

POLTE

CROSS TRAINING -SALIKISAT 2022

Matalan kynnyksen Cross Training -salikisat Poltteen jäsenille. Kisassa ei tulla näkemään vaikeita voimistelullisia liikkeitä (kuten rinta tankoon leuanvetoja, käsilläseisontapunnerruksia jne.). Mikäli suoriudut esim. CT Mix -tunneilla tehtävistä liikkeistä, voi kisaan osallistua huoletta! 😊

PAIKKA: POLTE Nekala, Vihiojantie 5, 33800 Tampere

AIKA: 26.11.2022 Lauantai klo 12:00→

SARJAT: Miehet yleinen & Naiset yleinen

OSALLISTUJAMÄÄRÄ: Max. 22 miestä & 22 naista

ILMOTTAUTUMINEN: Keskiviikkoon 23.11.2022 klo 16:00 mennessä Nekalan infotaululla olevaan listaan tai sähköpostitse osoitteeseen liikunta@poltesali.fi

KISOJEN LAJIT: Kisasuoritus on yksi pitempi veto (max. 25min), joka pitää sisällään useamman pisteytettävän lajin. Tarkemmat lajikuvaukset ja liikestandartit julkaistaan kisapäivänä urheilijabriiffissä klo 12:00.

TUOMAROINTI: Kisaajat tuomaroivat toisiaan (esim. 1.erä tuomaroii 2.erää // 2.erä tuomaroii 3.erää // 3.erä tuomaroii 1.erää)

AIKATAULU:

12:00 Urheilijabriiffi (isolla räkillä), missä paljastetaan lajit & liikkeet

13:00 Miesten & Naisten 1.erä

13:30 Miesten & Naisten 2.erä

14:00 Miesten & Naisten 3.erä

xx:xx Palkintojen jako mahdollisimman pian viimeisen erän päätyttyä

HUOM! Kisojen aikataulu voi muuttua riippuen osallistujamäärästä

NEKALAN VALMENNUSTUNTIEN ERIKOISAIKATAULU:

10:30 CT Voima

11:30 Toiminnallinen harjoittelu 45'