

Rapla maakonna meistrivõistlused kergejõustikus 2025

Raplamaa valdade liikumissari 4X4

KERGEJÕUSTIKU JUHEND

1. Aeg ja koht.

Laupäeval 30. augustil, Kohila Spordikeskuse staadionil. Võistluse algus kell 11.00.
Registreerimine Rapla MSL registreerimislingil [kergejõustiku registreerimine](#) kuni 28. augustini või kohapeal kella 10.30-ni.

Rapla maakonna MV kergejõustikus on Raplamaa valdade 4x4 liikumissarja üheks osavõistluseks ning individuaalsed kui ka võistkondlikud tulemused kuuluvad sarja arvestusse

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 on järgnevad;

M/N19 (Juuniorid)	2006 ja hiljem sündinud
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

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.



4. Kergejõustiku programm

NEIUD	NAISED	NAISVETERANID	
2006 ja hiljem sünd.	1991-2005	I gr.(1981-1990)	II gr.(1980 ja varem)
100 m	100 m	60 m	60 m
800 m	800 m	800 m	800 m
kaugus	kaugus	kaugus	kaugus
kuul 3 kg	kuul 4 kg	kuul 4 kg	kuul 3 kg
oda 500g	oda 600g	oda 500g	oda 500g
kõrgushüpe (algk.1,25)	kõrgushüpe (algk.1,25)	kõrgushüpe	kõrgushüpe
NOORMEHED	MEHED	MEESVETERANID	
2006 ja hiljem sünd.	1986-2005	I gr. (1976-1985)	II gr.(1975 ja varem)
100 m	100 m	60 m	60 m
1500 m	1500 m	1500 m	800 m
kaugus	kaugus	kaugus	kaugus
kuul 4 kg	kuul 7 kg	kuul 7 kg	kuul 6 kg
oda 700g	oda 800g	oda 700g	oda 700g
kõrgushüpe (algk.1,40)	kõrgushüpe (algk.1,50)	kõrgushüpe	kõrgushüpe

5. Tulemuste arvestus

Võistlus on individuaalne.

Raplamaa valdade liikumissarja 4x4 arvestuses peetakse võistkondlikku arvestust meeskondade ja naiskondade vahel, kus arvesse lähevead 20 paremat tulemust. Spordialal I koht – annab 31 punkti, II - 29, III – 28, IV – 27 punkti jne, alates XXX - 1 punkt. Võistkondade võrdsete punktide korral määrab esi- või paremate kohtade arv.

7. Autasustamine

Maakonna meistrivõistlustel autasustatakse individuaalselt võistlusalade iga vanuseklassi kolme paremat maakonna meistrimedalite ja diplomitega. Autasustamine toimub jooksvalt vastavalt kergejõustiku ajakavale.

8. Üldiselt

1. Iga võistleja vastutab oma tervisliku seisundi eest ise.
2. Võistluse korraldaja on Rapla Maakonna Spordiliit
3. Kõik antud juhendis määratlemata küsimused lahendab Rapla Maakonna Spordiliit koos võistluse peakohtunikuga.
3. Võistluse tulemused avaldatakse Rapla Maakonna Spordiliidu veebilehel www.raplamsl.ee ja sotsiaalmeedias Rapla MSL Facebook. Võistlusel tehtud fotod on avalikud.

4. Võistluse korraldaja jätab endale õiguse muuta juhendit lähtudes võimalikest muudatustest toimumisasjas ja võistlejate arvust.

Peakohtunik – Andres Saks tel. 509 2580

Peasekretär – Raul Metsaäär tel. 5277329

Peasekretäri abi – Laine Rokk tel. 5349 0954