

Järvamaa kergejõustiku seeriavõistluste juhend 2015

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 20.11.2015 kell 16.00 Türi Ühisgümnaasiumis

Kavas on 3 x 30m,paigalt viisikhüpe, topispallivise(naised 1 kg, mehed 2kg), 1000m jooks Türi staadionil

II etapp toimub 27.11.2015 kell 16.00 Särevere Spordihoones

Kavas on 2 x 50m ,kuulitõuge(naised 3 kg, mehed 6kg),800m jooks hallis

II etapp toimub 04.12.2015 kell 16.00 Paide Ühisgümnaasiumi hallis.

Kavas on 2 x 30m ,kaugushüpe,600m jooks hallis

Arvestus

Igal alal annab I koht 21; II koht 19; III koht 17; IV koht 16 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.

Registreerimine 30 min. enne ala algust võistluspaigas.

Info 50 96 812