#  **SISEKAITSEAKADEEMIA 27. AASTAPÄEVA**

#  **SPORTLIK KAVA 15. aprillil 2019**

**Ootame osalema kolledžite, magistrantide, töötajate ja vilistlaste võistkondi teatejooksu ja -sõudmisse ning kõiki huvilisi siseorienteeruma, korvpalli vabaviskevõistlusele ja treeningutesse. Samuti on avatud registreerimine SKA ja vilistlaste pallimängude koondvõistkondadesse.**

14.45 kogunemine õppehoone ees ja soojendus enne jooksu

15.00 **teatejooks ümber lipuväljaku** – kokku 8 ringi; võistkonnas peab olema vähemalt 1 naine ja vähemalt 1 mees. Naisel on lubatud joosta korraga 1 ring (soovi korral ka rohkem ringe), mehe etapp on korraga vähemalt 2 ringi järjest.

Joostakse teatepulgaga. Vajalik on valida sobiv ja ohutu kiirus kurvide läbimiseks ning jälgida teed, et mitte takerduda pinnakatte konarustesse.

15.30 **meeste võrkpall** SKA-vilistlased

16.30 **naiste võrkpall** SKA-vilistlased

16.45 venitustreening suures matisaalis

16.30 **siseorienteerumine** (individuaalne, soovi korral paarides)

17.00 **sisesõudmise teatevõistlus** 4x500 m (2N+2M)

17.15 korvpalli **vabaviskevõistlus**

17.30 **naiste korvpall** SKA-vilistlased

18.00 aeroobika rühmatreeningute saalis

18.30 **meeste korvpall** SKA-vilistlasedEsialgne ajakava:
15 - teatejooks uue maja ees ja küljel
15.30 - meeste võrkpall ja siseorienteerumine
16.30 - naiste võrkpall
17.00 - (sõude)ergomeetrite teatevõistlus
17.30 - naiste korvpall ja lõbusad teatevõistlused kõigile
18.30 - meeste korvpall

 autasustamine pärast võistluste lõppu peoõhtul

Palume parkla ümber liikumises, sinna sissesõidul ja väljasõidul vahepausi teatejooksu eel ja ajal 14.45-15.15.

Registreerimine reedeks, 12. aprilliks epp.jalakas@sisekaitse.ee, tel 5111286.

Epp Jalakas

SKA spordijuht-lektor