



# Raplamaa valdade liikumissari 4x4 2025

## ÜLDJUHEND

### I EESMÄRK JA ÜLESANDED

- Elavdada huvi sportimise ja liikumisharrastuse vastu ning pakkuda võistlusvõimalusi Raplamaa elanikkonnale.
- Anda osalejatele võimalus esindada väärikalt oma valda.
- Selgitada liikumissarjas võistlusalade parimad sportlased, parimad võistkonnad ning üldkokkuvõttes sportlikumad - liikuvamad vallad.
- Selgitada maakonna liikumissarjas aktiivsed liikujad, kutsuda vabalt liikuma kas numbriga või ilma numbrita, aega ja tulemust fikseerimata.
- Pidada arvestust osalejate arvulisuse üle, tunnustada aktiivsemaid liikujaid

### II AEG, KOHT JA LIIKUMISSARJA KAVA

Raplamaa valdade liikumissarja 4x4 võistlused ja liikumisüritused toimuvad järgnevalt;

#### KEVAD aprill, mai – RAPLA/KEHTNA/MÄRJAMAA/KOHILA VALD

1. Nelja valla sammuvõistluse väljakutse 1. aprill – 30.aprill Fithspare
2. Pickleball – Sadolin Spordihoone
3. Mälumäng – Meie pubi
4. Matkasõit jalgratastel Estonian Cup poolmaratoni rajal Keavas 3.mail
5. Rahvatriatlon Märjamaal – 5. juuli, ole algaja või proff, triatlon kõigile

#### SUVI – KOHILA VALD 30. AUGUST

6. Kergejõustik
7. Pendelteatejooks
8. 3x3 Korvpall
9. Rannavolle
10. SUP laua (aerulaud) sõudmine / võistlus



## SÜGIS – KEHTNA VALD NOVEMBER

11. Ujumine – veepäev Valtu Spordimajas
12. Sõudeergomeeter
13. Labürintorienteerumine
14. Matk Paluküla-Loosalu

## TALV – MÄRJAMAA VALD DETSEMBER

15. Juhtkonnavõistlus
16. Kompleksvõistlus aastalõputurniir

## III JUHTIMINE JA KORRALDAMINE

Võistluste üldjuhtimist teostab Rapla Maakonna Spordiliit. Tehniline läbiviimine kindlustatakse Rapla, Kehtna, Kohila ja Märjamaa valla koostööpartneritega. Võistluste korraldamisel tehakse koostööd erinevate spordiklubidega ja spordimajadega.

Liikumissarja peakohtunik on Priit Karjane tel. 512 7595, e-post [info@raplamsl.ee](mailto:info@raplamsl.ee)

## IV OSAVÕTJAD

Osalemine liikumissarjas on vabatahtlik. Osaleda võivad kõik Raplamaa valdades elavad, töötavad, õppivad või maakonnas/vallas registreeritud spordiklubidesse kuuluvad elanikud. Võistkondi võib komplekteerida sõltumata valla kuuluvusest, ehk lihtsalt pane oma võistkond kokku ja osale. Mõningatel juhtudel reguleerib liikumissarjas oleva võistluse juhend osaleja valla kuuluvust võistkonda (pendelteatejooks)

Raplamaa liikumissarja tulemuste arvestust peetakse individuaalselt viies vanuserühmas.

<b>P/T14 (Noored) –</b>	<b>sünniaasta 2010 ja hiljem sündinud</b>
<b>M/N19 (Juuniorid)</b>	<b>2009 – 2006.a.</b>
<b>Mehed põhiklass</b>	<b>2005 - 1986 s.a.</b>
<b>Naised põhiklass</b>	<b>2005 - 1991 s.a.</b>
<b>Mehed veteranid I (MV I)</b>	<b>1985 – 1976 s.a.</b>
<b>Naised veteranid I (NV I)</b>	<b>1990 – 1981 s.a.</b>
<b>Mehed veteranid II (MV II)</b>	<b>1975 ja varem sündinud</b>
<b>Naised veteranid II (NV II)</b>	<b>1980 ja varem sündinud</b>



## V INDIVIDUAAL- JA VÖISTKONNAALADE PUNKTISÜSTEEM

### Individuaalalade punktisüsteem

2025. aasta liikumissarjas 4x4 on pööratud suuremat rõhku vabal ja järjepideval liikumisel. Sõltumata spordialast või liikumisviisist, läheb iga liikuja osaluskind liikumissarja üritusel arvesse. Osaluskindade arv on aluseks osalemaks aktiivse liikuja loosiauhindade loosimisel. (osalemine ei võrdu võistlemine)

Võistluskavas oleval spordialal annab I koht 50 punkti, II-48, III-46, IV-45 jne punkti, alates 48. kohast 1 punkt. Võistkondlikku arvestusse mitteminevad võistlejad hoiavad kohad ja punktid kinni. Võrdsete punktide korral on määravaks kõrgemate kohtade arv.

### Võistkonnaalade punktisüsteem

Võistkondlikku arvestusse läheb 2 parema võistkonna kohapunktid. I koht annab 12 punkti, II-10, III-8, IV-7, V-6, VI-5, VII-4, VIII-3; IX-2 ja alates X kohast 1 punkt. Võistkondlikku arvestusse mitteminevad võistkonnad hoiavad kohad ja punktid kinni. Võrdsete punktide korral on määravaks kõrgemate kohtade arv.

Võistluste korraldamisel järgitakse spordivõistluste korraldamise juhiseid ja kehtivaid tervisenõudeid.

**Igat sarja kuuluvat osavõistlust reguleerib osavõistluse erijuhend.**

## VI INDIVIDUAALSE JA VALDADE PAREMUSJÄRJESTUSE SELGITAMINE

Individuaalarvestuses selgitatakse paremusjärjestus sarjas olevate spordialade kohapunktide liitmise teel. **Võitjaks osutub kuueteistkümnest alast kümne parema alaga kõige suurema punktisumma kogunud võistleja.** Võrdsete punktide korral otsustab suurem paremate kohtade arv. Igast spordialast osavõtt annab täiendavalt 1 osavõtupunkti.

Valdade vahelisel arvestusel annab osavõistluse I koht 5 punkti, II koht 3 punkti, III koht annab 2 punkti, IV koht 1 punkti. Igast alast osavõtt annab täiendavalt 1 osavõtupunkti.

Paremusjärjestuse selgitamiseks - 1. liidetakse omavalitsuste 14 ala paremad punktid. - 2. omavalituse kogutud 14 spordiala summa korrutatakse sarjas osalenute ja valla rahvaarvu suhtarvuga. Tehte tulemusena on võitjaks kõige suurema punktisumma kogunud omavalitus. Võrdsete punktide korral on otsustavaks suurem sarjas osalenute ja valla rahvaarvu suhtarv.

## VII AUTASUSTAMINE





Liikumissarja osavõistlustel autasustatakse parimaid vastavalt osavõistluse erijuhendile. Sarja üldarvestuses autasustatakse iga vanuseklassi 3 paremat karika, diplomi ning meenetega. Üldkokkuvõttes nelja paremat valda

autasustatakse karikaga, vallavanemat ja sporditöötajat mängude meenega. Sarja üldarvestuse autasustamine toimub Raplamaa parimate sportlaste tunnustusõhtul 2026. aastal.

**Liikumissarjas toimub arvestuse pidamine osalejate vahel. Loosime aktiivsete osalejate vahel välja hulga loosiauhindu, kes osalevad vähemalt kümnel osavõistlusel või üritusel.** Osalemise all ei peeta silmas võistlemist vaid sündmusel osalemist, raja/distanti vms. läbimist oma vastavalt valitud tempoga.

## VIII ÜLDISELT

1. Iga võistleja vastutab oma tervisliku seisundi eest ise.
2. Kõik antud juhendis määratlemata küsimused lahendab Rapla Maakonna Spordiliit koos liikumissarjas olevate spordialade peakohtunikega.
3. Raplamaa valdade liikumissarja 4x4 võistluste juhendid, tulemused ja muu informatsioon avaldatakse Rapla Maakonna Spordiliidu veebilehel [www.raplamsl.ee](http://www.raplamsl.ee)
4. Sarja korraldaja jätab endale õiguse muuta juhendit lähtudes osavõistluste muudatustest toimumisajas ja toimumiskohas.

Rapla Maakonna Spordiliit

