# **SISEKAITSEAKADEEMIA 31. AASTAPÄEVA**

# **SPORTLIK KAVA aprillis 2023**

**1.-30.04 sammude kogumise kampaania YuMuuvi rakenduses**

**1.-20.04 segavõistkondade 4x500 m sisesõudmine**

**20.04 kell 16.30 soojendus ja teatejooks ümber lipuväljaku**

**20.04 kell 17.30 naiste võrkpall (vilistlased – akadeemia)**

**18.45 meeste võrkpall (vilistlased – akadeemia)**

**25.04 kell 15-18 – akadeemia orienteerumise MV stardid**

**Teatejooks ümber lipuväljaku** – kokku 10 ringi; traditsiooniliselt on olnud võistkonnas 2 naist ja 4 meest. Naise etapi pikkus 1 ring, mehe etapi pikkuseks 2 ringi. Meest võib asendada ka 2 naist, kes kumbki jooksevad 1 ringi.

Teatepulgaks on raamat. Vajalik on valida sobiv ja ohutu kiirus kurvide läbimiseks ning jälgida teed, et mitte takerduda pinnakatte konarustesse. Teatevõistluse ajaks 16.30-17 on lipuväljaku ümber autoliiklus seisatud.

4x500 m sisesõudmise võistkonnad võivad olla vabalt moodustatud akadeemia õppuritest, töötajatest ja vilistlastest. Võimaluse korral võiks võistkonda kutsuda sama kolledži või lennu inimesi. Võistkonda peab kuuluma vähemalt 2 naist. Ergomeetri tabloole seadistatakse 2000 m, iga osaleja sõuab ca 500 m, vahetused on jooksvad ja lubatud kuni 50 m enne/pärast järjekordse 500 m täitumist. Tulemused (tiimi nimi, osalejate nimed, seos akadeemiaga, sõudmise aeg, foto võistlejatest ja ajast) saata hiljemalt 19. aprilliks [mihkel.jyrgenson@kad.sisekaitse.ee](mailto:mihkel.jyrgenson@kad.sisekaitse.ee).

20. aprillil võib veel võistelda Kase 61 jõusaalis kohapeal kuni 19.00, siis tehakse kokkuvõte. Auhinnad saab parim tiim ja 1 osalenud tiim loosiga.

20. aprilli võistlusteks registreerimine [epp.jalakas@sisekaitse.ee](mailto:epp.jalakas@sisekaitse.ee) või [mihkel.jyrgenson@kad.sisekaitse.ee](mailto:mihkel.jyrgenson@kad.sisekaitse.ee).

Orienteerumise ja sammude kampaania juhendid koostatakse eraldi.

Epp Jalakas

spordijuht-vanemlektor