**LEHOLA-LEMBITU MÄNGUDE KERGEJÕUSTIKU JUHEND 2020**

*I Eesmärk*

Populariseerida ja elavdada Põhja-Sakala elanike hulgas kergejõustiku harrastamist.

Selgitada välja piirkonna parimad kergejõustiklased.

Selgitada välja parimad piirkonnad kergejõustikus.

*II Aeg ja koht*

Kergejõustikuvõistlus toimub vastavalt ajakavale 6. septembril 2020. 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/linna 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 osaleja vanuse järgi võistluste alguskuupäeval. 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 katsed ühekaupa. Kõrgushüpe toimub ilusa ilma korral staadionil (saab hüpata naelikutega), vihma korral Suure-Jaani Gümnaasiumi võimlas (hüppamine toimub saalijalanõudega).

**Poisid                                               Mehed**
**2005. a ja hiljem sündinud**                               **2004. a sündinud ja kuni 39-aastased**
100 m 100 m

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 1500 m

kaugushüpe kaugushüpe

kõrgushüpe kõrgushüpe

kuulitõuge kuulitõuge

odavise odavise

kettaheide  kettaheide

**Tüdrukud                                                       Naised
2005. a ja hiljem sündinud                     2004. a sündinud ja kuni 34 a**
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 tohib ainult oma vanuseklassis. Võistlusalade arv on piiramatu.**

**VÄGA TÄHTIS TEADA!**

**Osalemine üheaegselt mitmel alal:** Väljakualade peakohtunikud tohivad lubada sportlastel, kes on üles antud üheaegselt toimuvatele jooksu- ja väljakualadele või mitmele väljakualale, sooritada oma katse antud katsevooru piires (kõrgushüppes ühe kõrguse ühe katse piires), väljaspool protokollis toodud järjekorda. Kui sportlane ka muudetud katsejärjekorra saabumise ajal võistluspaigas ei viibi, loetakse katse vahele jäetuks.

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 30 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 4. septembriks 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 (2010-2009) | 2 kg | 0,600 kg | 400 g |
| U14 (2008-2007) | 3 kg | 0,750 kg | 400 g |
| U16 (2006-2005) | 4 kg | 1,0 kg | 500 g |

**Võistlusvahendid meeste arvestuses:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Kuul** | **ketas** | **oda** |
| U18 (2004-2003) | 5 kg | 1,5kg | 700 g |
| U20 (2002-2001) | 6 kg | 1,75 kg | 800 g |
| Mehed | 7,26 kg | 2 kg | 800 g |

**Võistlusvahendid tüdrukute arvestuses:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **kuul** | **ketas** | **oda** |
| U12 (2010-2009) | 2 kg | 0,600 kg | 400 g |
| U14 (2008-2007) | 2 kg | 0,600 kg | 400 g |
| U16 (2006-2005) | 3 kg | 0,750 kg | 400 g |

**Võistlusvahendid naiste arvestuses:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **kuul** | **ketas** | **oda** |
| U18 (2004-2003) | 3 kg | 1 kg | 500 g |
| U20 (2002-2001) | 4 kg | 1 kg | 600 g |
| Naised | 4 kg | 1 kg | 600 g |