

## EESTI SÕUDELIIDU SISESÕUDESARJA JUHEND

### ÜLDSÄTTED

#### 1. Rakendamine:

- 1.1. Käesolevat juhendi eesmärgiks on ühtlustada sisesõudesarja osavõistluste programmi ja punktiarvestust.
- 1.2. Sisesõudesarja arvestuses osalevad võistlusklassid on osavõistluse programmis markeeritud alajoonega.
- 1.3. Osavõistluse korraldajal on õigus lülitada programmi sarjaväliseid võistlusklasse.
- 1.4. Osavõistluse korraldajal on õigus vajadusel ühildada eri võistlusklasse ühte sõitu.
- 1.5. Vajadusel kannab sari sponsori nime.

#### 2. Võistluste toimumise aeg:

- 2.1. Võistluste toimumise kuupäevad on määratud vastava aasta sõudevõistluste kalendriga.

#### 3. Registreerimine:

- 3.1. Võistlejate täpne nimeline koosseis tuleb esitada kirjalikult e-postiga vastava osavõistluse korraldajale.

#### 4. Loosimine

- 4.1. Loosimine toimub vastava võistluse juhendiga ette nähtud ajal.
- 4.2. Juhul kui vastava võistlusklassi osalejate arv ületab kasutuses olevate radade (masinate) arvu, loositakse võistlejad sõitudesse nii, et hilisemas sõidus oleksid täidetud kõik rajad.  
(N: 12 rada, 30 osavõitjat -> 3 (eel)sõitu, 1. Sõit = 6 osalejat, 2.sõit 12 osalejat, 3.sõit 12 osalejat)
- 4.3. Stardiprotokollid edastatakse osalevatele klubidele ja organisatsioonidele ning avalikustatakse Sõudeliidu kodulehel üldjuhul 4 tundi peale loosimist.

#### 5. Osavõtutasu sisesõudesarja võistlustel:

- 5.1. Osavõtutasu on määratud vastava võistluse juhendiga
- 5.2. Peale loosimist täiendavalt juurde registreeritud võistlejate osavõtutasu on kahekordne.
- 5.3. Osavõtutasud sisaldavad käibemaksu kui korraldaja on käibemaksukohuslane.
- 5.4. Osavõtutasu makstakse korraldajale.

#### 6. Tervislik seisund

Iga võistleja vastutab ise oma tervisliku seisundi eest.

#### 7. Kergekaalu sportlaste kaal sisesõudmise võistlustel:

- 7.1. Naiste kergekaalu võistleja maksimaalne kehakaal võib olla 61,5 kg.
- 7.2. Meeste kergekaalu võistlejate maksimaalne kehakaal võib olla 75,0 kg.
- 7.3. Kaalumine toimub 2 tundi kuni 1 tund enne vastava võistlusklassi starti.

#### 8. Stardikäsklused:

Stardikäsklused antakse ergomeetri monitoride kaudu:

„Ready“ – „Attention“ – „Row“ („Valmis“ – „Tähelepanu“ – „Sõua“)

#### 9. Tehniline rike ergomeetril või võistlussüsteemis:

- 9.1. Kui tehniline rike toimus esimesel 100 meetril siis antakse kordusstart.
- 9.2. Kui tehniline rike toimus eelsõidus peale 100 meetri läbimist, antakse vastavale võistlejale (võistkonnale) võimalus läbida distants uuesti korraldaja äranägemisel mõnes teises võistlussõidus.
- 9.3. Kui paatide kujutused peatuvad suurel ekraanil vms, kuid ergomeetri monitorile ilmub tekst „Keep rowing“ ehk „jätka sõudmist“ tuleb sõuda lõpuni või kohtuniku märguandeni. Sellise rikke korral fikseerib ergomeeter võistleja individuaalse aja.

## **10. Piirangud**

- 10.1. Võistlusergomeetritel on keelatud kasutada logikaarte ja monitoriga ühilduvat pulsimõõtjat.
- 10.2. Võistlejatel on võistlussõidu ajal keelatud kasutada kõrvaklappe/kuulareid (va vaegkuuljatele mõeldud vahendid)
- 10.3. Kõik võistlejad peavad alluma konkreetsetel võistluspaigal kehtivatele sisekorra eeskirjadele. (N: vahetusjalatsite nõue vms)

## **11. Sisesõudmise sarja ja etappide paremusjärjestus, auhinnad ja tiitlid**

- 11.1. Igal etapil (osavõistlusel) selgitatakse konkreetse võistluse paremusjärjestus ja väljastatakse auhinnad vastavalt selle võistluse juhendile.
- 11.2. Iga võistlusklassi võistlejatele jagatakse kohapunktid järgnevalt: I koht 1 punkt, II koht 2 punkti jne
- 11.3. Sarja üldvõitja selgitamiseks arvestatakse iga osavõtja kolme paremat tulemust neljast osavõistlusest. C-vanuseklassil ja parasõudjatel kaks paremat tulemust kolmest osavõistlusest.
- 11.4. Üldarvestuses osalemiseks peab võistleja olema osalenud vähemalt kolmel etapil. C-vanuseklassi ja parasõudjate võistlusklassis osalejad peavad olema võistelnud vähemalt kahel etapil.
- 11.5. Vähima punktisumma saaja vastavas võistlusklassis on sarja võitja.
- 11.6. Võrdsete punktide korral saab parema asetuse pikemal distantsil parema koha saanud võistleja.

## **12. Veteranide paremusjärjestus sarja kokkuvõttes**

- 12.1. Sarja kokkuvõttes koondatakse kõik veteranid ühte vanusegruppi. Igal osavõistlusel tehakse paralleelarvestus ühtses vanusegrupis, kasutades vanusekoefitsienti 1 aasta = 1 sekund. Vanusekoefitsienti kasutatakse lõpliku tulemuse arvutamisel järgmiselt:
- 12.2. aluseks võetakse võistlejate vanus täpsusega 1 aasta.
- 12.3. väikseima vanusega osavõtja tulemus jääb muutmata
- 12.4. suuremate vanusega võistlejate tulemustest lahutatakse maha sama arv sekundeid (täpsusega 1 sekund), mille võrra nende vanus ületab noorima võistleja vanust.
- 12.5. Võrdse tulemuse korral saab kõrgema asetuse vanem võistleja.
- 12.6. Tekkinud pingerea alus jagatakse punktid analoogselt muude võistlusklassidega.

## **13. Osavõtjate majandamine:**

- 13.1. Kõik võistlustest osavõtuga seotud lähetus-, majutamise- ja toitlustamiskulud kannavad osavõtjad organisatsioonid või sportlased ise.
- 13.2. Võistluste korraldamisega seotud kulud kannab Korraldaja.

## **14. Erijuhtumid ja juhendiga reguleerimata küsimused:**

- 14.1. Erijuhtumite korral võtavad võistluste Korraldaja ja žürii tarvitusel vajalikud meetmed.
- 14.2. Kõik võistlusreeglite ja juhenditega määratlemata jäänud küsimused lahendatakse võistluspaigas Korraldaja ja võistluste žürii poolt.
- 14.3. Iga osavõistluse korraldaja määrab võistlustele peakohtuniku.

## **Eesti Sõudeliidu sisesõudevõistlus 6000m distantsil**

### **Sisesõudesarja I etapp**

#### **1. Võistluste toimumise aeg ja koht:**

- 1.1. vastavalt jooksva aasta võistluskalendrile
- 1.2. võistluspäeva algus kell 11:00

#### **2. Registreerimine** peab olema toimunud võistlustele eelneva neljapäeva kella 15:00-ks e-posti teel aadressile [info@soudeliit.ee](mailto:info@soudeliit.ee)

#### **3. Loosimine** toimub Sõudeliidus võistlustele eelneval neljapäeval kell 17:00.

#### **4. Osavõtutasud**

- 4.1. Täiskasvanud ja veteranid - 3,50€ (kolm eurot ja 50 senti) iga osavõtja kohta.
- 4.2. Noorte vanuseklassid – 2,50€ (kaks eurot ja 50 senti) iga osavõtja kohta.

#### **5. Distantsid**

- 5.1. 6000 m – Täiskasvanud, noorte A ja B vanuseklass
- 5.2. 1000 m – veteranid

#### **6. Ulatus ja alluvus**

- 6.1. Võistluste korraldajaks on Eesti Sõudeliit.

#### **7. Programm**

- 7.1. TB, PB, TA, PA, VN27-44, VN45-59, VN60+, VabaN, VM27-44, VM45-59, VM60+, VabaM, Nkk, N, Mkk, M.
- 7.2. Vajadusel on korraldajal õigus eri võistlusklasside võistlejad ühte sõitu kokku panna.

#### **8. Kvalifikatsioonisüsteem**

- 8.1. Eelsõite ei korraldata.
- 8.2. Sõitusesse paigutamine toimub sportlaste isiklike rekordite alusel, kuid konkreetne rada loositakse.
- 8.3. Juhul kui registreerimisel ei ole sportlase isiklikku rekordit fikseeritud, siis loositakse tema rada varasemasse vastava vanuseklassi sõitu.
- 8.4. Iga vanuseklassi üldjärjestus selgitatakse aegade põhjal.
- 8.5. Kui sportlased saavutavad võrdse tulemuse, siis:
  - 8.5.1. üldjärjestuses parem koht fikseeritakse varasemas sõidus startinule.
  - 8.5.2. kui võrdne tulemus saavutatakse samas sõidus, saavad vastavad sportlased üldjärjestuses sama koha.

#### **9. Tiitlid, auhinnad, diplomid**

Iga võistlusklassi kolme esimest autasustatakse medali ja diplomiga.

## **Pärnumaa ja Sõudekeskus Kalev lahtised meistrivõistlused sisesõudmises**

### **Sisesõudesarja II etapp**

#### **1. Võistluste toimumise aeg ja koht**

- 1.1. vastavalt jooksva aasta võistluskalendrile
- 1.2. Võistluspäeva algus kell 12:00

**2. Registreerimine** peab olema toimunud võistlustele eelneva neljapäeva kella 15:00ks e-posti teel aadressile [reetpalm@gmail.com](mailto:reetpalm@gmail.com). Vabade kohtade olemasolul saab registreeruda võistluspaigas kell 10:00-10:30.

**3. Loosimine** toimub võistlustele eelneval neljapäeval Sõudekeskuses Kalev kell 17:00

#### **4. Osavõtutasu**

- 4.1. Täiskasvanud ja veteranid - 3,50€ (kolm eurot ja 50 senti) iga osavõtja kohta.
- 4.2. Noorte vanuseklassid – 2,50€ (kaks eurot ja 50 senti) iga osavõtja kohta.
- 4.3. Võistkonnad – 15€ (viisteist eurot) iga võistkonna kohta.

#### **5. Distsants**

- 5.1. 1000 m – Täiskasvanud, veteranid, noorte A-, B- ja C-vanuseklass.
- 5.2. 500 m – noorte D-vanuseklass, võistkonnad.

#### **6. Ulatus ja alluvus**

- 6.1. Võistluste korraldajaks on Pärnu Sõudekeskus Kalev.
- 6.2. Võistlus toimub Eesti Sõudeliidu järelevalve all.

#### **7. Programm**

- 7.1. TD, PD, TC, PC, TB, PB, TA, PA, VN27-44, VN45-59, VN60+, VabaN, LTAN, LTAM, VM27-44, VM45-59, VM60+, VabaM, Nkk, N, Mkk, M.
- 7.2. Võistkondlikud võistlused (võistkonnas on 4 sportlast, sh 1 peab olema naine). Sõudeklubid eraldi võistkondi moodustada ei saa.
- 7.3. Vajadusel on korraldajal õigus eri võistlusklasside võistlejad ühte sõitu kokku panna.

#### **8. Kvalifikatsioonisüsteem**

- 8.1. C- ja D-vanuseklassis ning võistkonnavõistlusel eelsõite ei toimu. Võistlejad loositakse sõitudesse ning lõplik paremusjärjestus selgitatakse aegade põhjal.
- 8.2. Igas võistlusklassis, kus on üle 12 võistleja peetakse eelsõidud, finaali pääseb 12 paremat eelsõidu aegade põhjal.
- 8.3. Kui eelsõitudes on võrdse tulemuse saavutanud mitu võistlejat, siis finaali pääsul saab kõrgema asetuse varasemas eelsõidus startinud võistleja.
- 8.4. Kui võrdne aeg sõidetakse välja ühes ja samas eelsõidus siis toimub vastavate võistlejate osalusel ümbersõit 100m distantsil.
- 8.5. Kui võrdne tulemus saavutatakse finaalis, saavad vastavad sportlased üldjärjestuses sama koha.

#### **9. Tiitlid, auhinnad, diplomid**

Iga võistlusklassi kolme esimest autasustatakse diplomiga, medali või märgiga ja lisaks võistlusklassi parimat auhinnaga.

## Rahvusvaheline sisesõudevõistlus ALFA Sisesõudesarja III etapp

### 1. Võistluste toimumise aeg ja koht

- 1.1. vastavalt jooksva aasta võistluskalendrile
- 1.2. Võistluspäeva algus kell 11:00

2. **Registreerimine** peab olema toimunud võistlustele eelneva esmaspäeva kella 15:00-ks aadressil [www.alfarace.ee](http://www.alfarace.ee) või [penteer@concept2.ee](mailto:penteer@concept2.ee)

3. **Loosimine** toimub Tallinna Sõudeklubis võistlustele eelneval kolmapäeval kell 17:00

### 4. Osavõtutasu

- 4.1. Täiskasvanud ja veteranid – 4,50€ (neli eurot ja 50senti) iga võistleja kohta.
- 4.2. Noorte vanuseklassid – 2,50€ (kaks eurot ja 50 senti) iga võistleja kohta.
- 4.3. Võistkonnad – 20€ (kaksikümend eurot) iga võistkonna kohta.

### 5. Distsantsid

- 5.1. 1000 m – individuaalvõistlejad
- 5.2. 500 m – võistkonnad.

### 6. Ulatus ja alluvus

- 6.1. Võistluste korraldajaks on Tallinna Sõudeklubi koos Eesti Sõudeliiduga.
- 6.2. Võistlus toimub Eesti Sõudeliidu järelevalve all.

### 7. Programm

- 7.1. TC, PC, TB, PB, TA, PA, VN27-44, VN45-59, VN60+, VabaN, LTAN, LTAM, VM27-44, VM45-59, VM60+, VabaM, Nkk, N, Mkk, M.
- 7.2. Võistkondlikud võistlused (võistkonna suurus 4 liiget):
  - 7.2.1. naiskonnad, meeskonnad
  - 7.2.2. kõrgkoolid/kaitsevägei naiskonnad ja meeskonnad
  - 7.2.3. koolide võistkonnad, kuni 9. klass (tüdrukute ja poiste võistkonnad)
  - 7.2.4. koolide võistkonnad, kuni 12. klass (neidude ja noormeeste võistkonnad)
- 7.3. Vajadusel on korraldajal õigus eri võistlusklasside võistlejad ühte sõitu kokku panna.

### 8. Kvalifikatsioonisüsteem

- 8.1. Igas võistlusklassis, kus on üle 16 võistleja peetakse eelsõidud, finaali pääseb 16 paremat eelsõidu aegade põhjal.
- 8.2. Võistkondadel toimuvad eelsõidud, kui võistlusklassis on üle 4 võistkonna, finaali pääseb 4 paremat võistkonda eelsõidu aegade põhjal.
- 8.3. Kui eelsõitudes on võrdse tulemuse saavutanud mitu võistlejat (võistkonda), siis:
  - 8.3.1. finaali pääsul saab kõrgema asetuse varasemas eelsõidus startinud võistleja (võistkond).
  - 8.3.2. Kui võrdne aeg sõidetakse välja ühes ja samas eelsõidus siis toimub vastavate võistlejate (võistkondade) osalusel ümbersõit 100m distantsil.
  - 8.3.3. Kui võrdne tulemus saavutatakse finaalis, saavad vastavad sportlased (võistkonnad) üldjärjestuses sama koha.
- 8.4. Koolide (kuni 9. klass ja kuni 12. klass) võistkondadele eelsõite ei toimu.
  - 8.4.1. Võistkonnad loositakse sõitusesse ning lõplik paremusjärjestus selgitatakse aegade põhjal.
  - 8.4.2. Võrdse tulemuse korral saab kõrgema asetuse varasemas sõidus startinud võistkond.
  - 8.4.3. kui võrdne tulemus saavutatakse samas sõidus, saavad vastavad võistlejad üldjärjestuses sama koha
  - 8.4.4. Võistkondlik arvestus koolide üldarvestuses toimub kohapunktide alusel kõigis neljas võistlusklassis kokku.

### 9. Tiitlid, auhinnad, diplomid

Iga võistlusklassi kolme esimest autasustatakse medaliga. Võistlusklassi parimat autasustatakse auhinnaga.

## **Eesti meistrivõistlused sisesõudmises**

### **Sisesõudesarja IV etapp**

#### **1. Võistluste toimumise aeg ja koht**

- 1.1. vastavalt jooksva aasta võistluskalendrile
- 1.2. Võistluspäeva algus kell 12:00

**2. Registreerimine** peab olema toimunud võistlustele eelneva neljapäeva kella 15:00-ks e-posti teel aadressile [info@soudeliit.ee](mailto:info@soudeliit.ee)

**3. Loosimine** toimub Sõudeliidus võistlustele eelneval neljapäeval kell 17:00.

#### **4. Osavõtutasu**

- 4.1. Täiskasvanud ja veteranid – 3,50€ (kolm eurot ja 50 senti) iga võistleja kohta.
- 4.2. Noorte vanuseklassid – 2,50€ (kaks eurot ja 50 senti) iga võistleja kohta.

#### **5. Distsantsid**

- 5.1. 2000 m – Täiskasvanud, noorte A- ja B-vanuseklass
- 5.2. 1000 m – veteranid ja noorte C-vanuseklass

#### **6. Ulatus ja alluvus**

- 6.1. Võistluste korraldajaks on Eesti Sõudeliit.

#### **7. Programm**

- 7.1. TC, PC, TB, PB, TA, PA, VN27-44, VN45-59, VN60+, VabaN, LTAN, LTAM, VM27-44, VM45-59, VM60+, VabaM, Nkk, N, Mkk, M.
- 7.2. Vajadusel on korraldajal õigus eri võistlusklasside võistlejaid ühet sõitu kokku panna.

#### **8. Kvalifikatsioonisüsteem**

- 8.1. Eelsõite ei korraldata.
- 8.2. Sõitusesse paigutamine toimub sportlaste isiklike rekordite alusel, kuid konkreetne rada loositakse
- 8.3. Juhul kui eelülesandmisel ei ole sportlase isiklikku rekordit fikseeritud, siis loositakse tema rada varaseimasse vastava võistlusklassi sõitu.
- 8.4. Iga vanuseklassi üldjärjestus selgitatakse aegade põhjal.
- 8.5. Kui sportlased saavutavad võrdse tulemuse, siis:
  - 8.5.1. üldjärjestuses parem koht fikseeritakse varasemas sõidus startinule.
  - 8.5.2. kui võrdne tulemus saavutatakse samas sõidus, saavad vastavad võistlejad üldjärjestuses sama koha.

#### **9. Tiitlid, auhinnad, diplomid**

- 9.1. Iga võistlusklassi I koht annab ühtlasi Eesti Meistritiitli sisesõudmises.
- 9.2. Iga vanuseklassi kolme esimest autasustatakse medali ja diplomiga.

IV etapi lõppedes autasustatakse Sõudesarja kokkuvõttes iga võistlusklassi kolme parimat medali ja diplomiga, võistlusklassi võitjat auhinnaga.

Robert Väli

Peasekretär

Tallinnas 16.novembril 2013