

Eesti seeniorite sisemeistrivõistlused kergejõustikus üksikaladel ja viievõistluses

JUHEND

- 1. EESMÄRK.** Populariseerida kergejõustikuseenioreid tegelema kergejõustikuga aastaringelt ja selgitada välja Eesti kergejõustikuseenioride meistrivõistluste meistrid.
- 2. OSAVÕTJAD.** Meistrivõistlustest võivad osa võtta kõik Eesti kergejõustikuseeniorid alates 35.a. Välisvõistlejad on lubatud võistleva väljaspool arvestust. Vanus arvestatakse sünnikuupäeva järgi. Kohale võivad tulla ainult terved sportlased. Iga võistleja vastutab ise oma tervisliku seisundi eest ise. Mitmevõistlejate üksikalade tulemused kajastuvad edetabelis, kuid ei kuulu üksikalade medali arvestusesse.

3. REGISTREERIMINE. Võistlejate registreerimine toimub interneti lingi kaudu

<https://my.raceresult.com/321066/>

kuni **03.03 2025.a.kella 23.59-ni.** Üksikalade osalustasu, esimene ala 25 eurot ja iga järgnev ala 5 eurot, EKVA ja KEVEK liikmetel vastavalt 20 ja iga järgnev ala 5 eurot. Mitmevõistluse osalustasu 40 eurot, EKVA ja KEVEK liikmetele osalustasu 35 eurot. **Kohapeal registreerida ei saa.**

Teatejooksude registreerimine ja tasumine (20 eurot võistkond) toimub võistluspaigal kohapeal.

Raha palume üle kanda Eesti Kergejõustikuveteranide Assotsiatsiooni (EKVA) arveldusarvele:

IBAN: EE941010102032127001 hiljemalt **03.03. 2025.a.**

Osavõtumaksud ei kuulu tagastamisele.

4. AEG JA KOHT. Meistrivõistlused toimuvad laupäeval 08.03.2025, Tartu Ülikooli Spordihoones , Ujula tn. 4, algusega kell 10.50.

5. VÕISTLUSALAD ja KORRALDAMINE.

Üksikalad, naised ja mehed: 60m jooks, 60m/tj, 200m, 800m, 3000m, kaugushüpe, kolmikhüpe, kõrgushüpe, teivashüpe, kuulitõuge.

Teatejooksudes 4 x 200m ja 4 x 200m mix Eesti meistreid ei selgitata ja ei kuulu autasustamisele.

Naised: viievõistlus, 60m tõkkejooks; kõrgushüpe; kuulitõuge, kaugushüpe ja 800m jooks.

Mehed: viievõistlus, 60m tõkkejooks; kaugushüpe; kuulitõuge; kõrgushüpe ja 1000m jooks.

TÕKKEJOOKS							
sugu	vanusegrupp	tõkke kõrgus	vahemaa esimese tõkkeni	tõkete vahe	viimasest tõkkest finišini	Distants	Tõkete arv
Mehed	M35	0.991m	13,72	9,14	9,72	60m	5
Mehed	M40 ja M45	0.991m	13,72	9,14	9,72	60m	5
Mehed	M50 ja M55	0.914m	13,00	8,50	13,00	60m	5
Mehed	M60 ja M65	0.840m	12,00	8,00	16,00	60m	5
Mehed	M70 ja M75	0.762m	12,00	7,00	20,00	60m	5
Mehed	M80 +	0.686m	12,00	7,00	20,00	60m	5

Naised	N35+	0.840m	13,00	8,50	13,00	60m	5
Naised	N40 ja N45	0.762m	12,00	8,00	16,00	60m	5
Naised	N50 ja N55	0.762m	12,00	7,00	20,00	60m	5
Naised	N60 +	0.686m	12,00	7,00	20,00	60m	5

KUULI KAAL		
sugu	vanusegrupp	kuul
Mehed	M35 ja M45	7.26 kg
Mehed	M50 ja M55	6.0 kg
Mehed	M60 ja M65	5.0 kg
Mehed	M70 ja M75	4.0 kg
Mehed	M80+	3.0 kg
Naised	N35 ja N45	4.0 kg
Naised	N50 ja N55	3.0 kg
Naised	N60 ja N70	3.0 kg
Naised	N75+	2.0 kg

*Kuulitõukes ja kaugus- ja kolmikhüppes on kõigil osavõtjatel 6 katset, mitmevõistluses 3 katset.

Üksikala ja mitmevõistluse kõrgushüppe lati tõstmise kord: kõrgus 1.00m + 3cm, teivashüppes kõrgus 1.00m + 10cm

Algkõrgused ei ole määratud, sportlane valib kõrguse lähtuvalt latitõstmise korrast.

6. KORRALDAMINE JA TULEMUSTE ARVESTAMINE. Meistrivõistluste peakorraldaja on Eesti Kergejõustikuveteranide Assotsiatsioon EKJL volitusel, vahetu läbiviija on Tartu Kergejõustikuveteranide klubi KEVEK. Paremusjärjestus selgitatakse rahvusvahelise WMA 2023 vanusekoefitsientide tabeli alusel 5-aastase sammuga.

7. AUTASUSTAMINE. I, II ja III kohale tulnud võistlejaid autasustatakse

Eesti meistrivõistluste medalitega. Välisvõistlejaid ja teatejooksjaid ei autasustata.

8. MAJANDAMINE. Kõik võistlustega seotud kulud kannavad osavõtjad isiklikult või neid võistlustele lähetanud spordiveteranide koondised, klubid või sponsorid.

9. ÜLDISELT. Kõik käesolevas juhendis määratlemata jäänud küsimused lahendab võistluste peakohtunik koos EKVA esindajaga. Veteransportlaste kohapealsed küsimused lahendab Andrus Mutli, tel +372 50 51056. Peakohtunik Jaan Tiitsaar

**Eesti seeniorite sisemeistrivõistlused kergejõustikus
üksikaladel ja viievõistluses 08.03.2025**

AJAKAVA

AEG	SPORDIALA	NAISED/MEHED
10.50	Avamine	
11.05	60m tõkkejooks	N+M
11.10	60m tõkkejooks mitmevõistluses	N+M
11.10	Teivashüpe	N+M
11.20	Kuulitõuge	N
11.20	60 m jooks	N
11.25	60m jooks	M
11.30	Kaugushüpe mitmevõistlus 1. paik	M
11.30	Kõrgushüpe mitmevõistlus	N
11.50	Kaugushüpe 2. paik	N
12.00	800m jooks	N
12.05	800m jooks	M
12.20	Kaugushüpe 1. paik	M
12.30	Kuulitõuge mitmevõistlus	N+M
13.00	Autasustamine: 60m t/j N+M, teivashüpe N+M, kuulitõuge N, 60m N+M, kaugushüpe N, 800m N+M.	N+M
13.10	200 m jooks	N
13.20	Kuulitõuge	M
13.20	Kaugushüpe mitmevõistlus 2. paik	N
13.20	Kõrgushüpe mitmevõistlus 1. paik	M
13.50	Kolmikhüpe 2. paik	M+N
13.40	Kõrgushüpe 2. paik	N
13.40	200m jooks	M
14.05	3000m jooks	N55 ja M 75+
14.30	3000m jooks	N45 ja M35-55
14.40	Kõrgushüpe 1. paik	M
15.10	4 x 200m teatejooks	M+N
15.20	4 x 200m MIX teatejooks	M+N
15.30	800 m jooks mitmevõistlus	N
15.40	1000m jooks mitmevõistlus	M
16.00	Autasustamine: kaugushüpe M, 200m N+M, kuulitõuge M, kolmikhüpe N+M, kõrgushüpe N+M, 3000m N+M, mitmevõistlus N+M	N+M