**SISEKAITSEAKADEEMIA 2023/2024. õppeaasta**

**SISEKERGEJÕUSTIKU MV**

**JUHEND**

**1. Eesmärk:** Propageerida kergejõustikuga tegelemist ja selgitada akadeemia 2023/2024. õppeaasta parimad individuaal­võistlejad ja võistkonnad sisekergejõustiku üksikutel aladel.

**2. Läbiviimise koht ja aeg:** Sisekergejõustiku meistrivõistlused vähendatud mahus on kavas **Lasnamäe kergejõustikuhallis (Punane 45)**

# TEISIPÄEVAL, 2. aprillil algusega kell 19.00

**3. Osavõtjad:** Võistlustest võivad osa võtta kõik akadeemia õppurid, esindades oma kolledžit, samuti SJI magistrandid ja akadeemia töötajad.

**4. Võistluste korraldus:** Võistluste läbiviimise tagab kohtunike kogu. Peakorraldaja akadeemia poolt on Anete Siman.

**5. Võistlusalad:**

30 m jooks lendlähtest, kaugushüpe, kuulitõuge.

**Eelregistreerimine alade kaupa teha teisipäevaks, 26. märtsiks** [**anete.siman@kad.sisekaitse.ee**](mailto:anete.siman@kad.sisekaitse.ee)**.**

**6. Tulemuste arvestamine:** Võistlused on nii individuaalsed kui ka võistkondlikud. Individuaalselt selgitatakse välja parimad alade lõikes, võistkondlikku arvestust peetakse kohapunktide summa alusel. Iga ala esimene koht nii meeste kui naiste arvestuses annab nii palju punkte kui oli sellel alal võistlejaid, sealt edasi 1 punkti võrra vähem kuni 1 punktini. Võistkondliku võidu selgitamiseks liidetakse kõigi võistlejate poolt saadud punktid. Võrdsete punktide korral loetakse paremaks seda võistkonda, mille võistlejad said rohkem esikohti, kui need on võrdsed, siis vaadatakse järgnevate kohtade võrdlust.

**7. Autasustamine:** Medalitega autasustatakse võistlusalade esikolmikuid. Võistkondlik võitja saab rändkarika.

**8. Üldeeskirjad**. Võistluste käigus üleskerkinud küsimused lahendab kohtunike kogu. Osalejad vastutavad enda tervise ja korraliku soojenduse tegemise eest alade eel, et vältida vigastusi.

Epp Jalakas

spordijuht-vanemlektor,

*Healthy Campus* programmi vastutaja

*A blue circle with white text

Description automatically generated*

# Sisekaitseakadeemia sisekergejõustiku MV

**2.04.2024 Lasnamäe kergejõustikuhall**

**orienteeruv AJAKAVA\***

19.00 avamine, soojendus, alade tehnika tutvustus soovijaile

19.30-20.30 selles vahemikus tuleb teha 30 m jooks lendlähtest

19.30 N, M kaugushüpe

20.15 N, M kuulitõuge

20.50 AUTASUSTAMINE

Kaugushüppes ja kuulitõukes on kõigil 3 katset.

\*Ajakava võib muutuda pärast osalema registreerunute arvu selgumist.