

Eesti seniorite meistrivõistlused kergejõustikus üksikaladel ja viievõistluses

JUHEND

- 1. EESMÄRK.** Populariseerida kergejõustikuseenioreid tegelema kergejõustikuga aastaringset ja selgitada välja Eesti kergejõustikuseenioride meistrivõistluste meistrid.
- 2. OSAVÕTJAD.** Meistrivõistlustest võivad osa võtta kõik Eesti kergejõustikuseeniorid alates 35.a. Välisvõistlejad on lubatud võistleva väljaspool arvestust. Vanus arvestatakse sünnikuupäeva järgi. Kohale võivad tulla ainult terved sportlased. Iga võistleja vastutab ise oma tervisliku seisundi eest ise. Mitmevõistlejate üksikalade tulemused kajastuvad edetabelis, kuid ei kuulu üksikalade medali arvestusesse.

3. REGISTREERIMINE. Võistlejate registreerimine toimub interneti lingi kaudu

<https://my.raceresult.com/321066/>

kuni **03.03 2025.a.kella 23.59-ni.** Üksikalade osalustasu, esimene ala 25 eurot ja iga järgnev ala 5 eurot, EKVA ja KEVEK liikmetel vastavalt 20 ja iga järgnev ala 5 eurot. Mitmevõistluse osalustasu 40 eurot, EKVA ja KEVEK liikmetele osalustasu 35 eurot. **Kohapeal registreerida ei saa.**

Teatejooksude registreerimine ja tasumine (20 eurot võistkond) toimub võistluspaigal kohapeal.

Raha palume üle kanda Eesti Kergejõustikuveteranide Assotsiatsiooni (EKVA) arveldusarvele:

IBAN: EE941010102032127001 hiljemalt **03.03. 2025.a.**

Osavõtumaksud ei kuulu tagastamisele.

4. AEG JA KOHT. Meistrivõistlused toimuvad laupäeval 08.03.2025, Tartu Ülikooli Spordihoones , Ujula tn. 4, algusega kell 10.50.

5. VÕISTLUSALAD ja KORRALDAMINE.

Üksikalad, naised ja mehed: 60m jooks, 60m/tj, 200m, 800m, 3000m, kaugushüpe, kolmikhüpe, kõrgushüpe, teivashüpe, kuulitõuge.

Teatejooksudes 4 x 200m ja 4 x 200m mix Eesti meistreid ei selgitata ja ei kuulu autasustamisele.

Naised: viievõistlus, 60m tõkkejooks; kõrgushüpe; kuulitõuge, kaugushüpe ja 800m jooks.

Mehed: viievõistlus, 60m tõkkejooks; kaugushüpe; kuulitõuge; kõrgushüpe ja 1000m jooks.

| TÕKKEJOOKS | | | | | | | |
|------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|----------------------------|----------|------------|
| sugu | vanusegrupp | tõkke kõrgus | vahemaa esimese tõkkeni | tõkete vahe | viimasest tõkkest finišini | Distants | Tõkete arv |
| Mehed | M35 | 0.991m | 13,72 | 9,14 | 9,72 | 60m | 5 |
| Mehed | M40 ja M45 | 0.991m | 13,72 | 9,14 | 9,72 | 60m | 5 |
| Mehed | M50 ja M55 | 0.914m | 13,00 | 8,50 | 13,00 | 60m | 5 |
| Mehed | M60 ja M65 | 0.840m | 12,00 | 8,00 | 16,00 | 60m | 5 |
| Mehed | M70 ja M75 | 0.762m | 12,00 | 7,00 | 20,00 | 60m | 5 |
| Mehed | M80 + | 0.686m | 12,00 | 7,00 | 20,00 | 60m | 5 |

| | | | | | | | |
|--------|------------|--------|-------|------|-------|-----|---|
| Naised | N35+ | 0.840m | 13,00 | 8,50 | 13,00 | 60m | 5 |
| Naised | N40 ja N45 | 0.762m | 12,00 | 8,00 | 16,00 | 60m | 5 |
| Naised | N50 ja N55 | 0.762m | 12,00 | 7,00 | 20,00 | 60m | 5 |
| Naised | N60 + | 0.686m | 12,00 | 7,00 | 20,00 | 60m | 5 |

| KUULI KAAL | | |
|------------|-------------|---------|
| sugu | vanusegrupp | kuul |
| Mehed | M35 ja M45 | 7.26 kg |
| Mehed | M50 ja M55 | 6.0 kg |
| Mehed | M60 ja M65 | 5.0 kg |
| Mehed | M70 ja M75 | 4.0 kg |
| Mehed | M80+ | 3.0 kg |
| Naised | N35 ja N45 | 4.0 kg |
| Naised | N50 ja N55 | 3.0 kg |
| Naised | N60 ja N70 | 3.0 kg |
| Naised | N75+ | 2.0 kg |

*Kuulitõukes ja kaugus- ja kolmikühüppes on kõigil osavõtjatel 6 katset, mitmevõistluses 3 katset.

Üksikala kõrgushüppe lati tõstmise kord: kõrgus 1.00m ± 5cm, teivashüppes kõrgus 1.00m ± 10cm

Mitmevõistluse kõrgushüppe latitõstmise kord: kõrgus 1.00m ± 3cm.

Algkõrgused ei ole määratud, sportlane valib kõrguse lähtuvalt latitõstmise korrast.

6. KORRALDAMINE JA TULEMUSTE ARVESTAMINE. Meistrivõistluste peakorraldaja on Eesti Kergejõustikuveteranide Assotsiatsioon EKJL volitusel, vahetu läbiviija on Tartu Kergejõustikuveteranide klubi KEVEK. Paremusjärjestus selgitatakse rahvusvahelise WMA 2023 vanusekoefitsientide tabeli alusel 5-aastase sammuga.

7. AUTASUSTAMINE. I, II ja III kohale tulnud võistlejaid autasustatakse

Eesti meistrivõistluste medalitega. Välisvõistlejaid ja teatejooksjaid ei autasustata.

8. MAJANDAMINE. Kõik võistlustega seotud kulud kannavad osavõtjad isiklikult või neid võistlustele lähetanud spordiveteranide koondised, klubid või sponsorid.

9. ÜLDISELT. Kõik käesolevas juhendis määratlemata jäänud küsimused lahendab võistluste peakohtunik koos EKVA esindajaga. Veteransportlaste kohapealsed küsimused lahendab Andrus Mutli, tel +372 50 51056. Peakohtunik Jaan Tiitsaar.

A J A K A V A / S C H E D U L E

| | | | | |
|-------|--|-----|----------------------|-------|
| 10.50 | Avamine | | Open Ceremony | |
| 11.05 | 60m tõkkejooks | N+M | Hurdles | W+M |
| 11.10 | 60m tõkkejooks mitmevõistluses | N+M | Hurdles Pentathlon | W+M |
| 11.10 | Teivashüpe | N+M | Pole Vault | W+M |
| 11.20 | Kuulitõuge | N | Shot Put | Women |
| 11.20 | 60 m | N | 60m | Women |
| 11.30 | Kaugushüpe mitmevõistlus 2. paik | M | Long Jump Pentathlon | Men |
| 11.30 | Kõrgushüpe mitmevõistlus | N | High Jump Pentathlon | Women |
| 11.30 | 60 m | M | 60m | Men |
| 11.50 | Kaugushüpe 1. paik | N | Long Jump | Women |
| 12.00 | Kaugushüpe 2. paik | M | Long Jump | Men |
| 12.00 | 800m | N+M | 800m | W+M |
| 12.40 | Kuulitõuge mitmevõistlus | N+M | Shot Put Pentathlon | W+M |
| 13.00 | Autasustamine ajakava esimesed alad kuni 800 m k.a | N+M | Awarding up to 800m | W+M |
| 13.10 | Kuulitõuge | M | Shot Put | Men |
| 13.10 | 200 m | N | 200m | Women |
| 13.20 | Kaugushüpe mitmevõistlus 1. paik | N | Long Jump Pentathlon | Women |
| 13.20 | Kõrgushüpe mitmevõistlus 1. paik | M | High Jump Pentathlon | Men |
| 13.40 | Kõrgushüpe 1. paik | N | High Jump | Women |
| 13.40 | 200m | M | 200m | Men |
| 14.00 | 3000m | N | 3000m | Women |
| 14.30 | Kolmikahüpe 2. paik | M+N | Triple Jump | M+W |
| 14.30 | 3000m | M | 3000m | Men |
| 14.30 | Kõrgushüpe 2. paik | M | High Jump | Men |
| 15.00 | 4 x 200m | M+N | 4 x 200 Reley | M+W |
| 15.10 | 4 x 200m MIX | M+N | 4 x 200 Reley Mix | M+W |
| 15.20 | 800 m mitmevõistlus | N | 800m Pentathlon | Women |
| 15.30 | 1000m mitmevõistlus | M | 1000m Pentathlon | Men |
| 15.50 | Autasustamine | N+M | Award ceremony | M+W |

Vastavalt osavõtjate arvule võib ajakava muutuda, kuid sellest teavitatakse sportlaseid hiljemalt võistluspäeva hommikul.