

## 2024-2025 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)

#### 4. Loosimine ja võistlussõidud

- 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 eri võistlusklasse ühte sõitu kokku panna.

#### 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 „jätkka 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.
- 11.2. IV etapi lõppedes autasustatakse Sõudesarja kokkuvõttes iga võistlusklassi kolme parimat sarja medaliga.

**12. Sarja võistlusklassid ja 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. Vähima 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:

TC, PC (U15):	2011 ja hiljem sündinud
TB, PB (U17):	2009-2010 sündinud
TA, PA (U19):	2007-2008 sündinud
U23N, U23M:	2003-2006 sündinud
N, Nkk:	vanusepiiranguta
M, Mkk:	vanusepiiranguta

**Parasõudmine:**

ParaN:	(PR1+PR2+PR3);
ParaM:	(PR1+PR2), (PR3);

**Veteranid:**

VN30+, VM30+:	1995 ja varem sündinud
VN40+, VM40+:	1985 ja varem sündinud
VN50+, VM50+:	1975 ja varem sündinud
VN60+, VM60+:	1965 ja varem sündinud
VM70+:	1955 ja varem sündinud

**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 [entry@soudeliit.ee](mailto:entry@soudeliit.ee), vastava vormi alusel.

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

#### 4. Osavõtutasud

- 4.1. Täiskasvanud – 20,00€ (kakkümmend eurot) iga osavõtja kohta.
- 4.2. Noorte vanuseklassid – 15,00€ (viisteist 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 vastutavaks korraldajaks on Eesti Sõudeliit.

#### 7. Programm ja ajakava

7.1. Sisesõudmise sarjas osalevad võistlusklassid

7.2. Võistluste ajakava sõltub osavõtjate arvust. Võistlusklasside järjestus on:

1. N PR1 + PR2 + PR3;	2. M PR1 + PR2, M PR3;
3. N30+, N40+, N50+, N60+;	4. M30+, M40+, M50+, M60+, M70+;
5. TC;	6. PC;
7. TB;	8. PB;
9. TA;	10. PA;
11. Nkk, (N, sh U23N)*;	12. Mkk, (M, sh U23M)*;
<b>* U23 medalistid selgitatakse täiskasvanute võistluse raames.</b>	

#### 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 [entry@soudeliit.ee](mailto:entry@soudeliit.ee), vastava vormi alusel.

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

#### 4. Osavõtutasu

Kinnitamisel.

#### 5. Distantsid

- 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 vastutavaks korraldajaks on Eesti Sõudeliit.

#### 7. Programm ja ajakava

7.1 Sisesõudesarja arvestuses osalevad võistlusklassid

7.2 Võistluste ajakava sõltub osavõtjate arvust. Võistlusklasside järjestus on:

1. N PR1 + PR2 + PR3;	2. M PR1 + PR2, M PR3;
3. N30+, N40+, N50+, N60+;	4. M30+, M40+, M50+, M60+, M70+;
5. TC;	6. PC;
7. TB;	8. PB;
9. TA;	10. PA;
11. Nkk, N;	12. Mkk, M;
<b>* U23 medalistid selgitatakse täiskasvanute võistluse raames.</b>	

#### 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.