

Sisekaitseakadeemia

2025/26. õppeaasta

KROSSIJOOKSU MV

juhend

## I EESMÄRK

* Tähistada IDUS-päeva, pakkudes akadeemia õppuritele ja töötajatele sportimis- ning liikumismotivatsiooni ja osalemist massiüritusel.
* Selgitada Sisekaitseakadeemia 2025/2026. õppeaasta paremad individuaalvõistlejad ja võistkonnad krossijooksus.

## II AEG JA KOHT

**TEISIPÄEVAL, 23. septembril algusega kell 11**

**Pirita terviserajal.**

Stardipaik on Pirita spordikeskuse/velotreki juurest ca 350 meetrit Lükati silla poole.

**Orienteeruv ajakava:**

Alates 10.15 liikumine akadeemiast jooksu starti

Alates 10.30 – mandaat ja numbrite jagamine jooksjatele

11 - avamine

11.10 – meeste jooksu start

11.40 – naiste jooksu start

Jälgige infot enne võistluspäeva ja kohapeal! Kui osalejaid registreerub nii palju, et ühte starti ära ei mahu, korraldatakse lisajooks.

Starte varem ei anta, aga vajaduse korral võivad stardiajad veidi edasi nihkuda.

Numbreid kiibi kohast kokku voltida ega kiipe läbi torgata ei tohi, numbrid tagastage pärast jooksu registreerimislauda!

**III DISTANTS nii naistele kui meestele on 3 kilomeetrit. Joostakse 1,5 km pikkusel ringil.**

Kuna spordipäeval osalemine on õppetöö osana kohustuslik, siis ootame enamikku õppureist ning ka paljusid töötajaid jooksma. Kel ei ole võimalik võistlusel osaleda, aga liikumiskeeldu ei ole, peaks tulema appi korraldustelki või raja äärde. Samas võib jooksuvõistlusele ka rahulikumalt sörkima või kiirkõnniga liikuma tulla - toote raja läbimise eest enda kolledžile punkte. Spordipäeva vaates on tähtis eelkõige osavõtt!

Spordipäeval liikumisest vabastatuid palume appi kohtunikeks nii jooksu kui spordisaalide võistluste juurde. Kohtunikuna tegutsejail võtta ühendust ÜE spordijuhiga violetta.pohlasalu@kad.sisekaitse.ee.

## IV OSAVÕTJAD

Osa võivad võtta kõik akadeemia õppurid ja töötajad.

Akadeemia krossijooksu meistrivõistlustega koos peetakse ka Vanglateenistuse krossijooksu MV – vanglateenistuse kolledži töötajad, õppejõud ja õppurid saadav osaleda mõlemas arvestuses.

## V VÕITJATE SELGITAMINE

Individuaalne paremus selgitatakse vastavalt distantsi läbimise ajale. Võistkondlik paremusjärjestus selgitatakse võistkonna mees- ja naisvõistlejate teenitud individuaalsete punktide liitmisega:

1. koht 100 punkti

2. koht 97 punkti

3. koht 95 punkti

4. ja iga järgmine koht 1 punkt vähem, kuid vähemalt 1 punkti toob iga osaleja. Võidab suurima punktisumma kogunud võistkond, võrdsete punktide korral otsustab paremuse individuaalne kõrgem koht. Võistkondlikku arvestust peetakse kolledžite, erasmuslaste, töötajate ja sisejulgeoleku magistrantide vahel.

## VI AUTASUSTAMINE

Medalitega autasustatakse naiste ja meeste individuaalseid esikolmikuid ja rändkarikaga võistkondlikku võitjat.

**VII ÜLDKÜSIMUSED**

Võistlustel juhindutakse Eesti Vabariigis kehtivatest võistlusmäärustest. Võistluste käigus üles kerkinud küsimused lahendatakse kohtunike kogu poolt.

Ajamõõtmine – Urmas Paejärv (Antrotsenter)

**VIII REGISTREERIMINE**

Registreerimine tuleb kõigil jooksul osalejatel teha spordipäeva registreerimisvormile **18. septembriks**. Kui enne võistlust on muudatusi, siis nendest teatada epp.jalakas@sisekaitse.ee.

Üksikuid osalejaid saab lisada või nimekirjast eemaldada ka mandaadi ajal.

Mandaat ja kiipidega numbrite jagamine on võistluste stardipaigas 23. septembril alates kell 10.30.

**IX MUU**

Riietuge kihiliselt vastavalt ilmale, võtke kaasa enda joogivesi, vajadusel kott pealisriiete hoidmiseks võistlemise ajal. Esmaabiks pöörduge kohtunike poole.

**Epp Jalakas

spordijuht-vanemlektor

*Healthy Campus* programmi vastutaja