

Lääne-Viru maakonna U 10 vanuseklassi talvised kergejõustikuvõistlused

JUHEND

Eesmärk: populariseerida kergejõustikku laste hulgas ja selgitada parimad võistlejad.

Aeg ja koht: võistlused toimuvad 19. veebruar 2019.a. algusega kell 16.00 Rakvere linnastaadioni kergejõustikuruumis.

Osavõtjad : 2010. – 2011.a. ja hiljem sündinud tüdrukud ja poisid.

Võistlusalad: 60 m jooks, 60 m tõkkejooks, kaugushüpe, kõrgushüpe, kuulitõuge

NB ! tõkkejooks: T, P - 11 m ; 9.00 m ; 40 sm
kaugushüpe tulemus mõõdetakse tõukekohast
kuuli raskus T, P - 1 kg
kaugushüppes, kuulitõukes igal võistlejal 4 katset
kõrgushüppe lati tõstmise kord T, P - 70-80-90-95 j.n.e.

Autasustamine: iga võistlusala 6 paremat ,eraldi 2010 s.a. ja 2011 ja hiljem sündinud, autasustatakse diplomiga, kõigile osalejatele miniauhind.

AJAKAVA (orienteeruv)

16.00	kuulitõuge	T
	60 m jooks	P
16.15	60 m tõkkejooks	P
16.40	60 m tõkkejooks	T
	kuulitõuge	P
16.55	60 m jooks	T
17.10	kaugushüpe	T
	kõrgushüpe	P
17.45	kaugushüpe	P
	kõrgushüpe	T

Rakvere Spordikool
Jaak Vettik 5283122