

Heitjate mitmevõistluse „Pokardi seriaal 2026“ juhend

Võistlused toimuvad Tõrva vallas, Pokardis, spordiklubi „Viraaž“ heiteväljakul kolmapäeviti: 13. mail, 10. juunil, 8. juulil ja 12. augustil algusega kell 17.00.

Vanuseklassid 35+ naised, mehed.

Hooaja viimane võistlus „Pokardi sügis 2026“ toimub 12. septembril algusega kell 12.00, mis ei lähe seriaali arvestusse, võistluse lõpus toimub seriaali lõpetamine ja parimate autasustamine.

Heitevahendite kaalud:

Naised: 35 - 49	4 – 4 - 1 – 600 - 9,08
50 - 59	3 – 3 – 1 – 500 – 7,26
60 - 74	3 – 3 - 1 – 500 – 5,45
75+	2 – 2 – 0,750 – 400 – 4,00

Mehed: 35 – 49	7,26 – 7,26 – 2 – 800 – 15,88
50 – 59	6 – 6 – 1,5 – 700 – 11,34
60 – 69	5 – 5 – 1 – 600 – 9,08
70 – 79	4 – 4 – 1 – 500 – 7,26
80+	3 – 3 – 1 – 400 – 5,45

Alade järjekord: vasaraheide, kuulitõuge, kettaheide, odavise ja raskusheide – võistlejal igal alal kolm võistluskatset.

Võistleja on ise vastutav oma tervisliku seisundi eest.

Osalustasu 10 €, 1 – 2 ala korral 5 €, tasumine kohapeal sularahas.

Autasustamine: arvesse läheb võistleja kolme etapi parimad punktisummad. Kolme parimat naist ja meest autasustatakse karikatega, 4 – 6 kohale tulnuid medaliga.

Selgitame parima heitja kus (vasaraheites, kettaheites ja raskusheites) läheb arvesse igal neljal etapil parim punktisumma loetletud aladest.

Parimal odaviskajal lähevad arvesse nelja etapi odaviske punktid.

Parimal kuulitõukajal lähevad arvesse nelja etapi kuulitõuke punktid.

Parimat heitjat, odaviskajat ja kuulitõukajat autasustatakse medaliga

NB. Võistlejal kaasa võtta raskusheite raskus.

Info: +372 5647 1717 Harry Mägi