

Sügisrull 2018 juhend

1. Toimumiskoht, võistlusformaat ja ajakava

1.1 Toimumiskoht: **30. september 2018, Jõulumäe Tervisespordikeskus, Pärnumaa**
(www.joulumae.ee)

1.2 Võistlusformaat RULLUIISK: Rullisuvõistlus sõidetakse **eraldi või paaris startidest** 3,5 km pikkusel ringil alljärgnevalt:

M/N - 6 ringi

1.3 Võistlusformaat RULLSUUSK :

1.3.1 Põhisõit - suusavahetusega sõit. Sõidetakse ühisstartist 3,5 km pikkusel ringil alljärgnevalt:

Vanuseklass M, M50 6 x 3,5 km klassikaline tehnika + 6 x 3,5 km vabatehnika.

Vanuseklass N, N45 3 x 3,5 km klassikaline tehnika + 3 x 3,5 km vabatehnika.

Põhisõidul on suusavahetus **kohustuslik**.

1.3.2 Valiksõit – rullisuvõistlus ühisstartist 3,5 km pikkusel ringil **vabalt valitud** stiilis (**ainult** klassikaline- või **ainult** vabatehnika) alljärgnevalt:

Vanuseklass M/20; M; M50 6 x 3,5 km

Vanuseklass N/20; N; N45 3 x 3,5 km

1.3.3 Noortesõit - vabatehnika rullisuvõistlus eraldi või paaris startidest 3,5 km pikkusel ringil alljärgnevalt:

M/N10; M/N12 - 1 ring

M/N14; M/N16- 3 ringi

1.4 Ajakava

09:00-11:45 Sekretariaat avatud / *numbrite väljastamine, registreerimine.*

11:00 **Rullisuvõistlus**

12:00 **Noortesõidu stardid** (vanuseklasside järgi)

13:00 **Põhisõidu ja valiksõidu ühisstart, rullisuvõistluse autasustamine**

13:30 Autasustamine vastavalt vanuseklasside lõpetamisele

Stardinimekiri ja täpsem ajakava avaldatakse hiljemalt 29.septembril. Korraldajal on õigus teha ajakavas muudatusi.

2. Võistlusklassid

2.1 RULLUISUVÕISTLUSE vanuseklass M/N. Korraldajal on õigus vanuseklasse vastavalt registreerunud osalejate arvule juurde luua, vähendada või ümber korraldada.

2.2 RULLSUUSAVÕISTLUSE vanuseklassid M/N10 (2008 ja nooremad) M/N12 (2006-2007), M/ N14 (2004-2005), M/N16 (2002-2003), M/N20 (1998-2001), N (1997 -1974), N45 (1973 ja varem sündinud) M (1997-1969), M50 (1968 ja varem sündinud). Korraldajal on õigus vanuseklasse vastavalt registreerunud osalejate arvule juurde luua, vähendada või ümber korraldada. Korraldaja jätab endale õiguse teha muudatusi stardikorralduses ja –ajas vastavalt osalejate arvule, et tagada osavõtjate ohutust.

3. Varustus

3.1 Rulluisuvõistluse varustus

Rulluisu varustuse nõue on vastavalt võistleja oskustele. Kõigil võistlejatel on peas kiiver, ilma kiivrita starti ei lubata. Kaitsmed ja prillid on soovituslikud.

3.2 Rullsuusavõistluse varustus

3.2.1 Nõuded varustusele: - M/N10, M/N12, M/N14, M/N16 vanuseklassides sõidetakse ainult Start või Pro Ski S2 (ratta max läbimõõt 71mm ja laius 30mm) rullsuuskadega.

3.2.2 Nõuded varustusele klassikalises tehnikas: M/N20; M/N; M50; N45 vanuseklassides sõidetakse klassika rolleritega, mille veeremise kiirus on lähedane lumel libisemise kiirusega (Swenor nr 2, Elpex Wasa nr 2)

3.2.3 Nõuded varustusele vabatehnikas: M/N20; M/N; M50; N45 vanuseklassides sõidetakse Start või Pro Ski S2 (ratta max läbimõõt 71mm ja laius 30mm) rullsuuskadega. Lubatud on sõita ka rullsuuskadega, mille telgedevaheline kaugus on vähemalt 530mm, millele on paigaldatud kummirattad, mille veeremise kiirus ei ole suurem lumesuuskade libisemise kiirusest (nt Swenor Elite Skate rattad nr 2 või aeglasem). - Korraldaja kontrollib isiklike rullsuuskade vastavust juhendis toodud nõuetele. Nõuetele mittevastava suusavarustuse puhul on korraldajal õigus **mitte starti lubada**.

3.2.4 Korraldajal on õigus kontrollida rullsuuskade nõuetele vastavust ka **pärast finišeerimist**. Juhendile mittevastava varustuse kasutamisel tulemust ei arvestata.

4. Registreerimine ja osavõtutasud (Rulluisk+rullsuusk)

Nimeline eelregistreerimine **27.september 2018 kell 17:00**. Eelregistreerimine toimub spordiklubi.a2k.ee kodulehel (**registreerimine; <http://spordiklubi.a2k.ee/index.php?leht=2941>**) oleva ankeedi kaudu. Võistluspäeval kohapeal registreerijate arv on piiratud. Eelregistreerimisel palume täita kõik väljad ja märkida kindlasti distants ning **sõidustiil valiksõidul**.

4.1 Grupi registreerimine

Alates 3 võistleja ühisregistreerimisel on võimalus kasutada grupi registreerimisvormi. Vorm palun lae alla kodulehelt spordiklubi.a2k.ee - võistlused– Sügisrull 2018. Täidetud leht saata klubi@a2k.ee.

4.2 Rulluisuvõistluse osalustasud

Eelregistreerides **6€**, peale eelregistreerimist ja võistluspäeval **kohapeal 12€**.

4.3. Rullsuusavõistluse osavõtutasud

- Distsans 1 ring (3,5km) eelregistreerides kuni 27.september - 1€
(peale eelregistreerimist ja võistluspäeval **kohapeal 2€**)
- Distsans 3 ringi (10,5km) eelregistreerides kuni 27.september -3€
(peale eelregistreerimist ja võistluspäeval **kohapeal 6€**)
- Distsans 6 ringi (valiksõit / 21km) eelregistreerides kuni 27.september - 6€
(peale eelregistreerimist ja võistluspäeval **kohapeal 12€**)
- Distsans 6+6 ringi (suusavahetussõit / 42km) eelregistreerides kuni 27.september - 12€
(peale eelregistreerimist ja võistluspäeval **kohapeal 24€**)

4.4 Osavõtutasu maksmine

Osavõtumaks tasuda ülekandega A2K Spordiklubi MTÜ arveldusarvele **EE832200221069814210** (selgituseks märkida Sügisrull 2018, osaleja nimi/gruppiregistreerimisel klubi nimi) või võistluspäeva hommikul numbrite väljastamisel sularahas (**kehtib võistluspäeva osalustasumäär**) . Osavõtust loobumisel osavõtutasu ei tagastata.

5. Ohutus

Osalejad peavad rajal viibimise vältel kandma kiivrit. Kiivriti osalejaid starti ei lubata. Kiivriti osalejate tulemus tühistatakse. Soovitav on kanda kindaid ja kaitsmeid. Osalejatel tuleb olla ettevaatlik. Kõik ringiga mahajääjad ja selgelt aeglasemad suusatajad on kohustatud tagantpoolt tulijatele teed andma, liikudes raja parempoolsesse äärde ning kasutades vajadusel paralleelsetel suuskadel paaristõukeid. Taganttulijatel on mõistlik anda enne eespool liikuvast suusatajast möödumist endast hõikega märku. Osalejatelt eeldatakse võistlusel teistega arvestamist. Vältida tuleb ohtlikke manöövreid, sõitjaid ohtu seadvat tõuklemist ja trügimist. Sõites tuleb arvesse võtta oma varustuse eripära, tehnilisi sõiduosi ning enda ja teiste ohutust.

6. Osaleja vastutus

Sügisrulli võistlustel võivad osaleda kõik, kelle tervislik seisund ja sportlik ettevalmistus lubab läbida oma vanuseklassi distantsi. Registreerimisega kinnitab osaleja, et on käesoleva juhendiga tutvunud ja osaleb võistlusel omal vastutusel (alaealiste võistlejate eest kannavad vastutust nende vanemad või volitatud saatjad). Soovitav on omada õnnetusjuhtumi ja/või tervisekindlustust. Korraldaja ei vastuta osavõtjale tekkinud tervisekahjude ja isikliku vara purunemise või kadumise eest.

7. Meditsiiniline abi

Korraldaja tagab esmaabi võistluspaigas. Kui märkad rajal abivajajat, siis teata sellest koheselt meditsiinitöötajale, rajajulgestajale, korraldajatele stardi-finišialas või kutsu kiirabi telefonil 112. Kehva enesetunde või tervisliku seisundiga ei ole soovitatav võistlusel osaleda.

8. Info ja tulemused

Info: kodulehed - www.joulumae.ee; spordiklubi.a2k.ee; A2K Spordiklubi FB;

Etapi esialgsed tulemused avaldatakse jooksvalt finišipaigas ning veebis aadressil spordiklubi.a2k.ee Pretensioonid esitada sekretariaati hiljemalt 15 minutit peale esialgsete tulemuste avaldamist.

9. Autasustamine

Sügisrulli võistlusel autasustakse iga vanusegrupi kolme parimat medaliga. Auhinnad on välja pannud A2K Sport, Honey Power, Silja Sport.

10. Lisainfo

Kõik juhendis käsitlemata teemad lahendatakse korraldaja poolt. Korraldaja juhendub esmajärjekorras võistlusjuhendist, kuid võib läbi viia jooks vaid muudatusi, kui need on õigustatud võistluse paremaks ja ohutumaks läbiviimiseks.

11. Korraldaja A2K Spordiklubi MTÜ ja Jõulumäe Tervisespordikeskus

Korraldusmeeskond:

Eido Tasalain (peakohtunik ja raja info, tel: +3725094895)

Maarja Tammai (registreerimine ja korralduslik info, tel: +37253314192/
tammai.maarja@outlook.com)

Janno Nõmm (rullsuusainfo, tel +3725010002)

A2K Spordiklubi meiliaadress: klubi@a2k.ee

Jõulumäe Tervisespordikeskuse meiliaadress: info@joulumae.ee

Sügisrull 2018 võistlust toetavad Pärnumaa Spordiliit, HoReCa Service OÜ.