



Raplamaa valdade liikumissari 4X4 2024

SÕUDEERGOMEETRIL SÕUDMISE JUHEND

1. Aeg, koht ja registreerimine

Sõudeergomeetril sõudmine toimub laupäeval 9. novembril, Sadolin Spordihoones Raplas. Võistluse algus 12.00. Võistlus toimub ajavahemikus 12.00-13.00.

Registreerimine Rapla MSL kodulehel asuval registreerimislingil - [4x4 liikumissari registreerimine](#) kuni 7. novembrini või kohapeal.

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, distantsid ja ajakava

Võistlejate arv on piiramata. Võistlusklassid ja distantsid on;

Soojendus – 15min varem, elava järjekorra alusel, max 3 min inimene

Poisid, tüdrukud (s.a. 2008 ja hiljem sündinud)	500m	12.00-12.30
Naised (s.a.2007-1990)	500m	12.00-12.30
Naised veteranid (s.a.1989 ja varem sündinud)	500m	12.00-12.30
Mehed (s.a.2007-1985)	1000m	12.30-13.00
Mehed veteranid (s.a. 1984 ja varem sündinud)	1000m	12.30-13.00

Kõigile Raplamaa valdade elanikele, kes ei soovi võistelda, aga soovivad mugavas pulsitsoonis ja pingutamata läbida minimaalselt 500m toovad oma koduvallale ühe lisapunkti. Selleks on vaja ainult registreeruda kas eelnevalt või võistluspaigas kohapeal.

5. Tulemuste arvestus

Võistkonna arvesse läheb 10 paremat tulemust vanuseklassist olenemata.

Võistkondliku paremusjärjestuse selgitamiseks saavad võistlejad punkte alljärgnevalt: I koht - 31 punkti, II-29, III-28, IV-27 jne. Võrdsete punktide korral määrab paremusjärjestuse suurem esi- või paremate kohtade arv. Arvesse mitteminevad võistlejad hoiavad kohad ja punktid kinni.

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 Raplamaa valdade liikumissarja 4x4 diplomi ja medaliga.

7. Üldiselt

Võistluste tulemused avaldatakse Rapla Maakonna Spordiliidu veebilehel www.raplamsl.ee Võistlustel tehtud fotod on avalikud.

Peakohtunik – Tarmo Rahuoja tel. 515 6885 e-post tarmo@ato.ee