

## EESTI SÕUDELIIDU SISESÕUDESARJA JUHEND

### ÜLDSÄTTED

#### 1. Rakendamine:

- 1.1. Käesoleva juhendi eesmärgiks on ühtlustada sisesõudesarja (edaspidi „Sari“) osavõistluste läbiviimise korraldust, programmi ja punktiarvestust.
- 1.2. Võimalusel kannab sari sponsori nime.

#### 2. Võistluste toimumise aeg:

- 2.1. Võistluste toimumise kuupäevad on määratud vastava aasta sõudevõistluste kalendriga.
- 2.2. Korraldajal on õigus muuta võistluste algusaega kui see tuleneb suurest võistlejate arvust.

#### 3. Registreerimine:

- 3.1. Võistlejate täpne nimeline koosseis tuleb esitada kirjalikult e-postiga vastava osavõistluse korraldajale võitlustele eelneva kolmapäeva kella 23:59-ks.
- 3.2. Registreering tuleb teha Korraldaja poolt ette antud vormi alusel (milline on avaldatud Sõudeliidu kodulehel)
- 3.3. Peale stardiprotokollide avaldamist on täiendavad registreeringud lubatud vabade kohtade olemasolu korral kuid sel juhul tuleb tasuda kahekordne osavõtutasu.

#### 4. Loosimine võistlusklassid

- 4.1. Loosimine toimub vastava osavõistluse juhendiga ette nähtud ajal.
- 4.2. Stardiprotokollid avalikustatakse Sõudeliidu kodulehel üldjuhul Võistlustele eelneval neljapäeval
- 4.3. Osavõistluse korraldajal on õigus lülitada programmi sarjaväliseid võistlusklasse.
- 4.4. Osavõistluse korraldajal on õigus vajadusel ühildada eri võistlusklasse ühte sõitu.

#### 5. Osavõtutasu sisesõudesarja võistlustel:

- 5.1. Osavõtutasu on määratud vastava võistluse juhendiga
- 5.2. 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 konkreetsel võistluspaigal kehtivatele sisekorra eeskirjadele. (näiteks vahetusjalatsite nõue vms)

## **11. Sarja ja etappide paremusjärjestus, auhinnad ja tiitlid**

- 11.1. Igal etapil (osavõistlusel) selgitatakse konkreetse osavõistluse paremusjärjestus ja väljastatakse auhinnad vastavalt selle võistluse juhendile.

## **12. Sarja punktiarvestus:**

- 12.1. Iga võistlusklassi võistlejatele jagatakse igal etapil kohapunktid järgnevalt: I koht 1 punkt, II koht 2 punkti jne
- 12.2. Etappide kohapunktid liidetakse
- 12.3. Vähiima punktisumma saaja vastavas võistlusklassis on sarja võitja selles võistlusklassis.
- 12.4. Sarja üldvõitja selgitamiseks arvestatakse iga osavõtja kolme paremat tulemust neljast etapist.
- 12.5. Üldarvestuses osalemiseks peab võistleja olema osalenud vähemalt kolmel etapil.
- 12.6. Võrdsete punktide korral saab parema asetuse pikemal distantsil parema koha saanud võistleja.
- 12.7. Sarja arvestuses osalevad järgmised võistlusklassid:

Naised:	TC, TB, TA, U23N, Nkk, N;
Mehed:	PC, PB, PA, U23M, Mkk, M;
ParaN:	PR1+PR2+PR3;
ParaM:	PR1+PR2, PR3;
Veteranid:	VN30+, VN40+, VN50+, VN60+, VM30+, VM40+, VM50+, VM60+, VM70+

## **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 meistrivõistlused sisesõudmises pikamaa distantsil (6000m)**

### **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 kolmapäeva kella 23:59-ks e-posti teel aadressile [info@soudeliit.ee](mailto:info@soudeliit.ee), vastava vormi alusel.

**3. Loosimine** toimub Sõudeliidus võistlustele eelneval neljapäeval. Stardiprotokollid avaldatakse üldjuhul Sõudeliidu kodulehel neljapäeval hiljemalt kell 23:59

#### **4. Osavõtutasud**

- 4.1. Täiskasvanud – 8,00€ (kaheksa eurot) iga osavõtja kohta.
- 4.2. Noorte vanuseklassid – 6,00€ (kuus eurot) iga osavõtja kohta.

#### **5. Distantsid ja võistlusklassid**

- 5.1. 6000 m – Täiskasvanud, noorte A- ja B-vanuseklass, veteranid
- 5.2. 3000 m – parasõudjad, noorte C-vanuseklass

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

- 6.1. Võistluste korraldajaks on Eesti Sõudeliit.

#### **7. Programm ja ajakava**

- 7.1. Sisesõudmise sarjas osalevad võistlusklassid
- 7.2. Võistluste ajakava sõltub osavõtjate arvust. (optimaalseim aja-, ruumi- ja seadmete kasutus)

#### **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**

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

## **Eesti meistrivõistlused sisesõudmises**

### **Sisesõudesarja IV 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 kolmapäeva kella 23:59-ks e-posti teel aadressile [info@soudeliit.ee](mailto:info@soudeliit.ee), vastava vormi alusel.

**3. Loosimine** toimub Sõudeliidus võistlustele eelneval neljapäeval. Stardiprotokollid avaldatakse üldjuhul Sõudeliidu kodulehele neljapäeval hiljemalt kell 23:59.

#### **4. Osavõtutasu**

- 4.1. Täiskasvanud – 8,00€ (kaheksa eurot) iga osavõtja kohta.
- 4.2. Noorte vanuseklassid – 6,00€ (kuus eurot) iga osavõtja kohta.

#### **5. Distsantsid**

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

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

- 6.1. Võistluste korraldajaks on Eesti Sõudeliit.

#### **7. Programm ja ajakava**

- 7.1 Sisesõudesarja arvestuses osalevad võistlusklassid
- 7.2 Eesti Üliõpilaste meistrivõistluse klassid
- 7.3 Korraldaja poolt lisatud võistlusklassid

#### **8. Kvalifikatsioonisüsteem**

- 8.1. Eelsõite ei korraldata.
- 8.2. Sõitudesse 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 varasemasse 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.**