



## Raplamaa valdade liikumissari 4X4 2025 SAMMUVÄLJAKUTSE VÕISTLUSE JUHEND

### 1. Aeg ja koht.

Sammuvõistlus algab 1. aprillist ja kestab 30.aprillini kaasaarvatud. Sammuvõistlus on individuaalne ja osalemine toimub eelpool nimetatud ajavahemikul sõltumata kohast ja kellaajast. **Registreerimine sammuväljakutsele toimub tasuta FitSphere äpi alla laadimisega nutiseadmesse ja registreerumisega võistlusele.**

Info Priit Karjane e-post [info@raplamsl.ee](mailto:info@raplamsl.ee)

### 2. Ohutus

Võistlejad vastutavad oma tervisliku seisundi ja sportliku ettevalmistuse eest ning osalevad täielikult omal vastutusel.

### 3. Osalejad:

Osalejate arv on piiramata. Arvestust peetakse järgnevalt

**P/T15 (Noored) – sünniaasta 2010 ja hiljem sündinud**

**M/N19 (Juuniorid) 2009 – 2006.a.**

**Mehed põhiklass 2005 - 1986 s.a.**

**Naised põhiklass 2005 - 1991 s.a.**

**Mehed veteranid I (MV I) 1985 – 1976 s.a.**

**Naised veteranid I (NV I) 1990 – 1981 s.a.**

**Mehed veteranid II (MV II) 1975 ja varem sündinud**

**Naised veteranid II (NV II) 1980 ja varem sündinud**

### 4. Tulemuste arvestus

Sammude üle peab arvestust **FitSphere Team**, kes registreerib osalejate poolt edastatud sammud. Selleks peab osaleja vähemalt korra 24 tunni jooksul edastama oma tulemused läbi FitSphere äpi. (Vaat juhendit allpool)

Toimub ka Raplamaa valdade vaheline arvestuse pidamine, et selgitada kõndijate/sammujate tulemusel aktiivsem vald.

Tulemus selgub osalenute ja valla elanikkonna suhtarvuna, seega rohkema elanike arvuga vallal on vajalik rohkem osalejate arv. Tehte tulemusena (osalejate arv jagatud elanikkonna arvuga)×100 on võitjaks kõige suurema protsendipunkti saavutanud omavalitus.

Sammuvõistlus on üheks osavõistluseks Raplamaa valdade 4x4 liikumissarjas. (Vaata üldjuhendit)

### 5. Autasustamine:

Individuaalselt autasustatakse iga vanuseklassi kolme paremat 4x4 liikumissarja medali ja diplomiga ning meenega. Kõik sammuvõistlusel osalenud, kes koguvad aprillikuus 200 000 sammu osalevad uhkes auhinnaloosis. Loosimine toimub peale sammuvõistlust, mille ajast ja kohast annab spordiliit järgnevalt teada.

### 6. Tehnilised lahendused sammude registreerimisel FitSphere äpi keskkonnas.

Võistlusel osalemiseks tuleb sellega esmalt liituda. Võistluse arvestusse lähevad sammud, mis on tehtud pärast võistlusega liitumist ning registreeritud rakenduse avalehel. Korruga võib osaleda ka mitmel võistlusel ning vahetatud sammud lähevad nende kõigi arvestusse. Nutikas on osaleda võimalikult paljudel võistlustel! Arvesse lähevad sammud, mis on tehtud maksimaalselt 24 tundi pärast viimast sammude vahetamist punktideks. Seega, ära unusta vahetada samme vähemalt kord 24h jooksul. Pro kasutaja puhul saab arvestada 120 tunniga. Jooksva 24h jooksul läheb arvestusse maksimaalselt 50 000 sammu.

\*FitSphere äppi jõuavad hetkel kõik sammud läbi Google Fiti ning Apple Health'i. See teeb võistluse ausaks ning kõigi osalejate jaoks võrdseks.

\*Iphone'i kasutajad saavad üldjuhul kõik nutikellad ühendada otse Apple Health'iga ning sealt jõuavad sammud ka ilma muredeta FitSphere äppi.

\*Android telefoni omanikud saavad ka enamus seadmed ühendada otse nutikella äpist Google Fitiga. Kui aga see võimalus puudub, siis soovime võtta kasutusele tasuta vaheäpi (Health Sync), mis on mõeldud just selleks, et suunata nutikelladest samme Google Fiti ning sealt jõuavad sammud juba kenasti FitSphere äppi.

Infot otse ka FitSphere kodulehelt

<https://thefitsphere.com/korduma-kippuvad-kusimused/>

### 7. 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 toimumisajast ja toimumiskohast.

Peakohtunik - Priit Karjane tel. 512 7595 e-post [info@raplamsl.ee](mailto:info@raplamsl.ee)