**Spordipäeva ja rahvusvahelise üliõpilasspordi päeva võistluste juhised 2021**

**500 m sõit Wattbike’il**

Võistleja reguleerib ratta sadula endale sobivaks ning valib takistuse, millega soovib distantsi läbimist alustada, vajaduse korral võib takistuse astet distantsi ajal muuta.

Tabloole seadistatakse 500 m ning pärast sõitu fikseeritakse tabloolt tulemus, mis kantakse võistlusprotokolli.

Osaleja, kes on võistluse lõpetanud, ei saa uut katset tulemuse parandamiseks. Kui distantsi ajal on sõitmiseks mingeid arusaamatusi või segavaid tegureid, tuleb sõit katkestada ning osaleja võib teha uue stardi.

**200 m sõudmine Concept 2 ergomeetril**

Võistleja reguleerib talla toe kõrguse ja kinnitab jalarihmad ning valib takistuse, millega soovib distantsi läbimist alustada, vajaduse korral võib takistuse astet distantsi ajal muuta.

Tabloole seadistatakse 200 m ning pärast sõitu fikseeritakse tabloolt tulemus, mis kantakse võistlusprotokolli.

Osaleja, kes on võistluse lõpetanud, ei saa uut katset tulemuse parandamiseks. Kui võistleja distantsi ajal toolilt maha kukub, võib ta enda valikul kas tagasi istuda ja sõitu jätkata või katkestada ning teha uue stardi.

**200 m sõitmine Skiergil**

Võistleja valib takistuse, millega soovib distantsi läbimist alustada, vajaduse korral võib takistuse astet distantsi ajal muuta.

Tabloole seadistatakse 200 m ning pärast sõitu fikseeritakse tabloolt tulemus, mis kantakse võistlusprotokolli.

Osaleja, kes on võistluse lõpetanud, ei saa uut katset tulemuse parandamiseks. Kui distantsi ajal tekib arusaamatusi või segavaid tegureid, tuleb sõit katkestada ning osaleja võib teha uue stardi.

**Korvpalli vabavisked**

Visatakse vabaviskejoonelt 1 minuti jooksul. Korvi all on kaks palli tagasi söötjat ning korraga on käigus kaks palli.

**„Plank“**



Võistlejad alustavad käskluse peale püsimist küünarvarstoengus, labajalad koos või kuni umbes puusade laiuselt harkis, ning püüavad säilitada keha sirget asendit (pea, puusad ega kõht ei tohi vajuda alla ega puusad tõusta üles). Kui võistleja ei suuda kohtuniku märkuse peale asendit õigeks korrigeerida, loetakse tema võistlemine lõppenuks ning fikseeritakse aeg.

Võidab kõige kauem korrektses asendis püsinud võistleja.

**Lamades surumine 50% kehakaalu raskuse kangiga 90 s jooksul**

Võistlus toimub Tallinnas, Kase 61 jõusaalis 20. septembril 16.30-18.30, teistes akadeemia õppekeskustes vajaduse korral enne seda kuupäeva.

Võistleja õlad ja tuharad peavad olema kontaktis pingi horisontaalpinnaga.

Jalatsi tald peab olema, kuid jalatsi talla serv/rant või pealsed ei tohi olla kontaktis põrandaga tõste sooritamise ajal.

Pöialdega tuleb haarata altpoolt ümber tõstekangi varda.

Tõstja pea peab olema pingi pealispinnal või selle kohal.

Tõstjal peab olema vähemalt üks abistaja/julgestaja.

Kätehaarde laius ei või olla rohkem kui 81 cm mõõdetuna nimetissõrmest nimetissõrmeni.

Võistleja alustab sooritust kang sirgetel kätel kohtuniku stardikäskluse peale.

Stardikäskluse järel peab tõstja langetama tõstekangi rinnale nii, et see puudutab rindkeret, aga ei põrka sellel ning suruma seejärel tõstekangi ühtlase sirutusega üles sirgetele kätele, kus mõlemad käed on lukustunud. Kangi vastu rindkeret langetamist ja sirgetele kätele tõstmist korratakse võimalikult palju kordi kuni 90 sekundi täitumiseni.

Kordused, mil käsi täielikult ei sirutata või kang rindkeret ei puuduta, ei lähe arvesse.

|  |
| --- |
| **Kangi raskused kehakaalu vahemike kaupa** |
| Kehakaal | kangi raskus |
| kuni 47,4 kg | 22,5 kg |
| 47,5-52,4 kg | 25 kg |
| 52,5-57,4 kg | 27,5 kg |
| 57,5-62,4 kg | 30 kg |
| 62,5-67,4 kg | 32,5 kg |
| 67,5-72,4 kg | 35 kg |
| 72,5-77,4 kg | 37,5 kg |
| 77,5-82,4 kg | 40 kg |
| 82,5-87,4 kg | 42,5 kg |
| 87,5-92,4 kg | 45 kg |
| 92,5-97,4 kg | 47,5 kg |
| 97,5-102,4 kg | 50 kg |
| 102,5-107,4 kg | 52,5 kg |
| 107,8-112,4 kg | 55 kg |
| 112,5-117,4 kg | 57,5 kg |
| 117,5-122,4 kg | 60 kg |
| 122,5-127,4 kg | 62,5 kg |
| 127,5 kg ja rohkem | 65 kg |

**Paarisorienteerumine**

Osaleda saavad 2-liikmelised võistkonnad (nais-, mees- või segapaarid), raja pikkus linnulennult 4,85 km. Stardid 20. septembril kell 16.30-17.30 Sisekaitseakadeemia Kase 61 õppehoone spordikeskuse koridoris.

Rada tuleb paarilistel läbida koos. Lõpuaeg võetakse viimasena lõpetanud paarilise järgi.

Kui mõne kontrollpunkti kompostri jälg ei ole fikseeritud või on vale punkti kohal, ei lähe paari tulemus arvesse. Autasustatakse parimat nais-, mees- ja segapaari.

Registreerumine leho.tummeleht@sisekaitse.ee hiljemalt 20. septembri hommikuks kella 10.00ks!

**4x500 m sõudmine segavõistkondadele**

Võistlus toimub 20. septembril vahetundide ajal või pärast tunde kuni kell 18.30.

Võistkonnas peab olema vähemalt 2 naist. Sõudmise järjekord on vaba. Kogu võistkond võistleb järjest samal ergomeetril.

Ergomeetri tabloole seadistatakse 2000 m distants ning esimene võistleja alustab sõudmist. Esimene vahetus tehakse vahemikus 1550-1450m, järgmine 1050-950 ja viimane 550-450 m.

Ergomeeter peab ruumis paiknema selliselt, et selle kõrvalt saab eelmine võistleja püsti tõusta ja järgmine ergomeetrile istuda. Kõrvalist abi võib võistlejale osutada vaid ergomeetri paigal hoidmiseks ja jalarihmade kinnitamiseks, aga selle käigus ei tohi segada võistleja liikumist.

Võidab lühima ajaga distantsi läbinud võistkond. Võistlus võib toimuda paralleelselt ka teistes akadeemia asukohtades või teistes kõrgkoolides. Tulemused tuleb edastada epp.jalakas@sisekaitse.ee hiljemalt kell 18.30.

***Võistlustel tohib osaleda vaid tervena, osalemise aluseks on pääs akadeemia õppehoonesse Covid-19 reeglite alusel.***

***Kõigil võistlusel on osalemiseks elav järjekord ja iga osaleja valib ise, millisest võistlusest ta alustab.***

***Juhul, kui kavandatud lõpuajaks ei ole kõik soovijad veel võistelda saanud, võib võistlemise aega pikendada.***

***Kõigi osalejate vahel korraldatakse auhinnaloos.***