



Järvamaa 2019.a kergejõustiku lahtiste seeriavõistluste juhend

Eesmärk: kontrollida sügisest ettevalmistust, vältida treeningutest tekkinud rutiini. Anda võistlemisvõimalusi enne talviseid võistluseid. Propageerida sügisestel treeningutel mitmekülgset ettevalmistust.

Osavõtjad: Osa võivad võtta kõik soovijad, kes vastutavad oma tervisliku eest

Kavas on kolm etappi:

I etapp toimub reedel, 15.11.2019 kell 16.00 Türi Ühisgümnaasiumis
Kavas on 2 x 30m, paigalt viisikhüpe, topispallivise (naised 1 kg, mehed 2kg),
1000m jooks Türi staadionil

II etapp toimub reedel, 22.11.2018 kell 16.00 E-Piim Spordihallis
Kavas on 2 x 50m, kuulitõuge (naised 3 kg, mehed 6kg), kaugushüpe, 600m jooks hallis

III etapp toimub reedel, 29.11.2018 kell 16.00 Säreveere kaarhallis
Kavas on 2 x 60m, kuulitõuge, kõrgushüpe, 800m jooks hallis

Arvestus

Igal alal annab I koht 21; II koht 19; III koht 17; IV koht 17 jne. punkti.

Üldkokkuvõttes läheb arvesse igast: sprindi, hüppe, heite-viske ja vastupidavusalast parim tulemus ja veel 3 parimat tulemust.

Autasustamine: Kolme paremat igal alal autasustatakse diplomiga, üldarvestuses kuut parimat karikatega, auhindadega.

Registreerimine 30 min. enne ala algust võistluspaigas.

NB! Kõik tulemused ja pildid avalikustatakse www.jarvasport.ee ja facebookis

Info 50 96 812