



Raplamaa liigub 2026

SAMMUVÄLJAKUTSE VÕISTLUSE JUHEND

1. Aeg ja koht.

Sammuvõistlus algab **1. aprillist ja kestab 30.aprillini** kaasaarvatud. Sammu võistlus 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

2. Ohutus

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

3. Osalejad:

Osalejate arv on piiramata. Osaleda saavad kõik Raplamaa elanikud. Arvestust peetakse järgnevalt

P/T16 (Noored) –	sünniaasta 2010 ja hiljem sündinud
M/N19 (Juuniorid)	2009 – 2007.a.
Mehed põhiklass	2006 - 1987 s.a.
Naised põhiklass	2006 - 1987 s.a.
Mehed veteranid I (MV I)	1986 – 1977 s.a.
Naised veteranid I (NV I)	1986 – 1977 s.a.
Mehed veteranid II (MV II)	1976 ja varem sündinud
Naised veteranid II (NV II)	1976 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. (Vaata juhendit allpool)

Toimub ka Raplamaa valdade vaheline arvestuse pidamine, et selgitada kõndijate/sammujate tulemusel aktiivsem vald. Valdade vahelisse arvestusse lähevad ainult need sammujad, kes on teinud aprillikuu jooksul vähemalt **100 000 sammu**. (u.3334 sammu päevas)

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.

5. Autasustamine:

Individuaalselt autasustatakse iga vanuseklassi kolme paremat sammujat Raplamaa liikumissarja 4x4 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. Korraga 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 enamuse seadmed ühendada otse nutikella äpist Google Fitiga. Kui aga see võimalus puudub, siis soovitame 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 kõnniväljakutse tehnilise lahenduse pakkuja FitSpherega
3. Raplamaa sammuväljakutse tulemused ja muu informatsioon avaldatakse Rapla Maakonna Spordiliidu veebilehel www.raplamsl.ee.

Info - Priit Karjane tel. 512 7595 e-post info@raplamsl.ee