**20.09.2023 SISEKAITSEAKADEEMIA SPORDIPÄEVA ALADE TÄPSUSTUSED**

**Lamades surumise võistlus**

Osaleja kaal fikseeritakse 0,1 kg täpsusega. Kangile pannakse kõige lähim raskus 2,5kg sammuga poolele kehakaalule (osaleja kehakaal)/2.

1. Võistleja õlad ja tuharad peavad olema kontaktis pingi horisontaalpinnaga
2. Võistlusjalatsi tald peab olema kontaktis põrandaga tõste sooritamise ajal. Pöialdega tuleb haarata altpoolt ümber tõstekangi varda. Tõstja pea peab olema pingi pealispinnal või selle kohal.
3. Tõstjal peab olema vähemalt üks abistaja, kes võib aidata kangi pukkidelt tõstja sirgetele kätele.
4. Kohtuniku stardikäskluse järel alustab osaleja kangi järjestikust langetamist rinnale ja selle uuesti üles surumist sirgetele kätele. Kui käsi ei sirutata, siis kordused arvesse ei lähe. Kangi rinnal põrgatamine ei ole lubatud.
5. Surumiste sooritamiseks on aega 90 sekundit või lõpetatakse tegevus varem, kui osaleja ei ole enam suuteline käsi sirgeks suruma. Kangi vahepeal pukkidele asetamine ja uuesti jätkamine ei ole lubatud.
6. Abivahenditest on lubatud kasutada jõutõstevööd ja randmesidemeid.

**WATTBIKE 500m**

* Sõitja sätib enda jaoks sobivaks sadula asendi ja valib ise takistuse. Wattbike’i ekraanile seadistatakse distantsiks 500m, aeg käivitub sõitma hakates ning fikseerub distantsi lõppedes.

**Sõudeergomeeter 200m**

* Sõitja sätib enda jaoks sobivaks jalatoad ja valib ise takistuse. Ergomeetri ekraanile seadistatakse distantsiks 200m, aeg käivitub sõudma hakkamise peale ning fikseerub distantsi lõppedes. Vajaduse korral võib abiline ergomeetrit kinni hoida, et see põrandal liiga palju edasi-tagasi ei nihkuks.

**Plangu hoidmine**

* Võistlejad alustavad käskluse peale püsimist küünarvarstoengus, labajalad koos või kuni umbes puusade laiuselt harkis, ning püüavad säilitada keha sirget asendit (pea, puusad ega kõht ei tohi vajuda alla ega puusada tõusta üles). Kui võistleja ei suuda kohtuniku märkuse peale asendit õigeks korrigeerida, loetakse tema võistlemine lõppenuks ning fikseeritakse aeg. Võidab kõige kauem korrektses asendis püsinud võistleja.

**Korvpalli vabavisked**

* Visatakse kordamööda 2 palliga vabaviskejoone tagant. Lauast võivad anda palle tagasi 2 abilist. Kirja läheb tabamuste arv 60sekundi jooksul. Võidab kõige suurema punktisumma visanud võistleja.

**Naisekandmine**

* Võistlejal tuleb läbida etteantud rada võimalikult kiiresti. Teatud takistustele pihta minemine annab lõppajale juurde 5 sekundit (näidatakse kohapeal). Naist võib kanda vabalt valitud asendis. Võidab kõige kiirema ajaga raja läbinud paar.

**DG – distantsivise**

* Võistleja võib visata vabalt valitud stiilis discgolfi ketast. Vise peab toimuma määratud alas. Kokku visatakse 7 ketast. 3 esimest on proovi visked ja viimased 4 on võistlusvisked. Kirja pannakse võistleja kõige kaugem distants. Võidab kõige kaugemale visanud võistleja.

**DG – puttimine**

* Võistleja võib visata vabalt valitud stiilis discgolfi putterit. Võistluspaigas on 3 erinevat distantsi maha märgitud. Iga distants annab sisse viskamise korral teatud arvu punkte. Võistlejal on 5 katset. (2M – 1 punkt ; 5M – 2 punkti ; 8M – 3 punkti.) Võidab kõige suurema skoori saanud võistleja.

**Autolükkamine**

* Autot lükatakse 4’ses võistkonnas (võivad olla segatiimid). Lükatakse politseibussi etteantud distantsi ulatuses. Võidab kõige kiirema aja saanud võistkond.

**Noolevise individuaal – 6 viset**

* Kahel noolelaual toimub viskamine maksimumskoori peale. Võistlejal on 3 noolt. Pärast 2x3 viset loetakse kohtunike poolt summa kokku ja sisestatakse tulemus. Vise toimub ettemääratud joone tagant. Võistlejal on võimalus enne võistlusvisete sooritamist teha kuni 6 prooviviset. Keelatud on siseneda teise võistleja viskealasse või visata siis, kui keegi on läinud viskealasse!

**Nooleviske võistlus „DARTS 301“**

* Kahel laual võisteldakse võistluses „DARTS 301“ – üks vs ÄPP tase1.   
  Iga mängija alustab baasskooriga 301 punkt ja viskab seejärel kolm noolt, edasi on äpi kord. Saadud summa lahutatakse 301’st. Peamine eesmärk on vähendada skoor 0’ni enne vastast. Vise toimub ettemääratud joone tagant. Võistleja peab viskama ennast täpselt nulli. Kui võistleja läheb lõhki, taastatakse viimane skoor ja võistleja peab järgmisel korral uuesti proovima ennast täpselt 0’i visata.
* Punktiarvestus: Kui võistleja võidab äppi, saab ta nii palju plusspunkte, kui äpil viskamata jääb, kui võistleja kaotab äpile, saab ta nii palju miinuspunkte, kui palju tal endal viskamata jääb. Võidab suurima positiivse skoori saaja.

**Jalgpalliharjutus**

Võistleja on lähtepunktis, pall jala juures. Pärast kohtuniku vilet peab võistleja sooritama etteantud slaalomharjutuse koonuste vahel. Võistlus on aja peal.

**Mälumäng**

* Võistelda võib kuni 2 liikmelises grupis või individuaalselt. Mängijatele on tagatud kirjutusvahend ja paber, et vastused kirja panna. Kokku on 20 küsimust. Küsimuste juures on kirjas, mitu punkti antud küsimus annab õige vastuse korral. Võidab kõige rohkem punkte teeninud võistkond/individuaalvõistleja.

**Orienteerumine**

* Start ja finiš Kase 61 spordihoone koridoris.
* Võistleja nimi ja stardiaeg kirjutatakse kaardile, kaardil on märgitud kontrollpunktid, milles on kompostrid. Kompostriga tuleb teha märgistus kaardi ülaosas oleval alal vastava punkti kohta. Kaardiga finišisse tagasi jõudes kirjutatakse kaardile finišeerumise aeg. Võitja on see, kes läbis raja ja leidis kõik punktid lühima ajaga.