

## **Märjamaa spordipäevad 2023**

### *Juhend*

#### **I. Eesmärk ja ülesanded**

1. Elavdada huvi sportimise ja liikumisharrastuse vastu ning pakkuda positiivseid elamusi läbi spordivõistluste.
2. Siduda sporditegevust liikumisharrastuse arendamisel erinevate kultuuriüritustega.
3. Jätkata valla spordipäevade traditsiooni.
4. Pakkuda meeleolukat ja positiivset elamust.

#### **II. Aeg ja koht**

Märjamaa valla spordipäevad toimuvad **4-5. augustil 2023.a Märjamaa spordihoones ja Märjamaa staadionil, aadressil Staadioni tn 3 Märjamaa**

#### **III. Juhtimine ja korraldamine**

1. Spordipäeva korraldab SA Märjamaa Valla Spordikeskus.
2. Võistlused viiakse läbi vastavalt Eesti Vabariigis kehtivatele võistlusmäärustele, v.a. juhul, kui käesolev juhend määratleb teisiti.
3. Spordipäevade korraldamisel järgitakse spordivõistluste korraldamise juhiseid ja nõudeid.

#### **IV. Osavõtjad**

1. Spordipäevadest võivad osa võtta kõik Raplamaa inimesed. Eraldi arvestust peetakse spordialadel, millest võtavad osa Märjamaa vallaga seotud inimesed, kes elavad, töötavad või õpivad või on õppinud Märjamaa omavalitsuse territooriumil olevates koolides; kuuluvad Märjamaa omavalitsuse territooriumile registreeritud spordiklubidesse või kes osalevad Märjamaa päevade kultuuriprogrammis.
2. Võistkonna liikmetest peab üle poole moodustama Märjamaa omavalitsuse territooriumil elavatest, töötavatest, õppivatest või Märjamaal õppinud või antud omavalitsuse spordiklubides registreeritud sportlastest.
3. Liikumisharrastuse üritustel on oodatud osalema kõik Märjamaa päevadel osalejad.

## V. Spordialade kava

### 4. august

- **Eelkooliealiste laste spordipäev**

Kõik osalejad saavad diplomi ja medalid. Arvestatakse kas ala on sooritatud või mitte ja paremusjärjestust ei selgitata. Arvestus peetakse vanuses 3- 7 aastat.

#### Spordialad:

1. Pallivise
2. 30 meetri jooks staadionil
3. Hoota kaugushüpe

- **Kooliealiste laste spordipäev**

Arvestus peetakse kahes vanusegrupis: 8-10 ja 11-12 aastat, tüdrukutele ja poistele eraldi. Selgitatakse välja vanusegruppide kolm paremat ja autasustatakse meenetega.

#### Spordialad:

1. Jalgpalli täpsuslöök
2. Takistusjooks
3. Topispalli vise

- **Täiskasvanute spordimängud**

Arvestust peetakse meeste ja naiste gruppides.

#### Spordialad:

1. Raskuskasti hoidmine
2. Paigal "hoota" kaugushüpe
3. Kuulitõuge
4. 100 m jooks
5. Kõietõmme

Korraldajatel on õigus teha muudatusi alade loetelus ja ajakavas.

## 5. august

### 1. Sulgpalli paarisvõistlus

Mängitakse igamehe paarismängu ehk paariline selgub reeglina koha peal. Eesmärk on moodustada võimalikult tasavägised paarid. Paarid moodustab reeglina korraldaja. Võistlustele on soovitatav eelnevalt registreeruda, kuid saab ka kohapeal.

Mängitakse kahe geimivõiduni. Esimene ja teine geim on 15 punktini, kolmas geim 11 punktini. Võit 2:0 annab 3 punkti, kahe geimi võit kolmest annab 2 punkti, üks geimivõit 1 punkt ja kui kaotatakse kõik geimid, siis saab 0 punkti. Algul on mängud alagruppides, hiljem juba, olenevalt paaride arvust, toimuvad kohamängud.

### 2. Rannavõrkpall

Märjamaa spordihoone liivaplats. (Vajadusel ujula juures olev liivaplats).

#### **Osavõtt:**

Võistkonna suurus kuni 4 mängijat, kellest vähemalt 1 peab olema naine. Korraga väljakul 3 mängijat, kellest 1 peab olema naine.

#### **Võistlussüsteem:**

Mängitakse FIVB saalivõrkpalli reeglite alusel, võrgu kõrgus 243 cm. Juhul, kui registreerub rohkem kui 5 võistkonda, toimuvad mängud kahes alagrupis, millest 1 alagrupp mängib spordihoone juures ja teine Ujula juures. Alagruppidest pääseb edasi 2 paremat. Poolfinaalidest alates toimuvad mängud Spordihoone juures. Juhul kui registreerub kuni 5 võistkonda mängivad kõik omavahel läbi.

Mängitakse 2 geimi. Geimi võit annab tabelisse 1 punkti. (2:0 võit 2 punkti tabelisse, 1:1 annab 1 punkti tabelisse) Geimid mängitakse 21 punktini. (äkkсурm) Võrdsete punktide korral vaadatakse omavahelist mängu. Surnud ringi korral – võidetud punkte.

**Mängupall:** Mikasa rannavõrkpall

**Üldiselt:** Kohtunik ja punktipanija tuleb vabast võistkonnast.

P.S – Kõik huvilised tulge kohale, kohapeal saab komplekteerida võistkonda.

### 3. Discgolf (kettagolf)

Mängitakse üks ring 18 korviga kettagolfi rajal. Võistlus peetakse vastavalt PDGA reeglitele: <https://www.pdga.com/rules/official-rules-disc-golf>. Individuaalselt selguvad parimad võistlejad järgmistes võistlusklassides: mehed ja naised.

### 4. Rinnalt surumine

Harjutuse sooritamine toimub spetsiaalsel surumispingil. Arvestust peetakse vanuseklassides kuni 17 aastat ning 18a ja vanemate meeste ja naiste arvestuses. Igal osalejal on 3 katset ja paremusjärjestuse määrab parima katse suurim tulemus. Võistluste läbiviimise süsteem teatatakse koos ajakavaga pärast registreerimist enne võistluste algust kohapeal. Kolmele parimale on autasud ja medalid.

### 5. Trennimaraton

Liikumisharrastuse ja aeroobika populariseerimise eesmärgil korraldatav liikumistegevus. Erinevate aeroobika ja liikumisharrastuse kombinatsioon kestvusega kuni 1,5 tundi. Täpsem ajaline kava ja stiilid selguvad kohapeal.

## VI. Registreerimine

Spordipäevale registreerimine toimub kohapeal Märjamaa Spordihoones võistluspäeva alguses alates kella 10:00.

Võistkondade eelregistreerimine teha kuni **04.08.23. kella 23:00**

- Sulgpalli eelregistreerimine: <https://forms.gle/gM4ufLGeKUi6HbbM7>
- Võrkpalli eelregistreerimine: <https://forms.gle/8WdkvKHem7caH8GPA>

## VII. Osavõtumaks

Võistlustest osavõtt on tasuta.

Kõik võistluste tehnilise läbiviimisega seotud kulud kaetakse SA Märjamaa Valla Spordikeskuse eelarvest.

## VIII. Üldiselt

1. Laste võistlusklassi määrab lapse vanus võistluspäeval.
2. Võistluste sekretariaat asub Märjamaa staadionil ja laupäeval spordihoones.
3. Iga võistleja vastutab oma tervisliku seisundi eest ise. Alaealise lapse puhul vastutab lapsevanem.
4. Kõik antud juhendis määratlemata küsimused lahendab SA Märjamaa Valla Spordikeskuse juhatus koos spordipäeva spordialade kohtunikega.
5. Informatsioon spordipäeva kohta asub kodulehel <https://marjamaaspordikeskus.ee/>



**NB!** Võistluse protokollid on avalikud ja neid võidakse kasutada statistika ja ajaloo talletamiseks. Tegemist on avaliku üritusega, kus võidakse pildistada ja neid pilte avalikustada.

**Täiendav info spordipäeva kohta:**

SA Märjamaa Valla Spordikeskus: Mart Tilk, telefon 56611206, e-kiri [mart.tilk@marjamaa.ee](mailto:mart.tilk@marjamaa.ee)