

Eesti Vabariigi aerutajate ÜKE võistlused AERURAMM 2025

Aeg ja koht:

13.12.2025 a. Pärnus.

Võistluste algus kell 12.00 (kaalumine alates kella 11.00.) **Väike-Kuke tn 8c, 80019 Pärnu linn.**

Osavõtust ja osalejate arvust palun teatada hiljemalt **07.12.2025 a.** e-posti aadressil ukokorge@gmail.com.

Mandaat: 13.12.2025 a. kell 11.15 - 11.30

Osavõtjad :

Võistlus toimub vastavates vanuseklassides :

Mehed ja naised sündinud 2007 ja vanemad

Poisid ja tüdrukud A 2008-2009 aastal

B 2010-2011 aastal

C 2012-2013 aastal

D 2014-2015 aastal

E 2016 ja nooremad

Võistlus on soovituslik EAF-i rajaaerutamise noortekoondise kandidaatidele.

Programm :

MEHED ja POISID A

Jooks 1500m(ühisstart), 30m

Lamades kangi tõmme 50kg maha laskmisega, max tõmme ja surumine (3 katset).

Kõhulihased rippes 1' jooksul. Rippes käte kõverdamine 1' jooksul.

POISID B

Jooks 1500m(ühisstart), 30m

Lamades kangi tõmme ja surumine 25kg 2' jooksul. Kõhulihased rippes 1' jooksul.

POISID C

Jooks 800m(ühisstart), 30m

Lamades kangi tõmme ja surumine 20kg 2' jooksul. Kõhulihased maas 1' jooksul.

POISID D

Jooks 600m(ühisstart), 30m

Lamades kangi tõmme ja surumine 15kg 2' jooksul, Flamingo test, kõhulihased maas 1' jooksul.

POISID E

Jooks 400m(ühisstart), 30m

Lamades kangi tõmme ja surumine 10kg 2' jooksul. Flamingo test, kõhulihased maas 1' jooksul.

NAISED ja TÜDRUKUD A,

Jooks 800m(ühisstart), 30m

Lamades kangi tõmme 40kg maha laskmisega, max tõmme ja surumine (3 katset). Kõhulihased rippes 1' jooksul. Rippes käte kõverdamine 1' jooksul.

TÜDRUKUD B

Jooks 800m(ühisstart), 30m.

Lamades kangi tõmme ja surumine 20kg 2' jooksul. Kõhulihased rippes 1' jooksul.

TÜDRUKUD C

Jooks 600m(ühisstart), 30m

Lamades kangi tõmme ja surumine 15kg 2' jooksul. Flamingo test, kõhulihased maas 1' jooksul.

TÜDRUKUD D, E

Jooks 400m(ühisstart), 30m

Lamades kangi tõmme ja surumine 10kg 2' jooksul. Flamingo test, kõhulihased maas 1' jooksul.

Max kangi arvestus: sportlase kehakaal + ülekilod kangiga

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

Autasustamine: Iga vanuseklassi kolme paremat autasustatakse medaliga.

Majandamine: kõik võistlustega seotud kulud kannab lähetav organisatsioon.

Stardimaks 10 €.

Võistluste peakohtunik: Uko Kõrge

Protestide esitamine: Protestid tuleb esitada kirjalikult peakohtunikule. Protesti esitamise korral tuleb maksta protestitasu 20 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).

Kõhulihased • Lama selili matil. • Põlved kõverdatud, tallad toetuvad põrandale. • Käed kukla taga (kuid ära tõmba pead kätega). • Tõsta ülakeha üles, kuni küünarnukid puudutavad põlvi • Langeta aeglaselt tagasi algasendisse — see on üks kordus. **Rippes kõhulihased** - mõlemad jalad puudutavad latti.

Flamingo • Seis ühe jala peale, teise jala põlv painutatakse ja hoitakse käega. Teine käsi ees sirge. • Aeg hakkab jooksmas, kui sportlane saavutab tasakaalu. • Kui katsealune kaotab tasakaalu (puudutab maad, liigutab teist jalga vms), loetakse see katkestuseks. • Mõõdetakse, mitu katkestust toimub ühe minuti jooksul.

Suur-Jõe 50b
Pärnu 80042
Eesti

Tel: +372 5207036
ukokorge@gmail.com

Reg.nr: 80002609
EE612200001120169354