



## SPORDIKLUBI FORTUNA

### Võistlus „Olümpianädal“ juhend

**Võistluste eesmärk:** Selgitada kõige atleetlikumad SK Fortuna sportlased

**Aeg ja koht:** Võistlused toimuvad esmaspäevast 27.04 kuni reedeni 01.05.2020. Võistlusaladel osalevad sportlased enda poolt valitud kohas.

#### **Osavõtjad ja vanuseklassid:**

Mini minionide klass: 2010 s.a ja nooremad poisid ja tüdrukud

Minionide klass: 2007-2009 s.a poisid ja tüdrukud

Mega minionide klass 2006 s.a ja vanemad minionid

Minionide kontrollijate klass: lapsevanemad

#### **Võistlusalad ja nõuded:**

- 1) Jalgrattasõit-** Võib sõita vabalt valitud kohas, Miniminionid 5 km, kõik ülejäänud 10 km. Rattasõit peab toimuma nii, et pool distantsi sõidetakse ühes suunas ja pool distanti tagasi suunas
- 2) Jooks-** Miniminionid ja minionid 1 km, kõik ülejäänud 3 km. Jooks toimub nii, et pool distantsist joostakse ühes suunas ja pool tagasi
- 3) Kätekõverdused-**Miniminionid tüdrukud teevad põlvede pealt, kõik ülejäänud jalgade pealt. Kokku tehakse 1 minuti jooksul nii palju kui suudetakse. Rindkere alla tuleb panna wc paberi rull ja seda tuleb iga kord rinnaga puutada.
- 4) Üle kasti hüpped-** Miniminionidel kasti kõrgus 30 cm, teistel 40 cm. Hüpatakse 1 minuti jooksul nii palju hüppeid kui suudetakse. Sinna hüpe on 1, tagasi hüpe on 2.
- 5) Hoota kaugushüpe-** maha asetatakse joon ja kõrvale mõõtmiseks lint. Paigalt kaugushüppe, kätega võib anda hoogu. Mõõdetakse maha asetatud joonest kuni maanduses tagumise jala kannani.
- 6) Hüppenõoriga hüpped-** hüpatakse 1 minuti jooksul nii palju kui saad hüppeid
- 7) Tasakaalu hoidmine-** seistakse ühe jala peal, teise jala põlv tõstetud puusa kõrgusele täisnurga all. Aeg läheb käima kui pannakse silmad kinni ja aeg peatatakse kui tehakse silmad lahti või kaotatakse tasakaal ehk katsutakse maad. Tuleb teha mõlema jalaga ja aeg kokku liita.



## SPORDIKLUBI FORTUNA

- 8) **Kosmonaudid**- alustatakse kükk asendist käed maas- hüppad jalad taha, kõht vastu maad, käed maast lahti, siis tagasi kükki hüppe ja hüppe üles, käsi peab tõstma üles hüpates üles. Kokku 1 minut.
- 9) **Diagonaal plank**- Aeg läheb käima kui üks käsi ja vastas jalg on maast lahti, kinni läheb kui käsi või jalg või mõni muu keha osa mis oli õhus puudutavad maad. Teha tuleb mõlema küljega, aeg kokku liita.
- 10) **Kõhulihased palliga ehk Marteni harjutus**- ollakse maas pikali, pall on kätes, tõstetakse korraga käed ja jalad maast lahti ja antakse pall edasi jalgadesse, peale seda peab pall maad puudutama ja käed peavad ka maad puudutama, siis antakse pall jalgadest kätte ja siis peab pall kätes maad puudutama ja jalad peavad maad puudutama. Loetakse üks edasi andmine on 0,5 ehk sinna ja tagasi on 1.

### **Osalemine ja reeglid:**

- Osaleda võivad kõik sportlased, lapsevanemad ja sugulased
- Hea on kui võistlusalades tehakse videod ja saadetakse link või video [info@skfortuna.ee](mailto:info@skfortuna.ee) , ratta ja jooksu aladel on hea kui saab kanda spordikella, mis mõõdab aja ja maa ja saad saata sellest kokkuvõtte
- Iga osaleja võistleb 8-l alal 10 st. Iga üks valib ise mis alad lähevad arvesse.
- **Osalejatel palume registreerida lingil:** <https://forms.gle/vpzzZLw9FmYaMhBd8>
- Iga ala võitja saab 10 punkti, teine koht 9, kolmas 8 ja nii kuni 10 koht saa 1 punkti. 8 ala punktid liidetakse ja saadakse punktide summa. Võrdsete tulemuste korral vaadatakse alavõitjate arvu, või kes oli rohkem eespool
- Oma tulemused on vaja saata hiljemalt sama võistluspäeva õhtul kell 23:00 ks
- Alade järjekord öeldakse ette 1 päev enne

### **Autasustamine:**

- Poisse ja tüdrukuid autasustatakse eraldi
- Iga sportlase klassi võitja saab auhinnaks SK Fortuna ujumismütsi Eesti Olümpia ujujate autogrammiga. Esimesena valib mütsi ja autogrammi välja see, kellel on kõige rohkem punkte
- Minionite kontrollijate klassi auhinnaks on SK Fortuna logoga joogipudel
- Kõik kes täidavad 8 alal miinimumnõuded ja ei ole võitjad osalevad 4 ujumismütsi loosis
- Auhindu ja loosi auhindu saavad ainult SK Fortuna klubi liikmed

Küsimuste korral. [info@skfortuna.ee](mailto:info@skfortuna.ee) või Vladimir 55 69 25 69 ja Mikk 55 99 14 95



## SPORDIKLUBI FORTUNA

### Miimumnõuded loosis osalemiseks:

<b>Ala</b>	<b>Miniminionid</b>	<b>Minionid</b>	<b>Megaminionid</b>
Jalgratas	5 km alla 24 minuti	10 km alla 35 minuti	10 km alla 35 minuti
Jooks	1 km alla 8 minuti	1 km alla 7 minuti	3 km alla 18 minuti
Kätekõverdused 1 minuti jooksul	10	10	10
Diagonaal plank	Kahe küljega kokku 10 sek	Kahe küljega kokku 10 sek	Kahe küljega kokku 20 sek
Hüpped üle kasti 1 minuti jooksul	Min 30 cm 10 hüpet	Min 40 cm 10 hüpet	Min 40 cm 10 hüpet
Hoota kaugus	Ei ole nõudeid		
Hüppenöör 1 minuti jooksul	20	25	25
Tasakaalu hoidmine 1+1 jalg	Kokku 20 sek	Kokku 20 sek	Kokku 20 sek
Kosmonaut 1 minuti jooksul	10	15	15
Kõhulihased palliga ehk Marten 1 minuti jooksul	5	8	10