**Sisekaitseakadeemia 28. aastapäeva**

**KODUSE KOLMIKVÕISTLUSE**

**J U H E N D**

**EESMÄRK:** Säilitada eriolukorra ajal akadeemia inimeste sportlikku aktiivsust ja võistlemisvõimalust ning selgitada välja Sisekaitseakadeemia paremad kodused kolmikvõistlejad.

**VÕISTLUSE KIRJELDUS:** Kolmikvõistlus koosneb kolmest järjestikusest alast, mida tehakse läbi ilma vahepausita 3 ringi järjest.

1) 20 harki-kokku hüpet (*jumping jacks*, <https://www.youtube.com/watch?v=JZ3S44paNKg>), all käed vastu reisi, üleval plaks;

2) 20 korda modifitseeritud istesse tõusu - selililamangus viia mõlemad käelabad üle pea põrandale maha, istesse tõustes tuleb mõlema käega puudutada varbaid (põlved on kõverdatult lahus ja tallad koos) (*butterfly sit-ups*, harjutusest arusaamiseks võite vaadata seda videot: <https://www.youtube.com/watch?v=ZLyOWSPnVrM>)

3) 20 „kosmonauti“ – kõhuli maha, käed maast lahti, läbi toenglamangu ja toengküki üleshüpe käte üle pea viimisega (vähemalt käelabad peavad üleshüppel olema peast kõrgemal ning hüppe ajal peab puuduma kontakt põrandaga), näidisvideo leiate siit: <https://www.youtube.com/watch?v=MVOY7FAYAlw>.

Võistleja alustab harjutust mobiiltelefonil stopperil stardi vajutamisega, loeb enda kordusi ja ringe ning sulgeb ise stopperi pärast kolmanda ringi 20. „kosmonaudi“ üleshüppest maandumist. Kui mõnel kordusel tekkis viga, tuleb see kohe uuesti sooritada.

Individuaalne paremus selgitatakse vastavalt saavutatud kiiremale ajale. Harjutust võib sooritada korduvalt ning sisestada tulemusena kokku kuni 3 aega, kui hilisem tulemus on parem varem saavutatust. Arvesse läheb iga võistleja puhul viimasena sisestatud tulemus.

**AEG JA KOHT:** Võistlused peetakse alates välja kuulutamisest kuni

**KOLMAPÄEVA, 15. aprilli kella 15.00ni iga võistleja asukohas.**

**OSAVÕTJAD:** Osa võivad võtta kõik akadeemia õppurid, töötajad ja vilistlased. Väljaspool arvestust (loosiauhindadele) võivad osaleda ka teised terved ja võistluseks piisavalt treenitud inimesed.

**VÕISTLUSTE KORRALDUS: Võistluse tingimuste täitmise ning korrektsete tulemuste õigeaegse protokolli kandmise eest vastutab iga osaleja personaalselt.**

**Tulemusi saab sisestada kuni 15.04 kell 15.00 sellel lingil:**

[**https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=6reAl-UVaEOfDFPz8hAcT86SeeNtyStBmz1QzqspjxdUNlpIOVEwTDgzQTFRUzc2RjBUVEFGRzlFTC4u**](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=6reAl-UVaEOfDFPz8hAcT86SeeNtyStBmz1QzqspjxdUNlpIOVEwTDgzQTFRUzc2RjBUVEFGRzlFTC4u)

**VASTUTUS TERVISE EEST: Iga võistleja vastutab ise enda tervisliku seisundi ning piisava treenituse eest võistlusel osalemiseks. Kindlasti ei tohi pingutada haigena, terviseprobleemide korral või treenimata.** Vähese treenitusega isikud, kes soovivad harjutused auhinnaloosis osalemiseks läbi teha, peaksid hoidma mõõdukat tempot ning tegema vajaduse korral puhkepause.

Enne võistlema asumist tuleb teha soojendus, et valmistada keha ette pingutamiseks.

**AUTASUSTAMINE:** Meeste ja naiste esikolmikut autasustatakse akadeemia meenetega, üle 20 osaleja puhul vanemates vanusegruppides antakse auhind ka vanusegrupi võitjale. Võitjaiks mitte osutunute vahel loositakse välja lisaauhindu. 15. aprillil kuulutatakse võitjad välja, meened saab kätte pärast eriolukorra lõppemist.

Epp Jalakas

spordijuht-lektor