

23.09.2025 SISEKAITSEAKADEEMIA SPORDIPÄEVA ALADE TÄPSUSTUSED

Kiirtrükkimise minutiline väljakutse- Arvutiklassis annavad väljakutse juhendajad juhised, kuidas väljakutset sooritatakse, võitjate väljaselgitamisel arvestatakse minuti jooksul trükkimise kiirust ja korrektsust. Väljas hoitakse jooksvas pingereas esikolmiku tulemusi, teisi tulemusi protokolliliselt ei avalikustata, aga kõik osalejad pääsevad auhinnaloosi nimekirja.

Reaktsioonisein - Atraktsioon paigaldatakse spordipäeval kella 9ks aatriumisse, tulemused panevad osalejad ise ausalt kirja.

Seinal süttivad järgemööda tuled, mida tuleb võimalikult kiiresti puudutada.

Kui seina juures ei ole palju ootajaid, võib harjutada, enne kui võistluskatseid teha. Kui on teisi ootajaid, ei saa üks osaleja järjest teha üle 2 katse.

Ühele osalejale on järjest 2 võistluskatset (a 30 s), osaleja vaatab ise ekraanilt tulemuse ja paneb enda nime ja parema (väiksema) tulemuse kirja reaktsiooniseina juures olevasse tabelisse.

Juhul, kui päeva jooksul on aega käia enda tulemust parandamas, võib seda teha kuni 16.00-ni. Sel juhul tõmmatakse kõigepealt maha enda eelnevalt saadud tulemus seejärel sooritatakse 2 uut võistluskatset ning pannakse kirja parim tulemus (kui on maha tõmmatust halvem, tuleb see ikkagi kirja panna). Võistluse lõpptulemuseks jääb inimese nime taga viimasena kirjas olev tulemus. Maksimaalselt saab uue tulemuse kirja panna viiel korral.

Sõudeergomeeter 200m- Sõitja sätib enda jaoks sobivaks jalatoad ja valib ise takistuse. Ergomeetri ekraanile seadistatakse distantiks 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.

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

Hüppenööriprint paaridele- Hüpatakse loenduriga hüppenööriga, loendurit tuleb hoida paremas käes. Esimesel võistlejal tuleb loendur enne starti nullida ning hüpata hüppenööriga järjest 30 sekundit (selle täitumisest annab märku kohtunik). Seejärel antakse hüppenöör paarilisele, kes jätkab hüppamist. Kui hüppenöör läheb sassi või takerdub jalgadesse, võib 30

sekundi sees uuesti hüppamist jätkata. 1 minuti täitudes lõpetatakse hüppamine ja näidatakse loendurit kohtunikule, kes tulemuse kirja paneb. Võidab kõige rohkem ringe läbinud paar. Üks osaleja võib võistelda ka mitme paari koosseisus.

Lõuatõmmete väljakutse – Osaleja laseb ennast täisrippesse lõuatõmbamiskangil. Kohtuniku märguande peale alustatakse harjutuse sooritamist. Alumises asendis peab olema täielikult väljasirutatud kätega, ülemises asendis peab lõug ulatuma üle kangi. Kiikudes hoo võtmine ja jõnksuga korduste tegemine ei ole lubatud. Harjutuse soorituse ajal peavad meestel olema küünarnukid olema suunatud külgedele, mitte ettepoole ehk harjutust sooritatakse pealt haardega, naised võivad soovi korral valida ka altharde. Korduste tempo peab olema piisavalt aeglane, et kohtunik saaks selgelt lugeda korduseid ning jälgida harjutuse sooritamise õiget tehnikat. Jalad võivad olla risti, sirgelt või kõverdatult taha, aga see asend peab olema ühte moodi hoitud kogu soorituse ajal. Ainult magneesium on lubatud abivahendina. Ajalimiit on 120 sekundit.

Kombineeritud harjutuste rada – järjestikku on vaja sooritada mitmeid jõuvastupidavust vajavaid harjutusi, neid tuleb teha korrektse tehnikaga, valesti sooritatud kordused ei lähe arvesse. Osalejad reastatakse pingeritta vastavalt raja läbimise kiirusele.

Mäng tänavareketitega - <https://www.youtube.com/watch?v=tvzlTVKv5jY>

KanJam- <https://murumangud.ee/kanjam/>; <https://www.youtube.com/watch?v=f7GihEbKRas> Harjutamise järel saavad huvilised paaridena osaleda minivõistlusel.

DISCGOLF – puttimine- Võistleja võib visata vabalt valitud stiilis discgolfi putterit. Võistluspaigas on 3 erinevat distantsi maha märgitud. Iga distant 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.

Jalgpalliharjutus- Võistleja on lähtepunktis, pall jala juures. Pärast kohtuniku viilet peab võistleja sooritama etteantud slaalomharjutuse koonuste vahel. Võistlus on aja peale.

Spordipäeva ja akadeemia liikujate jäädvustamine - kogu päeva jooksul võib teha fotosid nii programmis olevatest aladest kui omaalgatuslikest liikumistest ning kuni viis fotot esitada

slaidikogumikku “Spordipäeva hetked 2025” Fotosid näidatakse aatriumi ekraanil ning kasutatakse sobivuse korral ka sotsiaalmeedias või muudes akadeemia sporti kajastavates materjalides.