

# Lev Migdalski Karikas 2022

## **Põhieesmärk:**

Suunata inimesi tervislike, aktiivsete ja sportlike eluviiside juurde läbi jooksmise ja vabaõhutreeningute. Tõsta inimeste teadlikkust liikumisharrastusest. Ette valmistada ja motiveerida inimesi osalema liikumisharrastuse üritustel.

## **Korraldaja:**

MTÜ SPORDIKLUBI NARVA-ASIMUUT

## **Aeg ja koht:**

3.09.2022 kell **10:00 – 14:00**, Vanalinn, Narva

## **Võistlusklassid:**

MN: – 9, 10 – 15, 16 – 20, 21 – 34, 35 – 49 , 50 – 64, 65+ a

## **Võistluskorraldus:**

- Üldine algus
- Valikrada
- Vabastart (meeskond või eraldi)
- Meeskond – 2/4 inimest
- Kontrollaeg 1 tund
- Rada - 20 punkti (iga punkt - 3 punkti)
- Trahv - 1 minut / 1 punkt

## **Osavõtutasu:**

- Kuni 15 a – **tasuta**
- 16 a ja vanemad – **2 €**

## **Autasustamine:**

Võistlusklasside parimad ja parimad osalejad karikate, medali ja auhinnaga. Peaauhind – Noorus SPA kahele.

## **Tegevuskava:**

**10:00 – 10:45** – osavõtjate registreerimine, konsultatsioon varustuse osas, nõustamine koormuse ja tehnika osas

**11:00** – start

**11.00 – 12.00** raja läbimine

**12:00 – 13:00** – tulemuste loendamine

**13:00** – autasustamine ja loosimine

**14:00** – sulgemine

Tegevuste tutvustamine ja reklaam toimub kohalikus internetiportaalis ja Facebookis, mis tõmbab ka teiste inimeste tähelepanu liikumisharrastusele ja aktiivsele eluviisile, kes ise otseselt üritustel ei osale.

Üritustel osalemine on suunatud kõigile inimestele, nii aktiivsetele kui ka algajatele mitteliikujatele, kes sooviksid alustada treeningutega, kuid ei tea millest alustada. See on kasulik just nende jaoks.

Osalejad vastutavad ise oma tervisliku seisundi eest ja osalevad täielikult omal riskil. Osalemine on oma spordivarustusega. MTÜ Spordiklubi Narva-Asimuut organiseerib koolituse. Tegevusi tutvustatakse sotsiaalvõrgustikus. Üritust korraldatakse tervisliku eluviisi propageerimise jaoks.

**Info:**

<http://narvaorient.blogspot.com.ee/>

<https://www.facebook.com/Asimuut/>

**53991697** Deniss Košarinski

**5098438** Dmitri Vassiliev