



Raplamaa valdade liikumissari 4X4 2025



aastalõputurniir

JUHEND

1. Koht, aeg ja registreerimine

Koht: Märjamaa alev, Märjamaa Spordihoone

Aeg: 7. detsember 2025, võistluse algus kell **12:00**

Registreerimine: Märjamaa valla Spordikeskuse kodulehel marjamaaspordikeskus.ee või kohapeal 7.12.2025 alates kell **11:00** Märjamaa Spordihoones.

2. Ohutus

Võistlejad vastutavad oma tervisliku seisundi ja sportliku ettevalmistuse eest. Osalemine toimub **omal vastutusel**, järgides korraldaja juhiseid ning käesoleva juhendi nõudeid.

3. Võistlemine

- Toimub **võistkondlik üldarvestus**.
- Alade järjestus selgub võistluspäeval.
- Võistkonnas on **4 liiget**.
- Lubatud on segavõistkonnad ja/või naiskonnad.
- Toimub üldarvestus kõikide võistkondade vahel.
- Vanuseklasside eraldi arvestust ei toimu.
- Individuaalseid tulemusi ei protokollita.
- Lisaks võistlevad eraldi arvestuses vallajuhtide võistkonnad, kes selgitavad omavahel välja sportlikuma vallajuhtide võistkonna.
- Võistlemine toimub alade kaupa ja **võistkondade järjekord loositakse** enne iga ala algust.

Eesmärk: pakkuda võrdset võistlemise ja võitmise võimalust kõigile – olenemata soost või vanusest.

4. Võistlusalad

4.1. Rippumise väljakutse

- Võistkonnast osaleb 1 naine ja 1 mees. Esimene võistleja haarab mõlema käega kangist ja jääb sirgete kätega rippuma.
 - Aeg käivitub, kui jalad on maast lahti ning peatub, kui võistleja puudutab maad.
 - Mehed ja naised võistlevad eraldi
 - Võistkonna tulemuseks on mõlema võistleja aegade summa
 - **Kinnaste ja haardeainete kasutamine pole lubatud.**
-

4.2. Noolevise

- Igal võistkonnal on **4 × 3 viset** (iga liige viskab 3 noolt).
 - Visatakse ettenähtud kauguselt märklauda.
 - Tulemus: kõikide liikmete punktide **summa**.
-

4.3. Raskuse hoidmine

- Võistkonnast osaleb 1 naine ja 1 mees
 - Mehed hoiavad **õllekasti**, naised **siidrikasti** sirgetel kätel enda ees laua kohal.
 - Aeg lõpeb, kui raskus puudutab lauda.
 - Mehed ja naised võistlevad eraldi
 - Võistkonna tulemus on **kõikide liikmete aegade summa**.
-

4.4. Korvpallivisked

- Korraga võistlevad **kaks võistkonda** erinevate korvide all.
- Üks liige viskab, teised söödavad palli tagasi. Viskekohad valib viska ise.
- 3-punktiviske joonelt-**3 punkti**, vabaviskejoonelt-**2 punkti**, korvi alt-**1 punkt**
- Kasutatakse kahte palli (meeste ja naiste).
- Igal võistkonnal on **4 × 1 minut**, iga liige viskab 1 minut.
- Lõpptulemus: kõikide võistkonnaliikmete **punktide summa**.

4.5. Discgolfi jooks

- Esimene võistleja stardib **stardijoone tagant** ja jookseb **viskealasse**.
 - Seal sooritab ta **kolm viset** korraldaja poolt antud ketastega.
 - **Iga mööda visatud vise** tähendab **ühte trahvijooksuringi**, mis tuleb läbida enne tagasijooksu.
 - Pärast visete sooritamist jookseb võistleja kas:
 - kohe tagasi stardijoonele, **kui kõik visked olid täpsed**, või
 - läbib esmalt **trahvingid**, seejärel jookseb tagasi stardijoonele.
 - Stardijoone juures annab ta **teate järgmisele võistlejale**, kes alustab samal moel.
 - Järjestus jätkub kuni **neljanda võistleja** lõpetamiseni.
 - **Finišiaeg fikseeritakse** kohe, kui neljas võistleja on lõpujoone ületanud.
 - **Trahviringid** on tähistatud **koonustega**.
 - Kõik visked sooritatakse **korraldaja ketastega**.
-

5. Võistkondade paremusjärjestuse selgitamine

Võistkondlikult selgitatakse paremusjärjestus aastalõputurniiri spordialade kohapunktide liitmise teel. Võitjaks osutub kuuest alast viie parema alaga kõige suurema punktisumma kogunud võistkond. Võrdsete punktide korral otsustab suurem paremate kohtade arv.

Võistkondlikus arvestuses I koht annab 50 punkti, II koht 48 punkti, III koht 46 punkti, IV koht 45 punkti jne.

6. Liikumissarja 4x4 valdade vaheline arvestus

Valdade vahelisse arvestusse läheb 4 parema võistkonna kohapunktid. I koht annab 20 punkti, II-18, III-16, IV-15, V-14 jne, alates 18 kohast 1 punkt.

Arvestusse mitteminevad võistkonnad hoiavad kohad ja punktid kinni. Võrdsete punktide korral on määravaks kõrgemate kohtade arv.

7. Autasustamine

Coop aastalõputurniiri kolme paremat võistkonda autasustatakse Raplamaa valdade 4x4 liikumissarja medalite, diplomitega ja Coop meenega

8. Üldiselt

- 8.1. Iga võistleja vastutab oma tervisliku seisundi eest ise.
- 8.2. Märjamaa mitmevõistluse korraldaja on Märjamaa Valla Spordikeskus koostöös Rapla Maakonna Spordiliiduga
- 8.3. Mitmevõistluse tulemused avaldatakse [Märjamaa Valla Spordikeskuse veebilehel](#) ja sotsiaalmeedias ning Rapla Maakonna Spordiliidu veebilehel www.raplamsl.ee. Võistlusel tehtud fotod on avalikud.
- 8.4. Võistluse korraldaja jätab endale õiguse muuta juhendit lähtudes võimalikest muudatustest toimumisasjas, toimumiskohas ja võistkondade arvust.

Märjamaa Valla Spordikeskus
Rapla Maakonna Spordiliit

