



TÜ ASK-i heategevuslik kergejõustiku jõuluvõistlus U10, U12 ja U14 vanuseklassile

10. detsember 2023
Tartu Ülikooli spordihoone

JUHEND

Eesmärk

Võistlemisvõimaluste loomine noortele kergejõustiklastele ja läbi võistluse toetada TÜ Kliinikumi Lastefondi, mille selle aasta eesmärgiks on toetada ratsutamisteraapias käivaid erivajadustega lapsi. Ratsutamisteraapia mõjub hästi nii füüsilisele kui emotsionaalsele tervisele: see aitab parandada keha sümmeetriat ja rühti, kehatunnetust ning minateadvust. Spetsiifilisi terapeutilisi harjutusi rakendades stabiliseerib hobuse seljas ratsutamine liigeseid, parandab koordinatsiooni ja tasakaalu, suurendab üldist jõudu ja vastupidavust.

Aeg ja koht

Võistlused toimuvad 10. detsembril 2023, algusega kell 11:00 Tartu Ülikooli spordihoone kergejõustikuhallis (Ujula 4).

Vanuseklassid

U10 poisid ja tüdrukud (sünniaastad 2014 ja nooremad)

U12 poisid ja tüdrukud (sünniaastad 2012-2013)

U14 poisid ja tüdrukud (sünniaastad 2010-2011)

Kõik vanuseklassid on eraldi arvestuses!

Alad

U10: 30m jooks, kaugushüpe (4 katset), 150m jooks

U12: 30m jooks, kaugushüpe (4 katset), 150m jooks

U14: 60m jooks, kaugushüpe (3+3 katset), kõrgushüpe, 600m jooks, kuulitõuge

Registreerimine

Eelregistreerimine toimub kuni 7.detsembrini.

Eelregistreerimise link: <https://forms.gle/Biwpiv3Uj9UgiFKa9>

Kui keegi ei saa mingisugusel põhjusel osa võtta, palume sellest teavitada!

Registruuris on Lastefondi annetuskast, kuhu saab igaüks panna oma suure või väikese panuse.

Osalustasu

Osalustasu on kõikidele eelregistreerimisega **5€**, kohapeal **10€**. Tasuda saab registreerimispunktis **ainult sularahas**. Võimalusel tuua täpne raha!

Autasustamine

Iga ala kolme parimat autasustatakse diplomi, medali ja auhinnaga. Iga osaleja saab meenekoti ja on võimalus välja printida osalejadiplom.

AJAKAVA

11:00 T U12 kaugushüpe (I+II hüppepaik)
P U10 30m jooks
11:15 T U10 30m jooks
11:30 P U12 30m jooks
11:45 T U12 30m jooks
P U10 kaugushüpe (I+II hüppepaik)
12:00 T U12 150m jooks
12:30 T U10 kaugushüpe (I+II hüppepaik)
P U10 150m jooks
13:15 P U12 kaugushüpe (I+II hüppepaik)
T U10 150m jooks
14:00 P U12 150m jooks
15:00 T U14 60m jooks
P U14 kuulitõuge
15:15 P U14 60m jooks
15:30 T U14 60m jooks finaal
15:40 P U14 60m jooks finaal
15:50 T U14 kaugushüpe (I+II hüppepaik)
16:00 P U14 kõrgushüpe
T U14 kuulitõuge
16:15 T U14 600m jooks
16:45 P U14 600m jooks
17:05 P U14 kaugushüpe (I+II hüppepaik)
17:15 T U14 kõrgushüpe

NB! Sõltuvalt osalejate arvust, võib ajakavas tulla muudatusi!

Peakohtunik: Šerelin Bovt

Tel.nr: 56660058/ e-mail: zverev.serelin@gmail.com

