võimlas 27. märtsil 2024.a. algusega kell 13.00

Kavas:

* hoota kaugus

* topispalli vise

* klotsijooks

* kätekõverdused (poisid plankasendis, tüdrukud toengpõlvituses)

Täpsustavad kirjeldused peale I etappi.

Osalejate nimeline registreerimine 25. märtsi 2024 keskpäevaks e-posti aadressil polvasport@gmail.com Muudatused kohapeal

II etapi peakohtunik Kurmet Karsna.

Paremuse selgitamine:

* iga ala paremus selgitatakse vastavalt saavutatud tulemusele. Iga ala I koht annab 25 punkti, II koht 23 punkti, III koht 21 punkti, 4.koht 20 punkti, jne.

* mõlemal etapil vanuseklassi paremus selgub nelja ala kohapunktide liitmise tulemusena.

Tunnustame:

- * mõlema etapi iga vanuseklassi iga harjutuse kolme tublimat tüdrukut ja poissi maiusega;
- * mõlemal etapil iga vanuseklassi üldise paremusjärjestuse kolme tublimat medali ja diplomiga.
- * kahe etapi kokkuvõttes iga vanuseklassi kolmele esimesele meenekarikas ja diplom.

Oma tervisliku seisukorra eest vastutab iga võistleja ise. Kui tunned ennast tõbisena (nohu, köha, palavik), siis jää koju!

Registreerimisega üritusele aktsepteerib osavõtja käesolevat juhendit ja annab nõusoleku avaldada enda tulemuse võistlusprotokollis, lubab kasutada endast ürituse ajal tehtud fotosid ja filmimaterjali ürituse propageerimiseks.

Kõik käesoleva juhendiga määratlemata küsimused lahendab peakohtunik koos õpetajatega.

PÕLVA MAAKONNA SPORDILIIT