

**2018.aasta Politsei ja Piirivalveameti II Sügisspartakiaad**

**Ergomeetrite neljavõistluse juhend**

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\38306224224\Desktop\row erg.jpg** | **C:\Users\38306224224\Desktop\Watt bike.jpgC:\Users\38306224224\Desktop\Ski erg2.jpg** |
|  |  |

**I. Aeg ja koht**  
Võistlus toimub 30.novembril 2018 Aqva spordikeskuses (Kastani pst 16) algusega kell 11.00.  
  
**II. Osalejad**  
Võistlusel võivad osaleda politseiametnikud, politseiasutustes täis- ja osalise tööajaga töötavad teenistujad, pensionile läinud politseiametnikud ja teenistujad, Sisekaitseakadeemia politsei- ja piirivalvekolledži teenistujad ja kadetid ja abipolitseinikud.

Lisaks võivad osaleda võistlusel ka PPA töötajate pereliikmed ja lähedased (võistlevad väljapool arvestust kuid tulemust kajastatakse protokollis).

**III. Ajakava**  
11.00-14.30 Individuaalne ja meeskondlik võistlus  
14.00-14.30 Sponsorid vs PPA juhid võistlus   
  
**IV. Võistluse kirjeldus ja distantsid**

Võistlus toimub nii meeskondade kui ka individuaalses arvestuses. Mõlema puhul on distants sama pikk.Võistkondade paremusjärjestuse moodustab kõikide alade läbimise koguaeg. Kõik vahetused ja trenažööridele paiknemised on aja sees. Vahetus läheb kirja siis kui on toimunud kehakontakt kahe võistleja vahel.

Võistkond koosneb 4 liikmest, kellest 2 võistlejat on naised ja 2 mehed.

1. Start / I vahetus  
  
I vahetuse võistlejad kogunevad mahamärgitud jooksudistantside juures. Joostakse ca 300 m. Täpsem instruktaaž toimub kohapeal.  
  
2. II vahetus  
  
II vahetuse võistlejad võtavad mõõtu Concept2 SkiErg paaristõuke trenažööril. Teatevahetus toimub jooksudistantsi finišialas. Kui I vahetus on teate üle andnud, siis joostakse mööda tähistatud rada SkiErgide juurde, kus alustatakse oma paaristõukedistantsi (500 m).  
  
3. III vahetus  
  
Võistlusdistantsiks on 2000 m jalgratta trenažööril. Teatevahetus toimub SkiErg suusaergomeetrite kõrval, mille järel siirdub võistleja rattale ja alustab oma distantsi läbimist.  
  
4. IV vahetus  
  
Võistlejad võtavad mõõtu Concept2 sõudeergomeetril, distantsi pikkuseks on 500 m. Teatevahetus toimub rattatrenažööri kõrval, seejärel suundutakse oma võistlusvahendite juurde. Distantsi lõppedes lahkutakse trenažöörilt ja joostakse üle võistlusalas tähistatud finišijoone.

**V. Registreerimine**

Osalejad saavad end registreerida oma spordikoordinaatorite juures (või puhkuste ajal nende asendajate juures) hiljemalt 22. novembriks 2017 a.

Lõuna prefektuur – Ulvi Jukk

Ida prefektuur – Agur Tehver

Põhja prefektuur/PPA – Anu Asu

Lääne prefektuur – Rein Künnap

Registreerida saab ka kohapeal vastavalt ajakavale. Eelisjärjekorras saavad startida eelregistreerunud võistlejad ja võistkonnad.

**VI. Tulemused ja protestid**  
Kõik kohapeal tekkinud tehnilised probleemid, küsimused ja protestid lahendab kohtunike kogu. Kohtunike otsused on lõplikud ja edasikaebamisele ei kuulu.

**VII. Autasustamine**

Autasustatakse kolme parimat võistkonda ning kolme parimat meest ja naist diplomi ja võimaluse korral meenega.   
  
**VIII. Võistluse korraldaja**  
Mõõduvõtu viib läbi MTÜ Eesti Politsei Spordiliit. Võistluse peakohtunik on Allar Raja. Küsimuste korral võtta ühendust allar.raja@politsei.ee või telefonil 55625883.