

# Eesti omavalitsusjuhtide VII talvine mitmevõistlus

## Juhend

### Eesmärk ja ülesanne

Pakkuda Eesti Vabariigi omavalitsusjuhtidele võimalusi ennast mitmekülgset arendada, tunda rõõmu liikumisest ja selgitada välja kõige sportlikumad omavalitsusjuhid.

### Aeg ja koht

Võistlused toimuvad **4.-5.märtsil 2010.aastal Põlvamaal Värskas**. Saabumine Värskasse neljapäeval 4.märtsil kella 12.00-13.00-ni.

### Osavõtjad

Kutsume osa võtma kõiki EV omavalitsusjuhte (vallavanemad, linnapead, volikogude esimehed).

Iga osavõtja vastutab oma tervisliku seisundi eest ise.

### Korraldamine ja läbiviimine

Võistlused korraldab Värskas vald koostöös Eestimaa Spordiliiduga Jõud, Põlvamaa Omavalitsuste Liidu ja Põlva Maakonna Spordiliiduga. Spordivahenditega kindlustab läbiviija, v. a. murdmaasuusad .

### Spordialade programm

1. Suusaorienteerumine
2. Lumerajasõit
3. Jääaugu puurimine
4. Reesõit
5. Kombineeritud võistlus ujulas
6. Kabe
7. Sudoku
8. Saalihoki täpsuslöögid
9. Noolemäng
10. Kombineeritud teatevõistlus
11. Isamaaline FITNESS

### Paremuse selgitamine ja autasustamine

Paremusjärjestus nii naistele kui meestele selgitatakse alade kohapunktide summeerimise teel. Võitjaks osutub üheteiskümnest alast seitsme parima alaga kõige suurema punktisumma kogunud võistleja. Võrdsete punktide korral otsustab paremate kohtade suurem arv. Üksikalal võrdse tulemuse korral saab parema koha eakam võistleja. Punkte antakse alljärgnevalt:

I koht – 50 p.

II koht – 48 p.

III koht – 46 p.

IV koht – 45 p. jne.

Igast alast osavõtt annab täiendavalt 1 osavõtupunkti.

Arvestus toimub kahes vanuseklassis: ~ 40.eluaastat ja + 40. eluaastat.

Iga spordiala absoluutset parimat autasustatakse eraldi meenega.

Naisvõistlejatel eraldi üldarvestus.

### **Majandamine:**

Kõik spordipäevaga seotud kulud kaetakse osavõtumaksudest, EMSL Jõud eelarvest ja muudest toetustest. Osavõtumaks 1600.- krooni iga osavõtja kohta (sisaldab toitlustamist, majutamist, tehnilise läbiviimisega seotud kulutusi). Iga pereliikme kohta tuleb lisaks maksta 300.- krooni (sisaldab toitlustamist, majutamist).

### **Registreerimine:**

Oma osalusest palume teatada ja osavõtumaksu üle kanda Värskas Vallavalitsuse arveldusarvele 10402018388001 SEB pangas märksõna “OVJ VII Talimängud” ja osaleja nimi 23. veebruariks 2010.a. Vajadusel esitame arve nimetatud summa kohta. Erandkorras võib registreerida ja osamaksu tasuda ka kohapeal sularahas. Eelnev teatamine on vajalik võistluse paremaks korraldamiseks.

### **Info ja registreerimine:**

**Värskas Vallavalitsus**

**Raul Kudre**

52 56 695

e-mail: [raul@verska.ee](mailto:raul@verska.ee)

Kes kahtleb või kõhkleb, palun helista, saad kindlasti abi.

**OOTAME KÕIKI SPORDIHUVILISI OMAVALITSUSJUHTE VÄRSKASSE!**

Peatse kohtumiseni!

**Raul Kudre**

**Värskas vallavanem**

**52 56 695**

## Võistlusalade kirjeldus

### **1. Suusaorienteerumine**

Võistlus toimub Verhulitsas tähistatud 2-3 km rajal. Kõik võistlejad peavad läbima suusaraja. Võistlejale antakse orienteerumiskaart, kuhu on märgitud 5 kontrollpunkti(KP). KP-d asuvad tähistatud rajal. Võistleja peab läbima tähistatud suusaraja ja tegema elektroonilise (SI-kaart) märke ainult enda kaardile märgitud KP-des. KP-d võivad asetseada üksteisele väga lähedal. Kui võistleja jätab märke tegemata, teeb märke vales KP-s, teeb rohkem märkeid, siis loetakse see veaks ja iga viga on 3 min trahvi, mis liidetakse ajale.( vajalik oma suusavarustus, soovitatav kaardialus).

### **2. Lumeraja sõit sõiduautoga**

Võistlus toimub Hirvemäe ja Väraska staadioni ümbruses.

### **3. Jääaugu puurimine**

Võistlus toimub Väraska järvel. Võidab kõige kiirem jõesse augu puurinud võistleja.

### **4. Ühemeheresõit**

Võistlus toimub Hirvemäel. Sõit toimub aja peale (mäest alla sõit ja reega märke üles tagasi jooks).

### **5. Kombineeritud võistlus ujulas**

Võistluskirjeldus-ettenäitamine kohapeal. Paremusjärjestuse määrab distantisile kulutatud aeg.

### **6. Kabe**

Võistlussüsteem selgub vastavalt osavõtjate üldarvule.

### **7. Sudoku**

Kõikidele võistlejatele antakse ühesugune ülesanne. Paremusjärjestuse määrab õigeks lahenduseks vähem kulutatud aeg.

### **8. Saalihoki täpsuslöögid**

Ülesanne -12 m pealt kümme lööki saalihoki väravasse. Iga tabamus – 1 punkt. Võidab kõige suurema punktisumma kogunud võistleja.

**9. Noolevisked – 20 viset** – võidab kõige suurema punktisumma kogunud võistleja.

### **10. Kombineeritud võistlus saalis**

Võistlus toimub korvpalliväljakul.

I etapp - võistleja läbib distantisi jalgpalli vedades tähiste vahelt läbi kuni tabava löögini väravasse ning triblab tagasi;

- palli käega aidata ega puudutada ei tohi.

II etapp - võistleja läbib distantisi saalihoki kepiga saalihoki palli vedades tähiste vahelt läbi kuni tabava viske sooritamiseni väravasse ning seejärel liigub tulnud teed tagasi;

III etapp - võistleja läbib distantisi korvpalliga põrgatades tähiste vahelt läbi, sooritab viske kuni tabamiseni ja läbib distantisi tagasi.

Aeg fikseeritakse kui võistleja koos palliga on ületanud stardi-finišijoone.

## **11. Isamaaline FITNESS**

Võistlus koosneb kahest harjutusest:

\* tõus istesse 30 sekundi jooksul (jalad fikseeritud);

\* käte kõverdamine põrandal eestoenglamangus max korduste arvu peale.

Alasisene paremusjärjestus selgub mõlema harjutuse kohapunktide summeerimise tulemusena. Võrdse punktisumma korral saab parema koha eakam võistleja. Punkte antakse alljärgnevalt:

I koht – 50 p.

II koht – 48 p.

III koht – 46 p.

IV koht – 45 p. jne.

Võistluste ajakavas ja spordialades võib tulla muudatusi olenevalt võistlejate arvust ja ilmastikuoludest.

Võistluse peakohtunik Ingrid Muuga, Põlva Maakonna Spordiliit.

## **Eesti omavalitsusjuhtide VII talvine mitmevõistlus**

### **Ajakava**

#### **4.märts 2010.a.**

Kuni kella 13.00 saabumine Värskas Sanatooriumisse, registreerimine, majutamine.

13.00-13.45 Lõunasöök

13.45 väljasõit Verhulitsasse

14.00 Avamine Verhulitsas

14.30 Suusaorienteerumine

15.30 Lumeraja sõit sõiduautoga

16.00 Jäaaugu puurimine

16.30 Ühemehereesõit

17.30 Kombineeritud võistlus Värskas Veeparadiisi ujulas

19.00 Saun

20.00 Õhtusöök, peoõhtu RETA baaris

#### **5.märts 2010.a.**

8.00 – 9.00 Hommikusöök

9.15 Kabe

11.00 Sudoku

11.45 Noolevisked – Värskas Gümnaasiumi võimlas

12.00 Saalihoki täpsuslöögid – Värskas Gümnaasiumi võimlas

12.30 Kombineeritud võistlus – Värskas Gümnaasiumi võimlas

13.00 Isamaaline FITNESS – Värskas Gümnaasiumi võimlas

14.00 Lõunasöök

15.00 Lõpetamine