

Toimub igal aastal maikuu viimasel pühapäeval.

## Tamsalu lahtised kergejõustiku MV Juhend.

### EESMÄRK:

Selgitada Tamsalu valla parimad kergejõustiklased.

### AEG ja KOHT:

Võistlused toimuvad Tamsalu päevade spordipäeval, Tamsalu Güm. staadionil.

### OSAVÕTJAD:

Osaleda võivad kõik soovijad.

### VANUSEKLASSID JA VÕISTLUSALAD:

<b>Lapsed :</b> -10 aastased ja noored 11a. – 14a.:	4-võistlus (60m, kaugus, pall, 500m)
<b>Noored :</b> 11-14 aastased :	kuul, ketas, oda
<b>Täiskasvanud:</b> Naised -34 a. , mehed -39 a.:	100m, kaugushüpe, 400m, oda, ketas, kuul
<b>Veteranid:</b> Naised vet. I 35 a.- 54a vet. II 55a. ja vanemad Mehed vet. I 40 a.- 59a. vet. II 60a. ja vanemad	100m, kaugus, oda, ketas, kuul. 60m, kaugus, oda, ketas, kuul. 100m, kaugus, oda, ketas, kuul. 60m, kaugus, oda, ketas, kuul.

### TULEMUSTE ARVETAMINE:

Heitealadel võistleb iga vanuseklass oma võistlusvahendiga.

Selgub vanuseklassi absoluutne paremusjärjestus.

Laste ja noorte 4-võistluses kasutatakse parimate selgitamiseks punkttabelit.

### AUTASUSTAMINE:

Vanuseklasside iga üksikala kolm paremat ja mitmevõistluse kuus paremat võistlejat saavad medali.

Lisaks eriauhinnad.

### Heitevahendite raskused NAISED

	-13a	14-15a	16-17a	18-19a	20-34a	35-44a	45-54a	55-64a	65-74a	75 ja vanem
Kuul	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3
Ketas	600	750	1kg	1kg	1kg	1kg	1kg	1kg	750	750
Oda	400	400	500	600	600	600	500	500	500	400

### Heitevahendite raskused MEHED

	-13a	14-15a	16-17a	18-19a	20-39a	40-49a	50-59a	60-69a	70-79a	80 ja vanem
Kuul	3	4	5	6	7,26	7,26	6	5	4	3
Ketas	750	1kg	1,5kg	1,75kg	2kg	1,75kg	1,75kg	1,5kg	1kg	750
Oda	400	500	600	700	800	800	700	600	500	400

**TULE OSALEMA JA VÕTA SÕBER KA KAASA !**