



Aerutajate talvapäevad 2024

Aeg ja koht:

16.03.2024 a. Viljandi Ühendatud Kutsekeskkooli võimla

Aadress: Vana-Võidu, Looduse tee 9

Kaalumine alates 11.00.

Jooksu esimene start kell 12.00 Vana-Võidu võimla juurest.

Osavõtust ja osalejate arvust palun teatada hiljemalt 14.03.2024 kl 21.00-ks e-posti aadressil viljandi.aerutamisklubi@gmail.com

Mandaat: 16.03.2023 a. kell 11.00 - 11.30

Osavõtjad:

Võistlus toimub vastavates vanuseklassides:

Täiskasvanud	2005 ja vanemad
A	2006-2007 aastal
B	2008-2009 aastal
C	2010-2011 aastal
D	2012-2013 aastal
E	2014 ja nooremad

Võistlusarvestus toimub igas klassis eraldi.

Programm:

MEHED

Jooks 3000 m.

Lamades kangi tõmme 40 kg 2'jooksul + max tõmme (+ üle kehakaalu).

Lamades rinnalt kangi surumine 40 kg 2' jooksul + max surumine (+ üle kehakaalu).

POISID A

Jooks 3000 m.

Lamades kangi tõmme 35 kg 2'jooksul + max tõmme (+ üle kehakaalu).

Lamades rinnalt kangi surumine 35 kg 2' jooksul + max surumine (+ üle kehakaalu).

POISID B

Jooks 3000 m

Lamades kangi tõmme 25 kg 2'jooksul

Lamades rinnalt kangi surumine 25 kg 2' jooksul

POISID C

Jooks 3000 m.

Lamades kangi tõmme 20kg 2' jooksul.

Lamades rinnalt kangi surumine 20kg 2' jooksul.

POISID D

Jooks 1500m

Lamades kangi tõmme 15kg 1' jooksul

Lamades rinnalt kangi surumine 15kg 1' jooksul

POISID E

Jooks 1500m

Lamades kangi tõmme 10kg 1' jooksul

Lamades rinnalt kangi surumine 10kg 1' jooksul

NAISED ja TÜDRUKUD A

Jooks 3000m.

Lamades kangi tõmme 30 kg 2' jooksul + max tõmme (+ üle kehakaalu).

Lamades rinnalt kangi surumine 30 kg 2' jooksul + max surumine (+ üle kehakaalu).

TÜDRUKUD B

Jooks 3000m.

Lamades kangi tõmme 20 kg 2' jooksul

Lamades rinnalt kangi surumine 20 kg 2' jooksul

TÜDRUKUD C

Jooks 3000 m.

Lamades kangi tõmme 15 kg 2' jooksul.

Lamades rinnalt kangi surumine 15 kg 2' jooksul.

TÜDRUKUD D ja E

Jooks 1500 m

Lamades kangi tõmme 10 kg 1' jooksul.

Lamades rinnalt kangi surumine 10 kg 1' jooksul.

Kangiharjutuste soorituse arvestus.

Alttõmbe harjutusel paigutatakse vastavalt sportlase kasvule pingile kummipael, mida sportlane peab iga üksikut sooritust tehes kangiga puutama. Kui kang kummipaela ei puutu jäetakse sooritus lugemata.

Surumise harjutuse puhul näidatakse enne iga grupi soorituste algust ette ideaalsooritus. Iga üksiku soorituse lõpus peavad sportlase käed olema sirged. Piir, millest alates sooritust ei loeta, on kohtunike kaalutusotsus.

Võrdse tulemuse korral on määravaks alavõitude arv. Kui need puuduvad või on alavõite sportlastel võrdselt, siis saab määravaks sportlaste omavaheline seis.

Autasustamine: Iga vanuseklassi kolme paremat autasustatakse medali ja diplomiga.

Majandamine:

Stardimaks 4.- eurot sportlase kohta (maksmine sularahas kohapeal või ülekandega a/a EE841010302009150005 Viljandi Aerutamisklubi, ülekandega tasumisel palume kaasa võtta panga väljavõte). Kõik võistlustega seotud kulud kannab läheta organisatsioon.

Protestide esitamine: Protestid tuleb esitada kirjalikult peakohtunikule. Protesti esitamise korral tuleb maksta protestitasu 5 eurot. Lahendamisele lähevad ainult kirjalikult esitatud protestid, kui on makstud protestitasu. Protesti rahuldamise korral makstakse protestitasu tagasi. Protesti tagasilükkamise korral protestitasu tagasi ei maksta. Protestide vaidluskomisjoni moodustatavad osalevate klubide esindajad (igast klubist 1 esindaja) ja peakohtunik. Juhtumi lahendamise juures ei osale vahetult seotud klubi(de) esindaja(d). Protestikomisjon kuulab ära juhtumiga vahetult seotud kohtuniku(d).

Peakohtunik: Peeter Becker

Viljandi Aerutamisklubi
viljandi.aerutamisklubi@gmail.com
Tel. 55544001 Peeter Becker