



Kesklinna südamenädal
16.-21. aprill 2012



KESKLINNA ORIENTEERUMISVÕISTLUSE JUHEND

AEG JA KOHT: Järve terviserada, Tallinn 16. aprill 2012

Tähistuse algus: terviseraja algusest "Merko" maja juurest.

AJAKAVA:

10.00-11.30 Orienteerumispäeva avamine, Kesklinna lasteaedade spordiprogramm
15.30-16.30 START Kesklinna koolide suundorienteerumisvõistlused
17.30 Võistkondade autasustamine
17.30-18.15 START Täiskasvanute individuaalne suundorienteerumine/kõnd rajal
19.00 Täiskasvanute autasustamine

EESMÄRGID:

- orienteerumise ja värskes õhus liikumise populariseerimine igas eas
- tervislike eluviiside edendamine südamenädala raames

OSAVÕTJAD:

Täiskasvanud, Kesklinna lasteaedade ja koolide õpilased

Igast lasteaiast 10 last (vanem rühm).

Koolide vahel toimub võistlus 4 vanusegrupis: 3.-5.kl., 6.kl-7.kl., 8.-9.kl., 10.-12.kl.

Igast vanusegrupist saab ühes võistkonnas osa võtta 3-6 inimest. Igast koolist saab osaleda igas vanusegrupis maksimaalselt 2 võistkonda.

Täiskasvanute suundorienteerumine on individuaalne. Hindamine toimub meeste ja naiste arvestuses eraldi. Osavõtt on tasuta!

RADADE LIGIKAUDED PIKKUSED:

Lasteaiad

Tillurada: 200-300m

Koolide meeskondlik suundorienteerumine

Tüdrukud/ Poisid

3.-5.kl.	1,6km
6.-7.kl.	2,0 km
8.-9.kl	2,4 km
10.-12.kl.	2,8 km

Täiskasvanud individuaalne suundorienteerumine

Rajad:

Naised 1,6km

Naised 4,0km

Mehed 1,6km

Mehed 4,0km

KAART: mõõtkava 1 : 7500 kõrgusjoonte vahe 2,5 m

MAASTIK: Palju teid ja radu. Valdavalt männimets.

VÖISTLEMISE KORD: Tavarada. Individuaal/meeskondlik võistlus. Võitjaks tuleb see, kes kiirema ajaga läbib määruspäraselt distantsi. Võistleja läbib järjekorras kõik oma raja kontrollpunktid. Kontrollaeg 70 min. Viimasest kontrollpunktist tähistus finišisse. Ühe kooli ühe vanusegrupi õpilased ei saa startida järjestikku.

MÄRKESÜSTEEM: Elektrooniline märkesüsteem (SI märkesüsteem)

Võistleja saab stardist orienteerumiskaardi ja SI elektroonilise kaardi. Finišis tagastab SI kaardi kohtunikule.

AUTASUSTAMINE:

1. Iga vanusegrupi parimat kooli võistkonda autasustatakse auhinnaga.
2. Selgitakse välja parim mees ja naine
3. Lasteaedadele meened

REGISTREERIMINE:

Eelregistreerimine hiljemalt 10. aprill 2012.a. (Kool, võistkonna nimi, võistlejate arv nimeliselt vanusegrupiti). Täiendav registreerimine kohapeal, kooli registreerimislehe (kool, nimi, klass) alusel.

Registreerida saab Kesklinna Valitsuses Nunne 18, Kaisa Kask
tel. 645 7211/5816 3554 kaisa.kask@tallinnlv.ee

KORRALDAJAD: Tallinna Kesklinna Valitsus ja OK Nõmme

Peakorraldaja ja rajameister: Kaido Nurja kaido.nurja@mail.ee tel. 5057187

TOETAJAD: Tallinna Sotsiaal-ja Tervishoiuamet, Kesklinna LOV