Sisekaitseakadeemia 2022/23. õppeaasta

**ujumise meistrivõistluste juhend**

1. ***Eesmärk*.** Propageerida ujumist ning selgitada Sisekaitseakadeemia 2022/23. õppeaasta paremad individuaalvõistlejad üksikutel aladel.
2. **A*eg ja koht*.** Sisekaitseakadeemia ujumise meistrivõistluste arvestus tehakse [üliõpilaste ujumise MV](https://easl.ee/wp-content/uploads/2023/01/Ujumise-MV_juhend_2023.pdf) raames

**11. veebruar 2023, stardid kl 13.00, sissepääs kl 12.00-12.30. Aura Keskus, Tartus** (Turu 10).

Neil, kes ei saa Tartusse võistlema sõita, on võimalik ujuda eelnevalt aja peale akadeemia ühistreeningul **laupäeval, 4. veebruaril kell 9.15-11.00 Viimsi Gümnaasiumi ujulas** (Randvere tee 8, kooli spordikeskuse parkla).

1. ***Osavõtjad*.** Osa võivad võtta kõik akadeemia õppurid, esindades oma kolledžit, samuti akadeemia töötajad ja kahe viimase aasta vilistlased, kes kõik on lubatud ka EASL võistlusele Tartusse.
2. ***Korraldus*.** Üliõpilaste MV korraldab Eesti Akadeemiline Spordiliit, Sisekaitseakadeemia tasub õigeaegselt registreerunud võistlejate osavõtutasu.

4. veebruari ühistreeningu ja selle käigus võistlusaladel aegade võtmise korraldajad on Jonna Kivi ja Epp Jalakas. Treeningule osalejaid saavad soovi korral nõu ujumistehnika parandamiseks.

**5. *Võistlusalad nii naistele kui meestele***:

**50 m vabalt, 50 m rinnuli, 50 m selili**

**6. *Tulemuste arvestamine*.** Võistluste arvesse läheb osaleja kas 4.02 või 11.02 vastava distantsi läbimiseks kulunud aeg (mõlemal korral osaledes parim aeg) ja protokollid tehakse pärast 11.02 võistlust. Individuaalselt selgitatakse välja esikolmikud alade lõikes, võistkondlikku arvestust peetakse kohapunktide summa alusel. Iga ala I koht annab nii palju punkte, kui on sellel alal akadeemia osalejaid, II koht 1 punkti võrra vähem jne.

**7. *Registreerimine*** nii ühistreeningul osalemiseks, seal võistelda soovimiseks kui ka üliõpilaste MV-l osalemiseks võistlusalade kaupa (sh ka liblik- ning kompleksujumiseks kõrgkoolidevahelises arvestuses ja koos ülesandmis-aegadega) **neljapäevaks, 2. veebruariks** [epp.jalakas@sisekaitse.ee](mailto:epp.jalakas@sisekaitse.ee).

**8. *Muu info.* Tartusse võtke kindlasti kaasa üliõpilaspilet või muu isikut tõendav dokument.**

Lisaks ujumisasjadele kindlasti kaasa pesemisvahendid!

Ühistreeningule tulijail ei ole kohustuslik võistelda, võib tulla ka ujumisoskust parandama.

Epp Jalakas

spordijuht-vanemlektor