



TÜ ASK-i heategevuslik kergejõustiku jõuluvõistlus U16, U18, U20 ja täiskasvanud vanuseklassile

19. 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 koordineerimist ja tasakaalu, suurendab üldist jõudu ja vastupidavust.

Aeg ja koht

Võistlused toimuvad 19. detsembril 2023, algusega kell 16:00 Tartu Ülikooli spordihoone kergejõustikuhallis (Ujula 4).

Vanuseklassid

U16 poisid ja tüdrukud (sünniaastad 2008-2009)
U18 poisid ja tüdrukud (sünniaastad 2006-2007)
U20 poisid ja tüdrukud (sünniaastad 2004-2005)
Täiskasvanud mehed ja naised (sünniaastad 2007 ja vanemad)

Kõik vanuseklassid on eraldi arvestuses!

Alad

U16: 60m jooks, kaugushüpe (3+3 katset), kõrgushüpe, 600m jooks, kuulitõuge
U18: 60m jooks, kaugushüpe (3+3 katset), kõrgushüpe, 600m jooks, kuulitõuge
U20: 60m jooks, kaugushüpe (3+3 katset), kõrgushüpe, 600m jooks, kuulitõuge
Täiskasvanud: 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 igäüks 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

- 16:00 T U16 60m jooks
P U18-M kuulitõuge
- 16:10 P U16 60m jooks
- 16:20 T U18-N 60m jooks
T U16 kaugushüpe (I hüppepaik)
- 16:30 P U18-M 60m jooks
- 16:40 T U18-N kaugushüpe (II hüppepaik)
T U16 60m finaaljooks
- 16:45 P U16 60m finaaljooks
T U18-N kuulitõuge
- 16:50 T U18-N 60m finaaljooks
- 16:55 P U18-M 60m finaaljooks
- 17:10 T U16 600m jooks
- 17:15 P U16-M kõrgushüpe
P U16 kaugushüpe (I hüppepaik)
- 17:20 P U16 600m jooks
- 17:30 T U18-N 600m jooks
T U16-P U16 kuulitõuge
- 17:40 P U18-M 600m jooks
P U18-M kaugushüpe (II hüppepaik)
- 18:15 T U16-N kõrgushüpe

NB! Sõltuvalt osalejate arvust, võib ajakavas tulla muudatusi!

Peakohtunik: Šerelin Bovt

Tel.nr: 56660058

E-mail: zverev.serelin@gmail.com

