

PÜSSI RAHVAJOOKS JUHEND 2022. a.

1. EESMÄRK

1.1 Üldliikumise ja harrastusspordi arendamine ning populariseerimine Lüganuse vallas ja Ida-Viru maakonnas.

1.2 Nii tegevsporlastele kui ka liikumisharrastusega tegelevatele inimestele võistlusvõimaluse andmine.

2. KALENDERPLAAN

2.1. Püssi Rahvajooksu sammuvõistlus on **igas vanuses liikujale** ajavahemikul 01. – 31. august 2022

2.2. Püssi rahvajooks 16. september

Tillu	L	K	Pikk
0,2km	1,0 km	3,0km	6 km

(Distsantsid on orienteeruvad)

3. PÜSSI RAHVAJOOKSU SAMMUVÕISTLUS

3.1. ÜLDINFO

3.1.1 Püssi Rahvajooksu sammuvõistlus on virtuaalne harrastusliikumise ettevõtmine igas vanuses liikujale.

3.1.2. Võistlusel on kaks vanusegruppi eraldi lähteülesannetega.

3.1.3. **Võistluse esimene vanusegrupp** - eelkooliealised ja kuni 10.a. (k.a.). Üldine liikumisväljakutse, kus osalejad saavad lisaks jooksmisele, kõndimisele rakendada ka rattasõitu/rulluisutamist/rulatamist.

3.1.4. **Võistluse teine vanusegrupp** algab vanusest 11 eluaastast – eakateni välja ja on oma olemuselt sammuvõistlus.

3.1.5. Esimese vanusegrupi registreerimine alates 25. juuli 2022 aadressil lyganusekultuur@gmail.com. Registreerimisel tuleb registreerida osaleja ees- ja perekonnanimi, vanus, elukoht ja kontaktandmed (e-meili aadress, telefoninumber).

3.1.6. Teise vanusegrupi registreerimine alates 25. juuli läbi rakenduse Fitsphere. Täiendav info aadressil: www.lyganuse.ee/spordiuritused.

3.1.7. Osavõtt on kõigile tasuta

3.2. TEHNILISED TINGIMUSED

3.2.1. Esimene vanusegrupp - eelkooliealised ja kuni 10 a. (k.a.) lapsed peavad läbima 31 päeva jooksul vähemalt 50 kilomeetrit. See teeb orienteeruvalt 1,6 kilomeetrit päevas ehk 2240 sammu päevas. Distsantsi võib läbida kõndides, joostes või siis liikudes jalgrattaga, rulaga, rulluisudega.

3.2.2. Esimesel vanusegrupil tuleb distantsi läbimist mõõta oma aktiivsuskellaga või vabalt valitud telefonirakendusega.

3.2.3. Esimese vanusegrupi läbitud distantsi **ekraanitõmmis või link** oma tulemusega tuleb saata võistluse korraldajatele aadressile lyganusekultuur@gmail.com. Tulemused saab saata vabalt valitud meetodil – igapäevaliselt, kord nädalas vms. Kõik augustikuu kuupäevadega läbitud distantsi tulemused peavad olema laekunud korraldajateni hiljemalt 05. septembriks (k.a.).

3.2.4. Teine vanusegrupp – alates vanusest 11.a. kuni eakad peavad läbima võistluse jooksul vähemalt **250 000 sammu**. See teeb keskmiselt 8000 sammu päevas.

3.2.5. Teise vanusegrupi sammude tulemus tuleb igapäevaliselt fikseerida rakenduses Fitsphere, selleks tuleb alla laadida FitSphere (<https://thefitsphere.com>) ja Google Fit (<https://www.google.com/fit>) rakendused. Täpsem rakenduse kasutusõpetus avalikustatakse koos sammuvõistluse avalikustamisel aadressil: www.lyganuse.ee/spordiuritused.

3.3. AUHINNAD

3.3.1. Igas vanusegrupis eraldi ja ka kõikide läbinud reeglite pärase lähteülesande sooritanud osalejate vahel, loositakse 09. septembril 2022 välja erinevaid auhindasid. Võitjaid teavitatakse individuaalselt.

3.3.2. Auhinnad antakse osalejatele kätte 16. septembril Püssi Rahvajooksu auhindamise ajal võistlusstaabis – Lüganuse Kultuurikeskuse Püssi Kultuurimajas.

3.3.3. Välja võtmata auhindu on võimalik kätte saada alates 19.09 - 01.10.2022 Lüganuse Vallavalitsusest (Keskpuiestee 20, Kiviõli) või erandjuhul kokkuleppel Püssi Rahvajooksu korraldajatega.

4. PÜSSI RAHVAJOOKS

4.1. VANUSEGRUPID

4.1.1. Tillujooks

Eelkooliealised poisid ja tüdrukud. Tillujooksu distants ei ole ajavõtuga ning auhindasid eraldi ei jagata.

4.1.2. Lühike distants

TP – 8 2014+

TP – 10 2012 – 2013

4.1.3. Keskmise distants

TP-12 2010 – 2011

TP-14 2008 – 2009

D-17 2005 – 2007

D50+ 1972.a. ja varem sündinud

H60+ 1962.a. ja varem sündinud

4.1.4. Pikk distants

D 1982 – 2004

D40 1973 – 1981

H-17 2005 – 2007

H 1982 – 2004

H40 1973 – 1981

H50 1963 – 1971

4.2. ÜLDINFO JA AJAKAVA

4.2.1. Püssi Rahvajooksu osavõtt on tasuta.

4.2.2. Eelregistreerimine avatakse 19.08.2022 aadressil: www.lyganuse.ee/sporiduritused.
Eelregistreerimine lõpeb 14. septembril kell 23:59.

4.2.3. Võistluspäeval registreerimine algab 1 tund enne võistlust ning lõpeb 30 min enne iga vastava stardi algust.

4.2.4. Püssi Rahvajooksu ajakava:

17:30 Registreerimise algus
18:30 – Tillujooks
18:45 – Lühike distants
19:00 – Keskmise distantsi
19:05 – Pikk distants

4.3. VÕISTLUSRADA

4.3.1. Distantside täpsemad pikkused avalikustatakse registreerimise avamisel (22.08.2022)

4.3.2. Tillujooks toimub maastikul.

4.3.3. Lühikese ja keskmise distantsi rada kulgeb asula sisesel asfaltteel. Võib esineda kruusatee löike.

4.3.4. Pikk distant kulgeb asfaltkattega asula kui ka asulavälisel teel. Võib esineda kruusatee löike.

4.3.5. Tulenevalt ilmastikutingimustest hinnatakse võistluspäeval kõikide distantside raja olukorda ning vajadusel tehakse korrekture, mis võivad distantside pikkust mõjutada.

4.4. PAREMUSJÄRJESTUSE SELGITAMINE

4.4.1. Võistlusel reastatakse võistlejad vastavalt saavutatud ajale oma vanusegruppides pingeritta.

4.4.2. Tillujooks ei ole võistlus, paremusjärjestust ei selgitata, kuid osalejad saavad nime protokollis.

4.5. AUTASUSTAMINE

4.5.1. Iga distantsi läbinud võistleja saab vimpli.

4.5.2. Kõikide vanuseklasside osalejad saavad vimpli, medali. Laste- ja noorte distantside osalejad saavad suu magusaks.

4.5.3. Lühikese, keskmise ja pika distantside vanusegruppide esikolmikut autasustatakse medali ja diplomiga. I koht on auhinnaline, II ja III kohta tänatakse meenega.

4.5.4. Korraldajal on õigus välja panna eriauhindu.

4.5.5. Püssi Rahvajooksu autasustamine toimub kohapeal pärast võistlus tulemuste välja selgitamist võistlusstaabis – Lüganuse Kultuurikeskuse Püssi Kultuurimajas.

5. KORRALDAJA

5.1. Püssi Rahvajooksu korraldab ja viib läbi Lüganuse Vallavalitsus.

5.2. Kontaktisik Riia Tallerman, tel.58188725, e-post riia.tallerman@lyganuse.ee

6. ÜLDIST

6.1. Info www.lyganuse.ee, www.sportiv.ee

7. MUUD KÜSIMUSED

7.1 Kõik võistluste juhendis määratlemata lahendab võistluste korraldustoimkond.