

# PaleoSport

EVOLUTION KNOWS BEST

## Orissaare 2016

Aeg ja koht: 17.06.2016; Orissaare krossijooksurada, Orissaare spordihoone, Orissaare jahisadam – Illiku laid, Orissaare staadion.

Korraldaja ja kontaktisik: Raimo Tamm, MTÜ Orissaare Sport;  
[raimo.tamm@gmail.com](mailto:raimo.tamm@gmail.com); tel.: 37253949521

### KAVA

NB! Põnevuse huvides selguvad mitmete konkreetsete alade puhul täpsemad näitajad (distsantsid, raskused jms) kohapeal vahetult enne sooritust.

Ajakava (orienteeruv)

1.-3. ala: 10:00-10:30

4.-6. ala: 10:40 – 11:30

7. ala: 11:35 – 12:00

8. ala: 12:05 – 12:45

9. ala: 13:00 – 13:20

10. ala: 14:00 – 14:30

11. ala: 14:35 – 15:00

12. ala: 15:00 – 15:30

NB! Kes sihib ajaliselt mingile/mingitele kindlatele aladele, on soovitatav võistluspäeva jooksul oluliselt varem kohale tulla ja võistluste kulgu jälgida, kuna ajad on nihkes sõltuvalt osalejate hulgast ja soorituste konkreetsetest

kestustest alade läbimise jooksul. Võib ka korraldajaga ühenduses olla ülaltoodud kontaktidel.

Jrk nr ja ala	Mehed	Naised
1. krossijooks	3 km	2 km
2. kosmonaut (burpees) + sangpomm	100 + 50	50+25
3. jooks kandamiga	1 km	0,5 km
4. kükk kangiga	Kordusmaksimumi saavutamiseni	Kordusmaksimumi saavutamiseni
5. rinnaltsurumine kangiga	Kordusmaksimumi saavutamiseni	Kordusmaksimumi saavutamiseni
6. jõutõmme kangiga	Kordusmaksimumi saavutamiseni	Kordusmaksimumi saavutamiseni
7. rinnalevõtt küki ja surumisega	Korduste peale	Korduste peale
8. rinnalevõtt + kükist surumine + rinnalevõtt	Etteantud kordused aja peale	Etteantud kordused aja peale
9. ujumine + hüpits + kosmonaut	Distants ja kordused	Distants ja kordused
10.klassikaline tõstmine: kaksikala	Kuni 10 katset võistleja kohta mõlema ala puhul; kordusmaksimumi saavutamiseks	Kuni 10 katset võistleja kohta mõlema ala puhul; kordusmaksimumi saavutamiseks
11.Üllatusala	Kombineeritud ala, mis sisaldab keha mitmekülgset	Kombineeritud ala, mis sisaldab keha mitmekülgset võimete

	võimete proovilepanekut	proovilepanekut
12. Kukk + surumine + jõutõmme + kosmonaut + lõuatõmbed	Kontrollaja jooksul võimalikult palju ringe ja kordusi	Kontrollaja jooksul võimalikult palju ringe ja kordusi