



Raplamaa valdade liikumissari 4X4 2024

JOOKSUKROSSI JUHEND

1. Aeg ja koht.

Jooksukross toimub laupäeval 1. juunil, Märjamaa Järta Terviserajal ([vaata kaardilt](#))
Võistluse algus kell 11.00. Registreerimine Rapla MSL registreerimislingil [4x4 liikumissari registreerimine](#) kuni 30. maini või kohapeal kella 10.30-ni.

Info Priit Karjane e-post info@raplamsl.ee

2. Ohutus

Võistlejad vastutavad oma tervisliku seisundi ja sportliku ettevalmistuse eest ning osalevad täielikult omal vastutusel ning on kohustatud täitma käesoleva juhendi nõudeid.

3. Osalejad:

Võistlejate arv on piiramata. Võistlusklassid ja distantsid on;

Poisid, tüdrukud (s.a. 2008 ja hiljem sündinud)	3,5km (1 ring)
Mehed (s.a.2007-1985)	7km (2 ringi)
Naised (s.a.2007-1990)	3,5km (1 ring)
Mehed veteranid (s.a. 1984 ja varem sündinud)	7km (2 ringi)
Naised veteranid (s.a.1989 ja varem sündinud)	3,5km (1 ring)

Kõigile Raplamaa valdade elanikele, kes ei soovi võistelda, aga soovivad mugavas pulsitsoonis ja pingutamata läbida jooksuraja toovad oma koduvallale ühe lisapunkti. Selleks on vaja ainult registreeruda kas eelnevalt või võistluspaigas kohapeal.

4. Rajakirjeldus

Rada kulgeb ½ osas metsamaale rajatud suusarajal ja ½ ulatuses mööda vanasse kruusakarjääri metsateedele rajatud käänulist ja künkliku metsarada. Esimene pool distantsist on lai ja pakub palju möödumis võimalusi kuid raja keskosa on kitsas ja käänuline ning laiemaks läheb umbes 700 meetrit enne finišit. Tegemist on maastikurajaga ja vastavalt sellele tuleks ka valida jalanõud. Rada kulgeb metsas lõpu ja algusega Järta Terviseraja staadionil. Rada on tähistatud punasel taustal olevate valgete nooltega.

5. Tulemuste arvestus

Võistkonna arvesse lähevad 4 parema tüdruku ja 6 poisi, 4 parema naise ja 6 parema mehe tulemused ning 4 parema naisveterani ja 6 parema meesveterani tulemused.

Arvesse mitteminevad võistlejad hoiavad kohad ja punktid kinni.

Võistkondliku paremusjärjestuse selgitamiseks saavad võistlejad punkte alljärgnevalt:

I koht 31 punkti, II – 29, III – 28, IV – 27 jne, alates 30. kohast 1 punkt.

Võrdsete punktide korral on määravaks paremad individuaalkohad.

Võistkondi lubatakse komplekteerida antud valla territooriumil elavatest, töötavatest, õppivatest või vallas registreeritud spordiklubidesse kuuluvatest elanikest.

Vaidlusküsimuste puhul elamise ja töötamise korral antakse otsustamise õigus võistlejale.

6. Autasustamine:

Individuaalselt autasustatakse iga vanuseklassi kolme paremat spordimängude diplomi ja medaliga.

Peakohtunik - Priit Karjane tel. 512 7595 e-post info@raplamsl.ee

Jooksuraja ja võistluspaiga korraldus – Mart Tilk tel. 5661 1206, e-post

mart.tilk@marjamaa.ee