

**Sisekaitseakadeemia**

**Must CrossFit jõuraja AV**

**üldjuhend**

**I Eesmärk ja ülesanded**

1. Populariseerida sporti Sisekaitseakadeemias ja tutvustada Must CrossFit klubi.

2. Selgitada välja parimad Sisekaitseakadeemia jõuraja läbijad.

**II Aeg ja koht**

3. Võistlused toimuvad **12. veebruaril 2025** Tallinnas, Kase 61, Sisekaitseakadeemia pallimängusaalis. Võistluste algus on kell 17:00, rada tutvustatakse eraldi ka hiljem kohale jõudnud võistlejatele.

**III Osavõtjad**

4. Võistlustest võivad tasuta osa võtta akadeemia õppurid, kes esindavad oma kolledžit või magistrantide võistkonda ning töötajad. Eelregistreeritud vilistlased ja samal päeval akadeemias koolitusel viibijad võivad stardikohtade olemasolul võistelda, tasudes osavõtutasuna Sisekaitseakadeemia spordiklubile 5 eurot. Kõik osalejad vastutavad ise, et nende tervislik seisund on võistluspingutuseks vastav. Osaleda ei tohi haigena.

5. Võistlused toimuvad:

\* vanuseklassides N/M -39; 40+;

\* kaaluklassides +73kg naised juhul, kui on vähemalt 3 võistlejat olenemata vanusest; +95kg mehed juhul, kui on vähemalt 3 võistlejat olenemata vanusest.

Võistleja peab valima, kas ta soovib osaleda kaalu- või vanuseklassis.

**IV Võistlustingimused**

6. Täpne süsteem tuuakse ära võistlusjuhendis, mis koostatakse pärast eelregistreerimist ning osavõtjate arvu selgumist.

7. Võistlustele eelneb lühike harjutuste tutvustus ja ülevaade. Jõuraja harjutused valitakse järgmiste elementide hulgast: jooks, kastile hüpped, „kosmonaudid“, kükid, kätekõverdused, raskuspalli visked, sõudeergomeeter/ratas/skierg, väljaasted, raskuse tõstmine, raskuse kandmine.

Valikulised näidisraskused harjutustes: raskuspalli visked N 6kg, M 9kg, hantli/sangpommi rebimine kummagi käega N 8kg, M 12kg, sangpommi hood ette N 12kg, M 16kg, raskuse kandmine N 20kg, M 30kg.

Raskustega tohib jääda ainult ettenähtud alale, et mitte kahjustada pallimängusaali põrandat.

**V Registreerumine**

8. Osalemiseks tuleb täita registreerumisvorm <https://forms.office.com/e/gxTBYjEBrH> hiljemalt **06.02.2025**. Juhul, kui pärast seda selgub, et ikkagi ei saa osaleda, tuleb sellest teada anda epp.jalakas@sisekaitse.ee.

**VI Võistluse korraldus**

9. Peakohtunik on Elmo Krumm, kohtunikud nii Must CrossFiti klubist kui ka akadeemia vilistlaste, töötajate ja õppurite seast. Kohtunikud jälgivad reeglitest kinnipidamist ja vajadusel korrigeerivad tehnikat. Paralleelselt võistluse toimumisega saavad huvilised infot MUST CrossFiti klubi ja sealsete treenimisvõimaluste kohta.

**VII Üldeeskirjad**

10. Kõigis juhendis reguleerimata küsimustes teeb turniiri ajal otsuse võistluse korraldaja, kelle otsus on lõplik ja edasikaebamisele ei kuulu.

**VIII Autasustamine**

11. Autasustatakse kolme paremat igas võistlusklassis. Võimaluse korral võivad korraldajad panna välja ka auhindu parimale õppurile, töötajale ja külalisvõistlejale.

**Epp Jalakas

spordijuht-vanemlektor

*Healthy Campus* programmi vastutaja

