

Lääne-Viru maakonna U 10 vanuseklassi talvised kergejõustikuvõistlused

JUHEND

Eesmärk: populariseerida kergejõustikku laste hulgas ja selgitada parimad võistlejad.

Aeg ja koht: võistlused toimuvad 20. veebruar 2020.a. algusega kell 16.00 Rakvere linnastaadioni kergejõustikuruumis.

Osavõtjad : 2011. a. ja 2012.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
kaugushüppe 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 sünniaasta autasustatakse diplomiga, kõigile osalejaile 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