**LEHOLA-LEMBITU MÄNGUDE KERGEJÕUSTIKU JUHEND 2019**

*I Eesmärk*

Populariseerida ja elavdada Põhja-Sakala valla elanike hulgas kergejõustiku harrastamist.

Selgitada välja piirkonna parimad kergejõustiklased.

Selgitada välja parimad piirkonnad kergejõustikus.

*II Aeg ja koht*

Kergejõustiku võistlus toimub vastavalt ajakavale 09. juunil 2019. a. Suure-Jaani Gümnaasiumi staadionil algusega kell 10.00.

*III Osavõtjad*

Lehola-Lembitu mängudest võivad osa võtta kõik Põhja-Sakala vallas alaliselt elavad kodanikud, nende lapsed ning täiskasvanud, kellel vähemalt üks vanematest elab valla territooriumil. Piirkond võib mängudel osaleda piiramatu arvu võistlejate ja võistkondadega. Iga võistleja vastutab oma tervisliku seisundi eest ise.

*IV Võistlussüsteem*

Võistlused toimuvad naiste ja meeste arvestuses neljas vanuseklassis – tüdrukud (T), naised (N); naisveteranid (NV I) (35+ vanusest alates) naisveteranid (NV II) (45+ vanusest alates); poisid (P), mehed (M), meesveteranid (MV I) (40+ vanusest alates), meesveteranid (MV II) (50+ vanusest alates). Võistleja vanusegrupp määratakse võistluste alguskuupäeva vanuse järgi. Iga vanuseklass võistleb kuulitõukes, odaviskes ja kettaheites oma vanuseklassile vastava kaaluga vahendiga (Vt tabelit). Finaale ei toimu. Kaugushüppes, kuulitõukes, odaviskes ja kettaheites on 4 katset. Kuulitõukes, kettaheites ja odaviskes sooritatakse kaks katset järjest ja peale seda toimub tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe toimub ilusa ilma korral staadionil (saab hüpata naelikutega), vihma korral Suure-Jaani Gümnaasiumi võimlas (hüppamine toimub saalijalanõudega).

**Poisid                                               Mehed**
**2004. a ja hiljem sündinud**                                  **2003. a sündinud ja kuni 39-aastased**
100 m 100m

1500 m 1500 m
kaugushüpe kaugushüpe
kõrgushüpe    kõrgushüpe
kuulitõuge kuulitõuge

odavise odavise

kettaheide kettaheide

**Meesveteranid I vanuserühm   Meesveteranid II vanuserühm**

**40+ 50+**

100 m 100 m

1500 m 1500m

kaugushüpe kaugushüpe

kõrgushüpe kõrgushüpe

kuulitõuge kuulitõuge

odavise odavise

kettaheide  kettaheide

**Tüdrukud                                                       Naised
2004. a ja hiljem sündinud                     2003. a sündinud ja kuni 34-aastased**
100 m                                                        100 m
800 m                                                      800 m
kaugushüpe                                               kaugushüpe
kõrgushüpe                                               kõrgushüpe
kuulitõuge                                       kuulitõuge

odavise odavise

kettaheide kettaheide

**Naisveteranid I vanuserühm Naisveteranid II vanuserühm**
**35+ 45+**

**1**00 m                                                        100 m
800 m                                                      800 m
kaugushüpe                                               kaugushüpe

kõrgushüpe kõrgushüpe
kuulitõuge                                           kuulitõuge
kettaheide                                       kettaheide
odavise                                         odavise

**NB!** **Võistelda võib ainult oma vanuseklassis. Iga võistleja saab osaleda maksimaalselt 3 alal.**Võistkondliku paremusjärjestuse selgitamiseks saavad võistlejad punkte alljärgnevalt:
I koht - 50 p.; II - 47 p.; III - 45 p.; 4. - 43 p.; 5. - 42 p. jne.
Võistkondliku paremusjärjestuse selgitamiseks piirkondadele: liidetakse 20 paremat tulemust.
Arvesse mitteminevad võistlejad hoiavad kohad ja punktid kinni. Punktide võrdsuse korral on määravaks suurem esi- või paremate kohtade arv.

**V Autasustamine**
Võitjat individuaalalal autasustatakse medali ja diplomiga, II ja III koha saavutanuid diplomiga.

 **VI Üldist**
Kõik juhendis määratlemata küsimused lahendab peakohtunik kohapeal.
Võistluste peakohtunik on Pille-Riin Sepp, B–kategooria kergejõustikukohtunik, tel 53808337.

**NB! Võistluste sujuvamaks läbiviimiskes palun teha eelregistreerimine 8. juuniks aadressil** **pilleriin@sjg.edu.ee** **(nimi, sünniaeg, piirkond, vanuseklass, ala).**

**Võistlusvahendid veteranide vanuseklassides:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Naised** | **kuul** | **ketas** | **oda** | **Mehed** | **kuul** | **ketas** | **oda** |
| 90 | 2 kg | 0,75 kg | 400 g | 90 | 3 kg | 1 kg | 400 g |
| 85 | 2 kg | 0,75 kg | 400 g | 85 | 3 kg | 1 kg | 400 g |
| 80 | 2 kg | 0,75 kg | 400 g | 80 | 3 kg | 1 kg | 400 g |
| 75 | 2 kg | 0,75 kg | 400 g | 75 | 4 kg | 1 kg | 500 g |
| 70 | 3 kg | 1 kg | 400 g | 70 | 4 kg | 1 kg  | 500 g |
| 65 | 3 kg | 1 kg | 400 g | 65 | 5kg | 1 kg | 600 g |
| 60 | 3 kg | 1 kg | 400 g | 60 | 5 kg | 1 kg | 600 g |
| 55 | 3 kg | 1 kg | 500 g | 55 | 6 kg | 1,5 kg | 700 g |
| 50 | 3 kg | 1 kg | 500 g | 50 | 6 kg | 1,5 kg | 700 g |
| 45 | 4 kg | 1 kg | 600 g | 45 | 7,26 kg | 2 kg | 800 g |
| 40 | 4 kg | 1 kg | 600 g | 40 | 7,26 kg | 2 kg | 800 g |
| 35 | 4 kg | 1 kg | 600 g |  |  |  |  |

**Võistlusvahendid poiste arvestuses:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **kuul** | **ketas** | **oda** |
| U12 (2009-2008) | 2kg | 0,600kg | 400g |
| U14 (2007-2006) | 3kg | 0,750kg | 400g |
| U16 (2005-2004) | 4kg | 1,0kg | 500g |

**Võistlusvahendid meeste arvestuses:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **kuul** | **ketas** | **oda** |
| U18 (2003-2002) | 5kg | 1,5kg | 700g |
| U20 (2001-2000) | 6kg | 1,75kg | 800g |
| Mehed | 7,26kg | 2kg | 800g |

**Võistlusvahendid tüdrukute arvestuses:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **kuul** | **ketas** | **oda** |
| U12 (2009-2008) | 2kg | 0,600kg | 400g |
| U14 (2007-2006) | 2kg | 0,600kg | 400g |
| U16 (2005-2004) | 3kg | 0,750kg | 400g |

**Võistlusvahendid naiste arvestuses:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **kuul** | **ketas** | **oda** |
| U18 (2003-2002) | 3kg | 1kg | 500g |
| U20 (2001-2000) | 4kg | 1kg | 600g |
| Naised | 4kg | 1kg | 600g |