



Raplamaa valdade liikumissari 4X4 2025

SÕUDEERGOMEETRIL SÕUDMISE JUHEND

1. Aeg, koht ja registreerimine

Sõudeergomeetril sõudmine toimub **laupäeval 25. oktoobril, Valtu Spordimajas Kaereperes. Võistluse algus 12.00. Võistlus toimub ajavahemikus 12.00-13.45.** Registreerimine Rapla MSL kodulehel asuval [registreerimislingil](#) - 4x4 liikumissari registreerimine kuni **23. oktoobrini 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. Soojendus – 15min varem, elava järjekorra alusel, max 3 min inimene.

Võistlusklassid ja distantsid on;

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

Distantsid

*Noored P/T15, naised juuniorid, naised põhiklass, naisveteranid I, II - **500m**

Start avatud ajavahemikul **12.00-12.45**

*Mehed juuniorid, mehed põhiklass, meesveteranid I, II - **1000m.**

Start avatud ajavahemikul **13.00-13.45**

Tulenevalt Raplamaa elanikele suunatud liikumissarjast saavad osaleda Raplamaa valdade territooriumil elavad, töötavad, õppivad või vallas registreeritud spordiklubidesse kuuluvad elanikud. Vaidlusküsimuste puhul elamise ja töötamise korral antakse otsustamise õigus võistlejale.

5. Tulemuste arvestus

Võistlusel osalenud võistlejad saavad individuaalselt punkte järgnevalt; I koht 50 punkti, II-48, III-46, IV-45 jne punkti, alates 48. kohast 1 punkt.

Valdade vahelisse võistkondlikusse arvesse lähevad iga võistlusklassi parim tulemus +10 paremat tulemust olenemata võistlusklassist. 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.

* Võistlusel osalejad saavad kirja osaluskorra Raplamaa valdade 4x4 liikumissarjas, kus vähemalt 9 osavõistluse või ürituse läbinu osaleb aktiivse liikuja auhinnaloosis.

6. Autasustamine:

Individuaalselt autasustatakse iga vanuseklassi kolme paremat Raplamaa valdade liikumissarja 4x4 medali ja diplomiga.

7. Üldiselt

1. Sõudeergomeetri võistluse korraldaja on Rapla Maakonna Spordiliit koostöös võistluste läbiviija ATO Spordiklubiga
2. Kõik antud juhendis määratlemata küsimused lahendab Rapla Maakonna Spordiliit koos võistluse peakohtunikuga.
3. Võistluste tulemused avaldatakse Rapla Maakonna Spordiliidu veebilehel www.raplamsl.ee
4. Võistlustel tehtud fotod on avalikud.

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