

SISEORIENTEERUMISE JUHEND

AEG JA KOHT:

Kuusalu spordikeskuse ja keskkooli ruumides
Laupäeval, 5.märtsil kell 11.00

VÕISTLUSKLASSID:

Võistelda saab nii individuaalselt kui meeskondlikult (5-liikmelised meeskonnad), kahes vanuseklassis (7-14 ja 15-99) ning eraldi meeste ja naiste arvestuses. Meeskondlik arvestus kujuneb välja osalejate parimate tulemuse liitmisel, vanus ja sugu ei ole olulised.

VÕISTLUSKORRALDUS:

Võistlus koosneb kahest jooksust. Jooksud toimuvad stardiprotokolli põhjal eraldistardist intervalliga 30 sekundit. Jooksudes on neli rada, mis on jaotatud erinevate sugude vahel, millest üks on pikem ja teine lühem.

KAART:

Suuremõõtkavaline. Erinevad tasandid (korrused) on joonistatud üksteise kõrvale. Kaart ei ole orienteeritud põhjasuunas, vaid vastavalt hoone geomeetria. Kaardil ei ole näidatud põhjasuunda. Kasutusel on sise-O jaoks välja töötatud tingmärgid. Võistlejatel on keelatud takistusi ületada, läbida või alt läbi joosta. Takistuseks loetakse kõiksugu objekte võistluslal - näiteks jooksutõkkeid, toole, aedu ja kilelindist tehtud piirdeid. Üle või läbi nende objektide on keelatud ka punkti märkida.

RAJAD:

Suundorienteerumine. Iga rada on ligikaudse võitja ajaga umbes 10-15 minutit.

AUHINNAD:

Autasustatakse paremaid.

REGISTREERUMINE:

Eelregistreerimine info [ät] sk100.ee või Kuusalu Spordikeskuse infoletis või telefonil 5294233 2.märtsini.

OSAVÕTUMAKSUD:

Osavõtutasu eelregistreerimisel täiskasvanud 4€, lapsed (kuni 19-aastased k.a) 2€, võistluspäeval kohapeal vastavalt 5€ ja 3€.

MÄRKESÜSTEEM:

Kõigis klassides kasutatakse SI-süsteemi.

MUUD:

Võistlejatel on keelatud kasutada igasuguseid jalanõusid, millel on all naelad või naastud. Soovitame kasutada tavalisi jooksutosse. Kõik võistlejad kasutavad rinnanumbreid (sama rinnanumbrit kasutatakse kõigis jooksudes). Kõigil võistlejatel on võimalus kasutada riietusruume, pesemisruume ning võimalusel ka sauna.

KORRALDAJAD:

Kuusalu Spordikeskus ja Spordiklubi 100.