

## **Eestimaa Spordiliit Jõud 2020. aasta meistrivõistlused kergejõustikus Valgamaa 2020. aasta meistrivõistlused kergejõustikus.**

### **Juhend**

#### **I Eesmärk**

1. Populariseerida kergejõustiku harrastamist Eestis ja Valgamaal
2. Pakkuda Eesti maakondades elavatele kergejõustiklastele võistlemisvõimalusi.
3. Selgitada EMSL Jõud 2020. aasta meistrid kergejõustikus ja paremad maakondade võistkonnad.
4. Selgitada Valgamaa 2020.a. meistrid kergejõustikus (noored, naised, mehed, seniorid).

#### **II Aeg ja koht**

Võistlused toimuvad **4. juulil 2020. a.** Valga staadionil, E. Enno tn 15 Valga, algusega kell 12.00.

#### **III Võistluste korraldamine**

Võistlused korraldab Eestimaa Spordiliit Jõud koostöös Spordiklubiga Maret-Sport ja Valgamaa Spordiliiduga.

Peakohtunik: Riho Meri 56640378

Peasekretär: Merike Õun tel. 5165720, e-post [merike.oun@gmail.com](mailto:merike.oun@gmail.com)

Võistluste info Rein Leppik, e-post [rein.leppik@gmail.com](mailto:rein.leppik@gmail.com), tel. 5234974

#### **IV Osavõtjad**

Võistlustest lubatakse osa võtta kõikidel Eesti maakondade võistkondadel ja Valgamaa kergejõustiklastel ning külalisvõistlejail. Võistelda võib ainult oma vanuseklassis, v.a. meeste 5000m ja teatejooksud, kus võisteldakse meeste ja naiste absoluutarvestuses  
Võistlused on individuaal – võistkondlikud.

#### **V Vanuseklassid ja programm**

B-klass (U-16)	poisid ja tüdrukud	sünniaastad 2005- 2008
A-klass (U-18)	noormehed ja neiud	sünniaastad 2003 - 2004
M-klass	mehed	sünniaastad 1981 – 2002
N-klass	naised	sünniaastad 1986 – 2002
MV I - klass	meesveteranid	sünniaastad 1971 – 1980
MV II - klass	meesveteranid	sünniaastad 1970 ja varem sündinud
NV I - klass	naisveteranid	sünniaastad 1976 - 1985
NV II – klass	naisveteranid	sünniaastad 1975 ja varem sündinud

PB, PA, M, MV I, MV II

100 m, 400 m, 1500 m, kaugus, kõrgus, kuul, ketas, oda

M 5000 m (ühes vanusegrupis)

M 4 x 100 m (ühes vanusegrupis)

TB, TA, N, NV II, NV II

100 m, 800 m, kõrgus, kaugus, kuul, ketas, oda

N 4 x 100 m (ühes vanusegrupis)

## VI Tehnilised tingimused

### 1. Kõrgushüpe (teine kõrgus)

Tüdrukud B	-	130 cm
Neiud A	-	140 cm
Naised	-	140 cm
Naisveteranid	-	130 cm
Poisid B	-	150 cm
Noormehed A	-	160 cm
Mehed	-	170 cm
Meesveteranid	-	150 cm

### 2. Heitevahendite kaalud

	kuul	ketas	oda
Tüdrukud B	3 kg	0,75 kg	400 g
Neiud A	3 kg	1 kg	500 g
Naised	4 kg	1 kg	600 g
NV I	4 kg	1 kg	600 g
NV II	3 kg	1 kg	500 g
Poisid B	4 kg	1 kg	600 g
Noormehed A	5 kg	1,5 kg	600 g
Mehed	7,26 kg	2 kg	800 g
MV I	7,26 kg	2 kg	800 g
MV II	6 kg	1,5 kg	700 g

3. Kõikidel jooksualadel peetakse kohe finaaljooksud.

4. Väljakualadel on kõikidele neli katset.

## VII Tulemuste arvestamine

Võistkondliku paremusjärjestuse selgitamisel liidetakse igal maakonnal 30 parema tulemuse kohapunktid sõltumata vanuseklassist ja parema naiste ning parema meeste teatevõistkonna kohapunktid.

Kohapunkte saab igal üksikalal alljärgnevalt: I koht- 25 punkti, II koht- 23 punkti, III koht- 20 punkti, 4. koht- 19 punkti jne. Kõik koha ja tulemuse saanud võistlejad saavad vähemalt ühe punkti. Teatejooksudes koefitsent 2,0

Arvesse mitteminevad võistlejad ja külalisvõistlejad punkte kinni ei hoia.

## VIII Autasustamine

Kõikidel võistlusprogrammi kuuluvatel aladel autasustatakse kolme paremat EMSL Jõud meistrivõistluste medalite ja diplomitega. Lisaks autasustatakse kõikidel võistlusprogrammi kuuluvatel aladel kolme paremat Valgamaa sportlast Valgamaa meistrivõistluste medalite ja diplomitega. Eestimaa Spordiliit Jõud võistkondlikus arvestuses autasustatakse I – III kohale tulnud võistkonda karika ja diplomiga.

### **IX Registreerimine**

Võistlustele registreerimine teostada EMSL Jõud koduleheküljel asuva registreerimismooduli kaudu <http://www.joud.ee/est/g161/> **hiljemalt 1. juuliks 2020. a.**

Võistkondade esindajad, palun tutvuge võistluste registreerimismooduliga.

Valmistage ette registreerimisleht, mis on vaja täita ja salvestada oma arvutisse ja registreerige osalejad.

Kõik teie poolt registreerimisel esitatud andmed jõuavad Jõudi serverisse.

Teile tuleb tagasi e-mail tehtud registreerimise andmetega.

Muudatuste tegemine võistluspaigas 1 tund enne võistluste algust.

Võimalik on registreerimisega ette tellida toitlustus/lõuna staadionil, maksumustega

1. Friikartul, viineriga, morss, saiake - 4,50€.

2. Supp seljanka - 2,50€.

### **X Majandamine ja osavõtumaksud**

Võistluste läbiviimisega seotud kulud kaetakse EMSL Jõud eelarvest ja laekuvast osavõtumaksust, mis on 6 eurot osavõtja kohta. Tasuda saab arve alusel või sularahas võistluspaigas. Lähetusega seotud kulud kannavad osavõtjad või neid lähetav organisatsioon.

### **XI Üldiselt**

1. Kõik juhendis määratlemata küsimused lahendab võistluste läbiviija koos võistkondade esindajatega, tuginedes võistlusmäärustele.

2. Iga võistleja vastutab ise oma tervisliku seisundi eest.

**Eestimaa Spordiliit Jõud**

**Valgamaa Spordiliit**

**Spordiklubi Maret-Sport**

## **A J A K A V A**

**04.juuli 2020 Valga Keskstaadion**

<b>12:00</b>	<b>100m lõppjooksud</b>	<b>M</b>
	<b>Kõrgushüpe</b>	<b>N+NVI+NVII</b>
	<b>Kettaheide</b>	<b>PU16+PU18</b>
	<b>Odavise</b>	<b>N+NVI +NVII</b>
	<b>Kuulitõuge</b>	<b>M+MVI +MVII</b>
	<b>Kaugushüpe</b>	<b>PU18</b>
<b>12:15</b>	<b>100m lõppjooksud</b>	<b>MVI ja MVII</b>
<b>12:25</b>	<b>100m lõppjooksud</b>	<b>TU16</b>

12:35	100m lõppjooksud	TU18
12:45	100m lõppjooksud Kaugushüpe	NVI ja NVII PU16
12:50	100m lõppjooksud	N
13:00	100m lõppjooksud Kõrgushüpe	PU18 M+MVI ja MVII
13:10	100m lõppjooksud Kuulitõuge Kettaheide Odavise	PU16 N+NVI +NVII TU16+TU18 PU16
13:30	Kaugushüpe	TU18
13:40	400m jooks	M
13:50	400m jooks Odavise	PU18 TU16+TU18
14:00	400m jooks Kõrgushüpe	PU16 PU16+PU18
14:10	400m jooks Kettaheide Kaugushüpe	MVI ja MVII M+MVI+MVII M+MVI+MVII
14:30	Kuulitõuge 1500m jooks	PU18 M
14:40	1500m jooks	PU18
14:50	1500m jooks	PU16
15:00	1500m jooks Odavise Kõrgushüpe	MVI+MVII PU18 TU16+TU18
15:10	Kaugushüpe	N+NVI+NVII
15:30	Kuulitõuge Kettaheide	PU16 N+NVI+NVII
15:40	800m jooks Odavise	TU16+TU18 M+MVI+MVII
15:50	800m jooks	N+NVI+NVII
16:10	5000m jooks Kaugushüpe	M TU16
16:20	Kettaheide Kuulitõuge	PU18 TU16+TU18
16:40	4x100m jooks	N
16:50	4x100m jooks	M

Kõik jooksualad kohe lõppaegadele, finaale ei toimu.  
Väljakualadel 4 katset, finaale ei ole.