

INDIVIDUAALNE SPRINT

EESMÄRGID

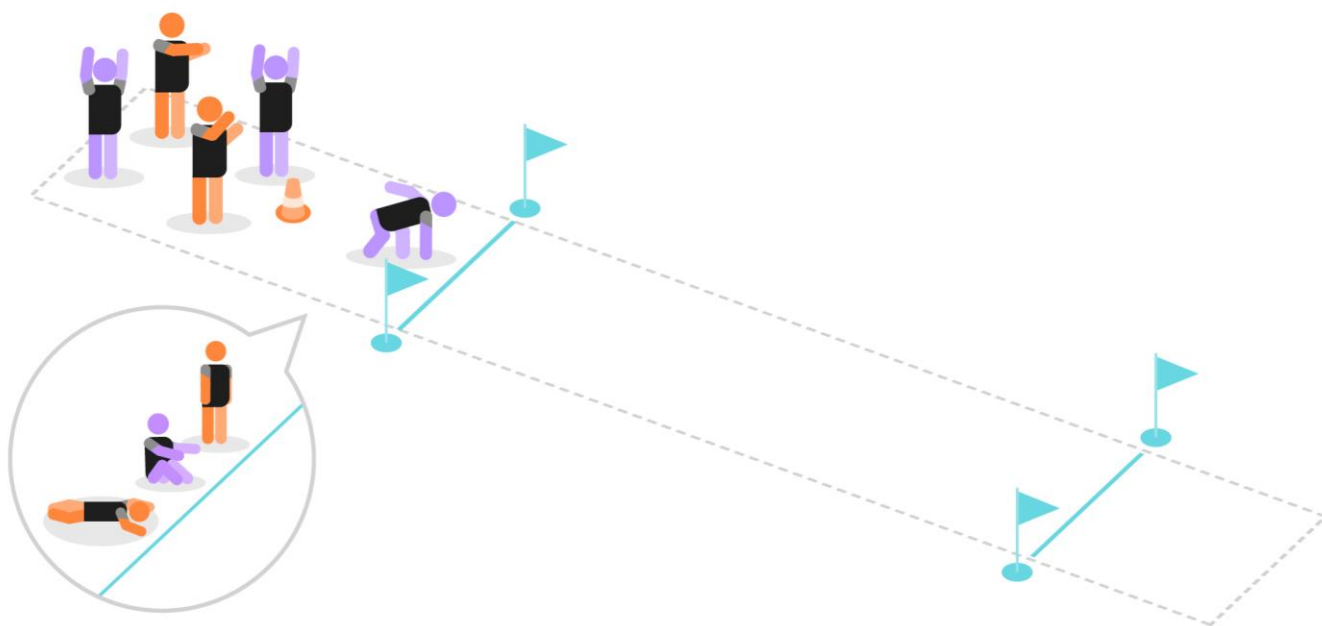


- Joosta erinevatest stardiasenditest nii kiiresti kui võimalik.
- Harjutada kiirendamist, reaktsioonivõimet ja kiirust.

KOKKUVÕTE



- Osalejad alustavad stardijoone tagant.
- Nad kasutavad sama stardiasendit.
- Märkuande peale reageerivad nad kiiresti ja jooksevad finišijoone poole nii kiiresti kui võimalik.
- Igal osalejal on ainult üks katse ning tema aeg pannakse kirja.



VAHENDID



- Vile või pasun.
- Stardijoone tähised, nt koonused ja postid.
- Finišijoone tähised, nt koonused ja postid.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- Stopper (üks iga raja kohta).

ÜLESANDED



- Starter.
- Ajavõtja (üks iga raja kohta).
- Sekretär (paneab kirja individuaalsed tulemused ja arvutab tiimi tulemuse).

INDIVIDUAALNE SPRINT

KORRALDUS JA REEGLID



- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Leppige kokku järjekord.
- Iga tiim saab üe sirge jooksuraja. Võimalused: üks jooksja ühest tiimist korraga (rada pole vaja) või igast tiimist üks jooksja korraga (iga tiim eraldi rajal).
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutud, libisemiskindel ja aukudeta.
- Tiimiliikmed ootavad oma järge tähisest tagapool oma rajal.
- „Kohtadele“ – osalejad võtavad kokkulepitud stardiasendi. Kui tiimi iga jooksja kasutab erinevat stardiasendit (nt esimene – kõhuli, teine – istudes jne), peavad kõik tiimid kasutama sama järjestust.
- „Läks“ – osalejad jooksevad finišijoone poole.
- Valestardi korral tuleb vilet puhuda, jooksjad tagasi kutsuda ja starti korrata. Diskvalifitseerimist ei toimu, kuid tuleta neile meelde, et tuleb oodata „läks“ märguannet.
- Aeg pannakse käima „läks“ märguandest ja pannakse kinni, kui osaleja ületab finišijoone.
- Võistlusformaadis osaleb iga tiimiliige ainult ühe korra.

VARIATSIOONID



- Osalejad:
- Distsants:
 - 8-9-aastased: 40m.
 - 10-11-aastased: 50m.
- Stardiasendid:
 - Istudes (nägu ettepoole või tahapoole).
 - Lamades (kõhuli või selili, pea või jalad stardijoonel).
 - Püsti (kõrge start; nägu ette või taha).
 - Püstilähe ühe käe toel.



PUNKTISÜSTEEM

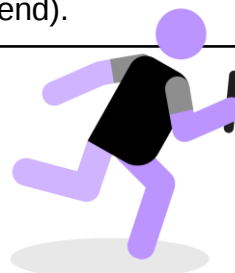


- Individuaalsed tulemused pannakse kirja sajandiku täpsusega.
- Liida individuaalsed tulemused, et saada tiimi kogutulemus.

NÕUANDED



- Kuula stardi märguannet; ära vaata starterit.
- Sprindi sirge kehahoiakuga (kõrge jooksuasend).



KÄIMISE TEATEJOOKS

EESMÄRGID

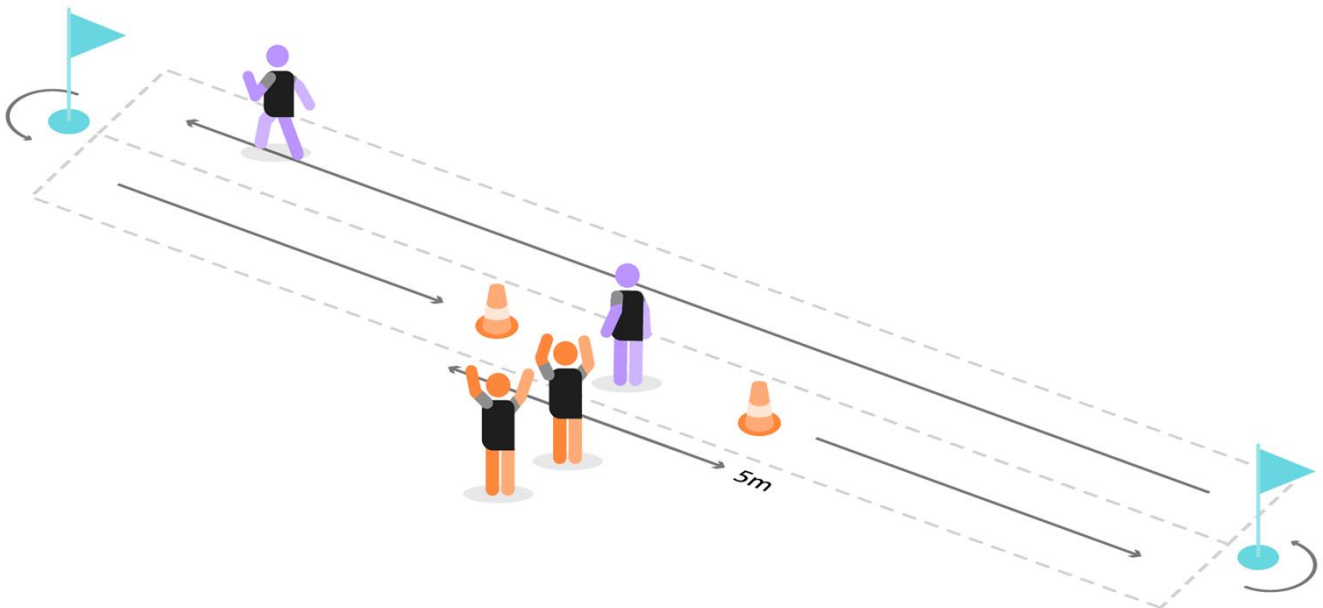


- Osaleda kõnniteatejooksul ümber kurvide.
- Harjutada kehatunnetust, koordinatsiooni ja rütmi.

SUMMARY



- Osana teatetiimist kõnnivad osalejad mööda kurvulist rada.
- Esimene osaleja kõnnib tiimi ootealast esimese postini ja teeb selle ümber ringi, kõnnib mööda pikemat külge teise postini, teeb tagasipöörde ja naaseb oma tiimi juurde.
- Vahetusalas lüüakse käed kokku ja teine osaleja läbib sama raja.
- Jätkatakse seni kuni kõik osalejad on läbinud 3 ringi.



VAHENDID



- Vile või pasun.
- 2 tagasipöörde tähist, nt koonused, postid.
- 2 teatevahetuse tsooni tähist, nt koonused, postid.
- Stopper.
- 2 valget lippu.
- 2 punast lippu.

ÜLESANDED



- Starter (ja tehniline järelvaataja).
- Ajavõtja (ja tehniline järelvaataja).
- Sekretär (registreerib tiimi tulemuse/aja).

KÄIMISE TEATEJOOKS

KORRALDUS JA REEGLID



- Seadke üles 2 posti ja 2 teatevahetuse tsooni tähist.
- Rajakatted võivad varieeruda, kuid peavad olema ohutud, libisemiskindlad ja aukudeta.
- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Leppige kokku järjekord.
- Tiimiliikmed ootavad vahetusalas, mis asub raja ühe külje keskel.
- „Kohtadele“ – esimene osaleja võtab sisse püstilähte asendi.
- „Läks“ – nad alustavad kõndimist. Aeg pannakse käima „läks“ märguandest ja pannakse kinni, kui kõik 10 osalejat on läbinud 3 ringi (kokku 30 ringi).
- Valestardi korral antakse vilega märku, jooksja kutsutakse tagasi ja start korraldatakse. Diskvalifitseerimist ei toimu, kuid osalejatele peab meelde tuletama, et nad ootaksid „Läks“.
- Osalejatel peab alati olema vähemalt üks jalg maas, mida jälgivad kaks tehnilist kohtunikku. Õige tehnika = valge lipp, vale tehnika = punane lipp.
- Vale tehnika kasutamisel lisatakse tiimi ajale 3-sekundiline trahv. Mõlemad kohtunikud peavad tõstma punase lipu.
- Kui teatevahetus ei toimu plaksuga või see toimub väljaspool vahetustsooni, lisatakse tiimi ajale 1-sekundiline karistus.
- Karistust ei rakendu, kui post kukutatakse ümber, kuid kohtunikud peavad selle võimalikult kiiresti tagasi asetama.
- Võistlusformaadis on igal tiimil ainult üks katse.

VARIATSIOONID



- Distsants:
 - 8-9-aastased: 20m postide vahel.
 - 10-11 years: 25m postide vahel.
- Karistused: vale kõnnitehnika korral 3-sekundilise ajalise karistuse asemel peab osaleja enne teatepulga üle andmist läbima 10 m läbimõõduga ringi.

PUNKTISÜSTEEM

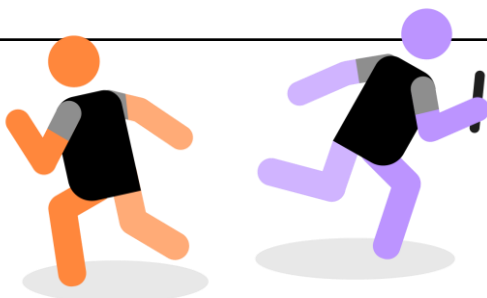


- Tiimi lõppaeg registreeritakse sajandiku täpsusega.

NÕUANDED



- Hoia alati üks jalg maas (ära „lenda“).
- Säilita püstine kehahoiak.
- Liiguta aktiivselt käsi (ette ja taha).



KIIR- JA TÖKKEJOOKSU PENDELTEATEJOOKS

EESMÄRGID

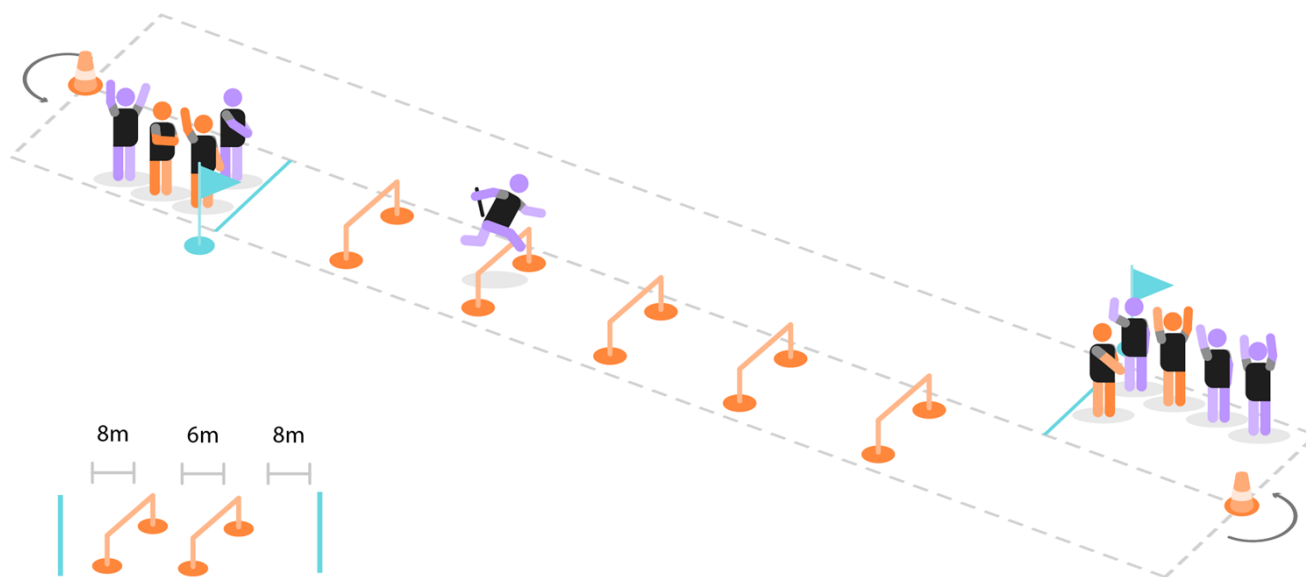


- Joosta kombineeritud sprindi- ja tõkkejooksu pendelteatejooksu võimalikult kiiresti.
- Harjutada kiirendamist, koordineerimist, täpset reaktsiooni, rütmisust ja kiirust.

KOKKUVÕTE



- Osalejad vahelduvad tõkkejooksu ja sprindidistantside vahel teatejooksu osana.
- Esimene osaleja jookseb tõkkedistantsi ning annab teatepulga järgmisele, kes jookseb sprindidistantsi. Kolmas osaleja jookseb taas tõkke distantsi jne.
- Ala saab läbi, kui kõik osalejad on jooksnud nii tõkke- kui ka sprindivahetuse.



VAHENDID



- Vile või pasun.
- 2 stardijoone tähist, nt koonused, postid.
- 2 tagasipöördepunkti tähist (teatepulga vahetuseks tagantpoolt), nt 5 tõket, koonused, postid.
- 5 tõket, nt kastid.
- Teatepulk, nt rõngas, pulk või veepudel.
- Stopper.

ÜLESANDED



- Starter.
- Ajavõtja.
- Sekretär (individuaalsete ja tiimi tulemuste kirja panemiseks)

**KIIR- JA TÖKKEJOOKSU PENDELTEATEJOOKS****KORRALDUS JA REEGLID**

- Seadke üles 2 rada – üks tõketega, teine ilma tõketeta.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Leppige kokku järjekord.
- „Kohtadele“ – esimene jooksja võtab sisse stardiasendi (püstilähe).
- „Läks“ – jooksja jookseb teisel pool olevate jooksjate poole.
- Vale stardi korral kutsutakse jooksjad vilega tagasi ning starti korratakse. Diskvalifitseerimist ei ole, kuid osalejatele tuleb meelde tuletada, et oodata käsklust „Läks“.
- Aeg pannakse käima stardikäsklusest „Läks“ ja pannakse kinni, kui kõik tiimiliikmed on mõlemad distantsid lõpetanud.
- Kui teatepulk kukub maha, siis karistust ei ole, kuid selle peab üles võtma jooksja, kes selle maha pillas.
- Kui teatepulka visatakse vahetuse käigus, lisatakse tiimi ajale 3-sekundiline karistus.
- Kui tõke kukub ümber, siis karistust ei ole, kuid abipersonal peab selle nii kiiresti kui võimalik tagasi asetama.
- Võistlusformaadis on igal meeskonnal ainult üks katse.

VARIATSIOONID

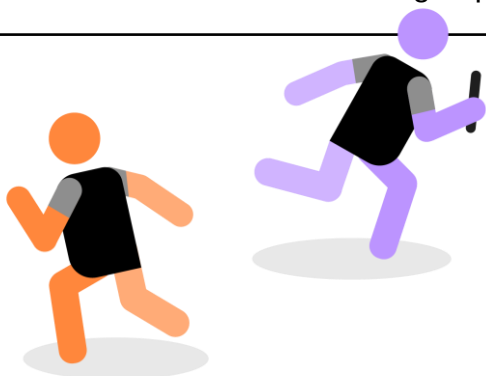
- Distsants:
 - 8-9-aastased: 40m postide vahel.
 - 10-11-aastased: 40m postide vahel + 5m tagasipöördepunkti ja tagasi.
- Tõkked:
 - 8-9-aastased: maksimaalne kõrgus 40cm.
 - 10-11-aastased: maksimaalne kõrgus 50cm.
- Teatepulga vahetus:
 - 8-9-aastased: vahetus eestpoolt.
 - 10-11-aastased: vahetus tagantpoolt.

PUNKTISÜSTEEM

- Tiimi tulemus (koguaeg) pannakse kirja sajandiku täpsusega.

NÕUANDED

- Jookse tõkete vahel rütmiliselt.
- Sprindi ajal hoia keha püstises asendis (kõrge jooksuasend).
- Keskendu ohutule teatepulga vahetusele.



KOMBINEERITUD TEATEJOOKS

EESMÄRGID

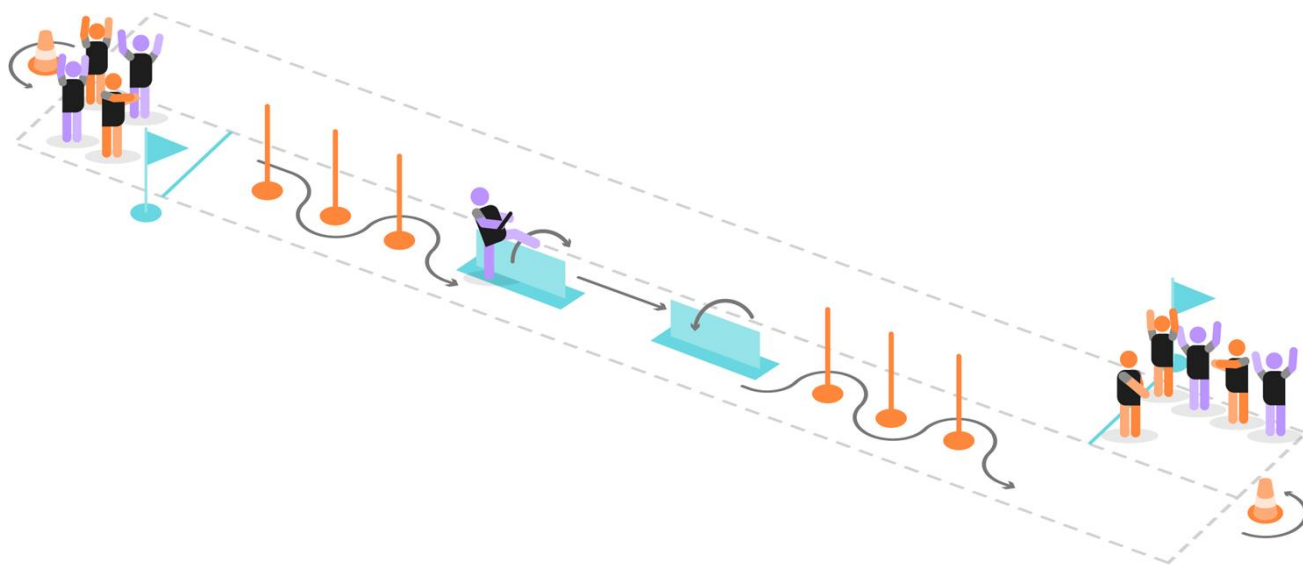


- Läbida kombineeritud sprindi-, tõkke- ja slaalomi pendel-teatejooks nii kiiresti kui võimalik.
- Harjutada kiirendamist, osavust, bilateraalseid liigutusi, koordinatsiooni, täpsust (teatepulga vahetus), reaktsioonivõimet, rütmitunnetust ja kiirust.

KOKKUVÕTE



- Tiimiliikmed läbivad teatejooksuna takistusraja ja sirge sprindidistsantsi – kõik tiimiliikmed teevad mõlemat.
- Esimene jooksja möödub esimesest postist (post jääb neist paremale), jookseb läbi slaalomi, ületab esimese takistuse käärhüppega, jookseb 5m edasi, ületab ka teise takistuse käärhüppega (vasakult paremale), jookseb läbi teise slaalomi ja möödub järgmisest postist, suundudes oma tiimi poole.
- Pärast teatepulga vahetust sprindib teine jooksja sirgel rajal tagasi algusesse. Kolmas jooksja läbib takistusraja jne.



VAHENDID



- Vile või pasun.
- 2 stardijoone tähist, nt koonused, postid.
- 2 tagasipöörde tähist (teatepulga vahetuse tähistamiseks tagantpoolt), nt koonused, postid.
- 6 slaalomiposti.
- 2 tõket, nt kastid.
- Teatepulk, nt rõngas, pulk, veepudel.
- Stopper.

ÜLESANDED



- Starter.
- Ajavõtja.
- Sekretär (paneab kirja tiimi tulemuse/aja).

KOMBINEERITUD TEATEJOOKS

KORRALDUS JA REEGLID



- Seadke üles 2 paralleelset rada – üks takistusrada (vt skeem) ja teine sprindirada.
- Pinnad võivad varieeruda, kuid peavad olema ohutud, libisemiskindlad ja aukudeta.
- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Leppige kokku järjekord.
- „Kohtadele“ – esimene tiimiliige võtab sisse püstilähte asendi.
- „Läks“ – jooksja läbib takistusraja ja suundub teisele poole. Aeg pannakse käima märguandest „läks“.
- Valestardi korral antakse vilega märku, jooksjad kutsutakse tagasi ja starti korratatakse. Diskvalifitseerimist ei toimu, kuid tuleta neile meelde, et tuleb oodata „läks“ märguannet.
- Teatepulga kukkumisel karistus puudub, kuid pulga maha pillanud jooksja peab selle üles võtma
- Kui teatepulk kukub maha, siis karistust ei määrata, kuid jooksja, kes selle maha pillas, peab selle üles võtma.
- Teatepulga viskamine on keelatud – kui see juhtub, lisatakse tiimi ajale 3-sekundiline trahv.
- Kui jooksja ajab tõkke ümber, siis karistust ei määrata, kuid abipersonal peab selle võimalikult kiiresti tagasi asetama.
- Kui jooksja ajab slaalomi posti ümber, lisatakse tiimi ajale 1-sekundiline trahv ning abipersonal peab posti kiiresti tagasi tõstma.
- Iga tiimiliige läbib nii takistusraja kui ka sprindidistsantsi.
- Võistlusformaadis on tiimil ainult üks katse.

VARIATSIOONID



- Distsants:
 - 8-9-aastased: 40m postide vahel.
 - 10-11-aastased: 40m postide vahel + 5m tagasipöördepunkt.
- Tõkked:
 - 8-9-aastased: maksimaalselt 40cm.
 - 10-11-aastased: maksimaalselt 50cm.
- Paigutus:
 - Stardijoonest esimese slaalomi postini: 11.5m.
 - Slaalomipostide vahe: 1.5m.
 - Slaalomipostist esimese takistuseni: 3m.
 - Takistuste vahe: 5m.
- Teatepulga vahetus:
 - 8-9-aastased: vahetus eestpoolt.
 - 10-11-aastased: vahetus tagantpoolt.

PUNKTISÜSTEEM



- Tiimi lõppaeg pannakse kirja sajandiku täpsusega.

NÕUANDED



- Slaalomis ja käärhüpetel tuleks kontrollida (või vähendada) kiirust.
- Sprindis tuleks keha hoida püstises asendis (kõrge jooksuasend).
- Keskendu ohutule teatepulga vahetusele.

PÜSTILÄHTEST TÕKKEJOOKS

EESMÄRGID

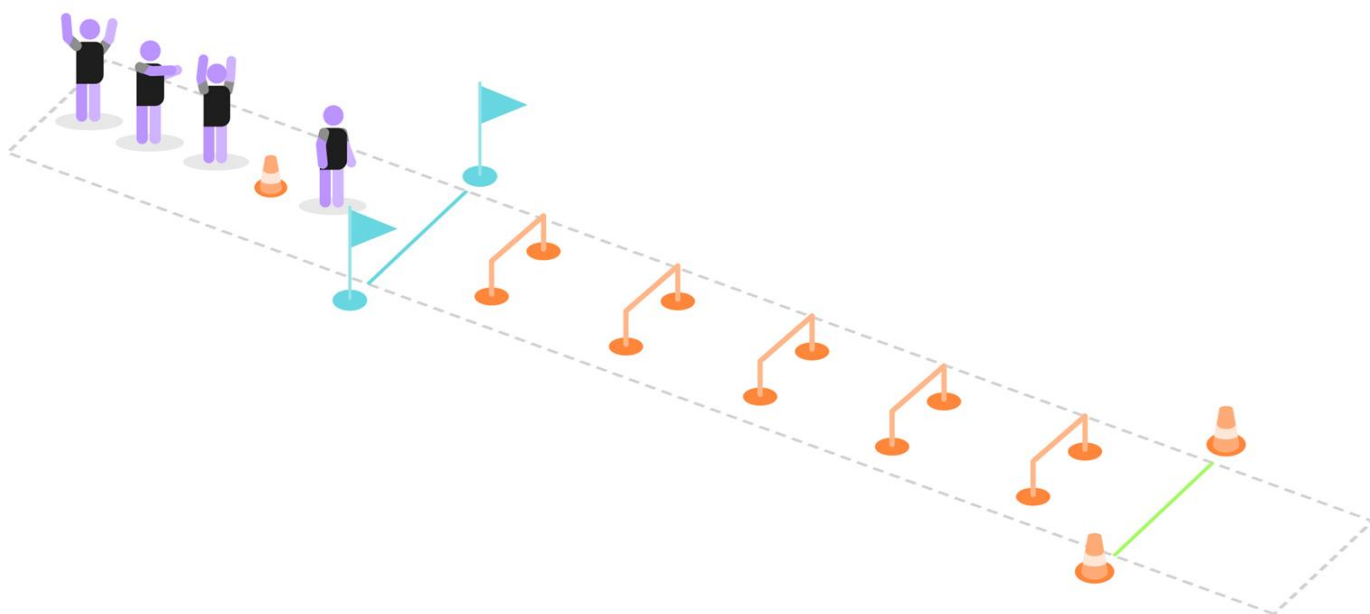


- Joosta sprinti üle takistuste, mis on paigutatud korrapäraste vahedega.
- Harjutada kiirendamist, koordineerimist, reaktsioonivõimet, rütmisust ja kiirust.

KOKKUVÕTE



- Iga jooksja alustab püstilähtest ja jookseb takistusi ületades nii kiiresti kui võimalik.
- Liida individuaalsed ajad kokku, et saada tiimi kogutulemus.



VAHENDID



- Vile või pasun.
- Stardijoone tähised, nt koonused ja postid.
- Finišijoone tähised, nt koonused ja postid.
- Tiimi ooteala tähis, nt koonus.
- 4-5 tõket, nt kastid.
- Stopper.

ÜLESANDED



- Starter.
- Ajavõtja.
- Sekretär (paneab kirja individuaalsed tulemused ja arvutab tiimi tulemuse).

PÜSTILÄHTEST TÖKKEJOOKS**KORRALDUS JA REEGLID**

- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Leppige kokku järjekord.
- Iga tiim saab ühe takistustega jooksuraja. Võimalused: üks jooksja ühest tiimist korraga (rada pole vajalik) või mitme meeskonna jooksjad korraga (igaüks eraldi rajal).
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Tiimiliikmed ootavad (koonuse juures) 5m kaugusel stardijoonest kuni on nende kord joosta.
- „Kohtadele“ – esimene jooksja võtab püstilähte asendi sisse.
- „Läks“ – jooksja jookseb üle takistuste finišijooneline suunas. Aega mõõdetakse alates „Läks“ käsklusest kuni jooksja finišijooneline ületamiseni.
- Valestardi korral antakse vilega märku, jooksja kutsutakse tagasi ja start korraldatakse. Diskvalifitseerimist ei toimu, kuid osalejatele peab meelde tuletama, et nad ootaksid „Läks“.
- Kui jooksja ajab takistuse ümber, karistust ei järgne, kuid korraldajad peavad takistused iga jooksja järel uuesti paika panema.
- Võistlusformaadis jookseb iga osaleja vaid ühe korra.

VARIATSIOONID

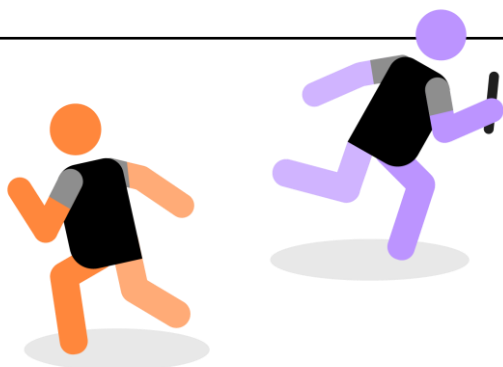
- Distsants:
 - 8-9-aastased: 40m.
 - 10-11-aastased: 50m.
- Tõkked:
 - 8-9-aastased: 4 tõket; vahemaa esimese tõkkeni = 10m; tõkkevahe = 6.5m; kõrgus 40cm.
 - 10-11-aastased: 5 tõket; vahemaa esimese tõkkeni = 10m; tõkkevahe = 7m; maksimaalne kõrgus 50cm.

PUNKTISÜSTEEM

- Individuaalsed tulemused pannakse kirja sajandiksekundi täpsusega.
- Liida individuaalsed tulemused tiimi kogutulemuseks.

NÕUANDED

- Kuula stardisignaali; ära vaata starterit.
- Jookse rütmiliselt ja püstises asendis.
- Ära hüppa üle takistuste – hoia õhus veedetud aeg minimaalsena.





TÕKKEJOOKSU PENDELTEATEJOOKS

EESMÄRGID

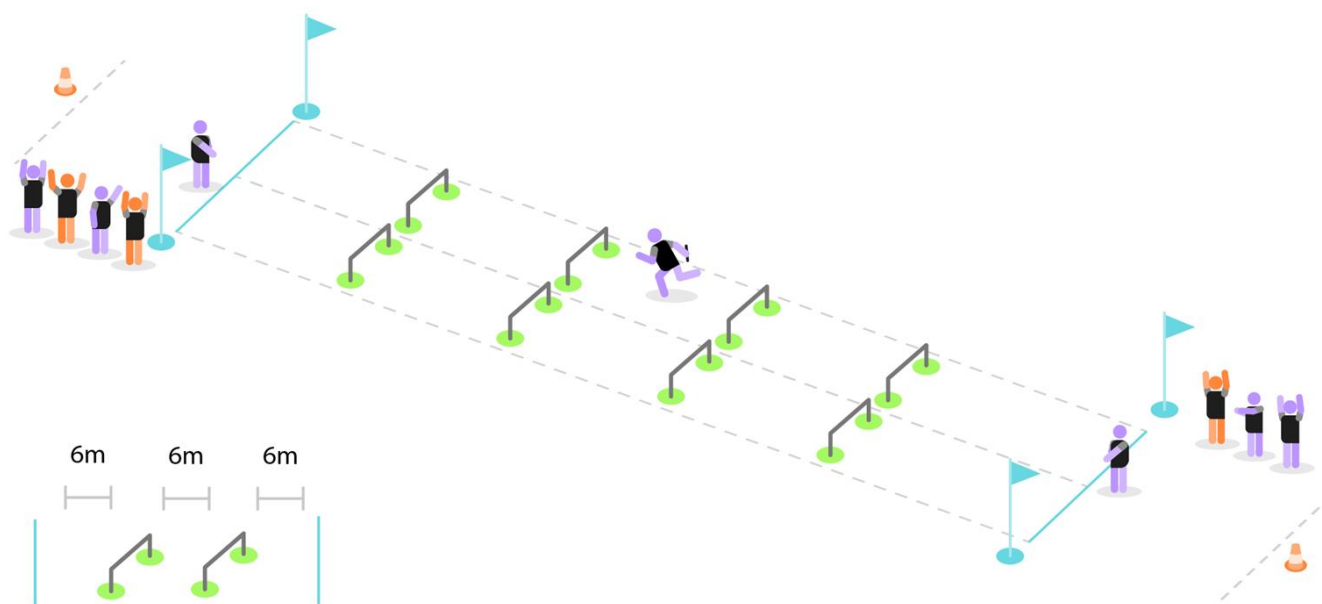


- Jookske tõkkejooksu pendelteatejooksu võimalikult kiiresti.
- Arendada kiirendust, koordinatsiooni, täpsust (teatepulga üleandmine), reaktsioonivõimet, rütmisust ja kiirust.

KOKKUVÕTE



- Igal tiimil on 3 minutit, et ületada võimalikult palju tõkkeid kindlal distantstil.
- Esimene jooksja läbib tõkked ühel rajal ja annab teatepulga edasi meeskonnakaasasele raja lõpus.
- Teine jooksja läbi paralleelse tõketega raja ja annab teatepulga edasi jne.
- Pendelteatejooks kestab kokku 3 minutit.



VAHENDID



- Vile või pasun.
- 2 stardijoone tähist, nt postid, koonused.
- 2 pöördepunkti markerit (teatepulga vahetusala), nt postid, koonused.
- 8 tõket, nt kastid.
- Teatepulk, nt pulk, rõngas, veepudel.
- Stopper.

ÜLESANDED



- Starter.
- Ajavõtja.
- Sekretär igale tiimile (loeb ületatud tõkkeid ja paneb tiimi tulemuse kirja).

TÖKKEJOOKSU PENDELTEATEJOOKS**KORRALDUS JA REEGLID**

- Iga tiimi jaoks tuleb ette valmistada 2 paralleelset rada, kummaski 4 tõket.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Lepi kokku jooksujärjekord.
- „Kohtadele!“ – esimene tiimiliige võtab stardiasendi sisse. „Läks!“ – jooksja jookseb üle tõkete raja lõppu ja annab teatepulga järgmisele jooksjale, kes jookseb paralleelsel tõketega rajal tagasi. Aeg läheb käima stardist („Läks!“).
- Valestardi korral kutsutakse jooksjad vilega tagasi ning start tehakse uuesti. Diskvalifitseerimist ei toimu, kuid osalejatele tuleb meelde tuletada, et nad ootaksid õiget signaali („Läks!“).
- Kui teatepulk kukub maha, peab selle üles korjama jooksja, kes selle maha pillas – trahvi ei määrata.
- Teatepulga viskamine on keelatud – see toob kaasa 3-punktilise trahvi tiimile.
- Kui jooksja lükkab tõkke ümber, trahvi ei määrata, kuid personal peab selle kiiresti tagasi asetama.
- Võistlustingimustes on igal tiimil ainult üks katse.

VARIATSIOONID

- Distsants:
 - 8-9-aastased: 30m postide vahel.
 - 10-11-aastased: 30m postide vahel + 5m pöördepunktini ja tagasi.
- Tõkked:
 - 8-9-aastased: maksimaalne kõrgus 40cm.
 - 10-11-aastased: maksimaalne kõrgus 50cm.
- Teatepulga vahetus:
 - 8-9-aastased: üleandmine eespoolt.
 - 10-11-aastased: üleandmine tagantpoolt.

**PUNKTISÜSTEEM**

- Iga ületatud tõke = 1 punkt.
- Pane kirja tiimi 3 minuti jooksul kogutud punktid.

NÕUANDED

- Jookse tõkete vahel rütmiliselt.
- Sprindi sirge kehahoiakuga (kõrge jooksuasend).
- Keskendu ohutule teatepulga üleandmisele.



VASTUPIDAVUSJOOKS

EESMÄRGID

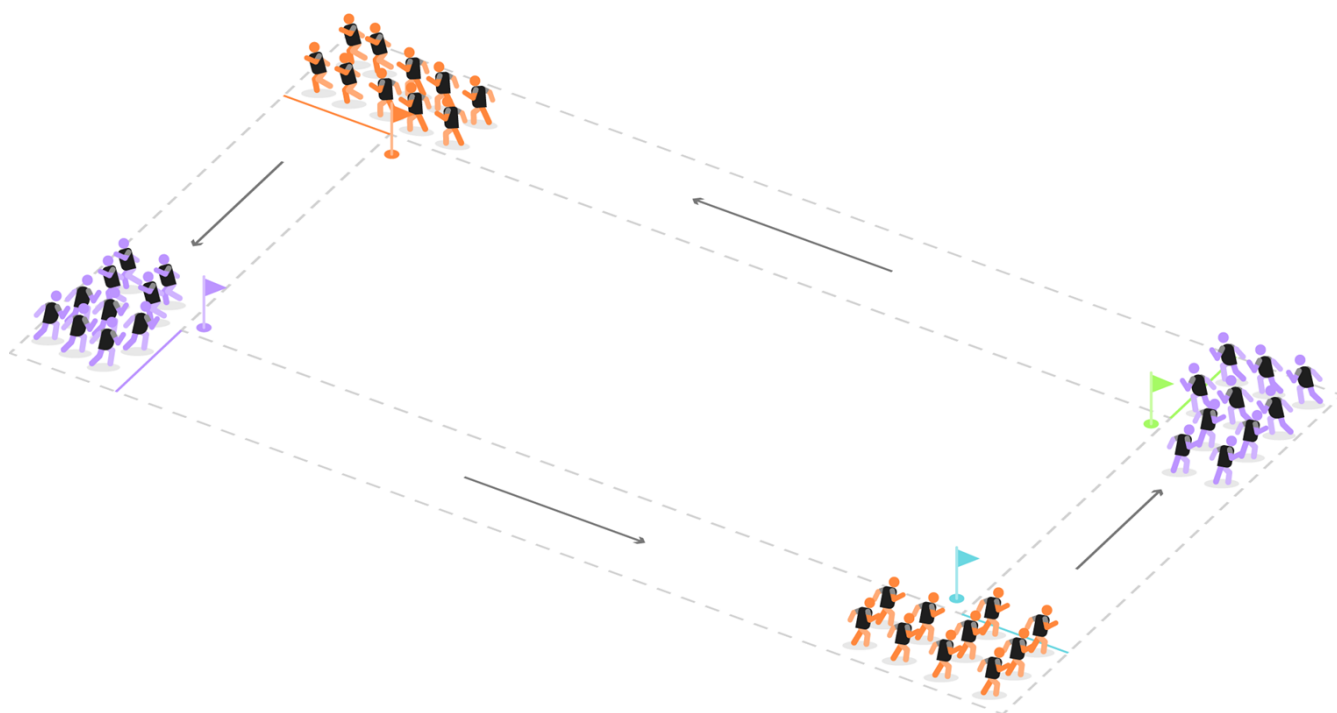


- Joosta 150m vastupidavusjooksu.
- Arendada kehatunnetust, koordinatsiooni ning vastupidavust.

KOKKUVÕTE



- Iga tiim jookseb 150m pikkusel rajal, alustades oma tiimi stardipunktist.
- Tiimiliikmed peavad jooksma etteantud aja jooksul võimalikult palju ringe.
- Iga kord, kui jooksja ületab oma tiimi stardipunkti, saab ta ühe märgi.



VAHENDID



- Vile või pasun
- Stardijoone tähis igale tiimile, nt koonus, post.
- Valikuline: tõkked, nt kastid.
- Stopper.
- Ligikaudu 100 märki iga tiimi jaoks, nt pall, kork, paberitükk, pulk.

ÜLESANDED



- Starter.
- Ajavõtja.
- 1 sekretär iga tiimi kohta (pane kirja tiimi tulemused ja jagab märke).
- 1 abiline tiimi kohta (jagab märke).

VASTUPIDAVUSJOOKS

KORRALDUS JA REEGLID



- Määra riskülikukujuline 50m x 25m rada, mis oleks ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Aseta tiimid rajale ühtlaste vahedega – need on tiimide stardipunktid.
- „Kohtadele!“ – tiimiliikmed võtavad püstise stardiasendi. „Läks!“ – kõik hakkavad ühes suunas mööda rada jooksmas.
- Valestardi korral tuleb vilistada ja jooksjad tagasi kutsuda – diskvalifitseerimist ei ole, kuid tuleta osalejatele meelde, et nad peavad ootama käsklust „Läks!“.
- Iga kord, kui jooksja ületab oma tiimi stardipunkti (läbib terve ringi), saab ta ühe märgi. Jooksjad koguvad märke ning annavad need võistluse lõpus kohtunikule ringide loendamiseks.
- Osalejad jooksevad (kui võimalik) kuni ettenähtud aja lõpuni. Anna 60, 30 ja 10 sekundi hoiatus lõpuni, seejärel kasuta valju signaali võistluse lõpetamiseks.
- Karistusi ei ole, kui jooksja ajab posti või tõkke ümber, kuid personal peab selle võimalikult kiiresti tagasi asetama.
- Jooksjad ei tohi nurkadest löigata ega muul moel ringe lühendada – kui seda tehakse, kaotab tiim 1 punkti.
- Võistlustingimustest on tiimidel ainult üks katse.

VARIATSIOONID



- Kestus:
 - 8-9-aastased: 7 minutit*.
 - 10-11-aastased: 8 minutit*.

* *Arvesta alati väliste teguritega (kuumus, niiskus, kõrgus jne) ja vajadusel lühenda kestust.*

- Takistused (valikuline): lühematele külgedele võib lisada 1-2 takistust (nt 3-5 tõket või kasti kõrvuti moodustavad 1 takistuse).

PUNKTISÜSTEEM

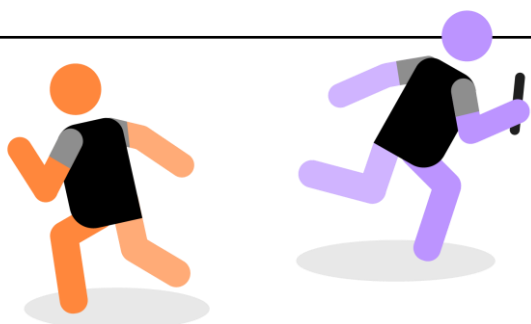


- Iga jooksja saadud märk = 1 punkt.
- Liida individuaalsed punktid tiimi üldskoori saamiseks.

NÕUANDED



- Säilita liikumine kogu aja jooksul (kõnni, sörgi, jookse).
- Väldi liiga kiiret tempot alguses – leia kiirus, mida suudad hoida terve võistluse vältel.



VORMELI KURVID

EESMÄRGID

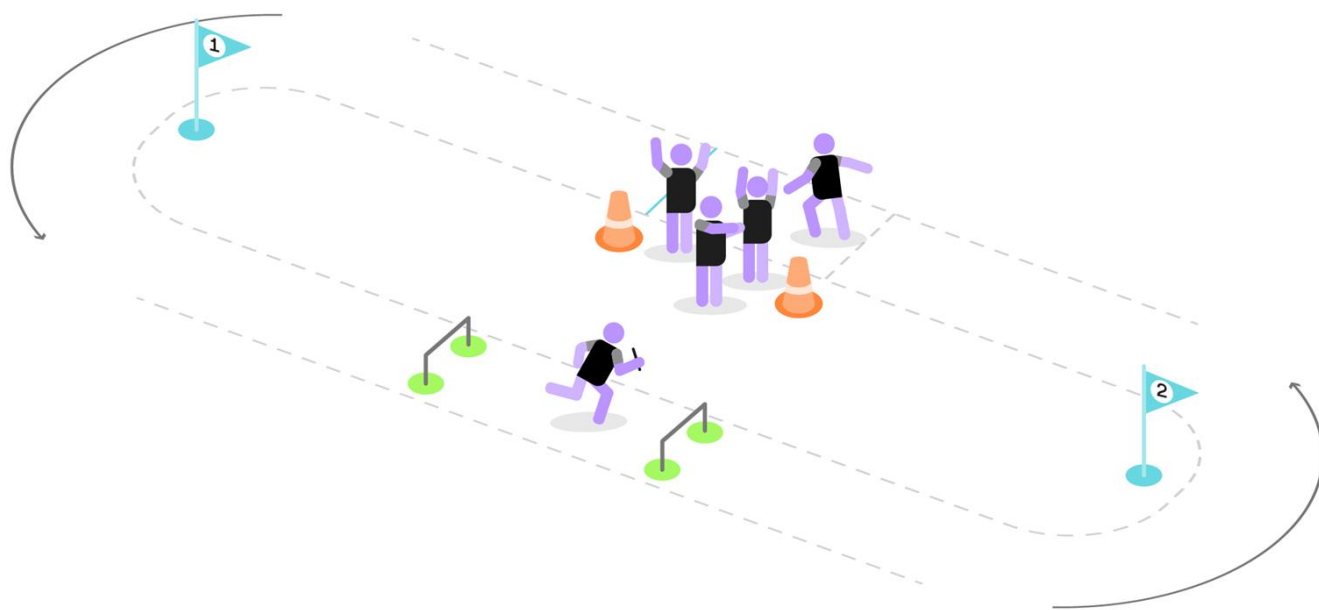


- Joosta kombineeritud sprint-tõkke teatejooksu kurvidega rajal.
- Arendada kiirendust, osavust, koordinatsiooni, täpsust (teatepulga üleandmine), rütmi-tunnetust ja kiirust.

KOKKUVÕTE



- Kõik tiimiliikmed läbivad kombineeritud sileda sprindi ja tõkkesprindi raja teatevõistlusena.
- Esimene jooksja jookseb siledal rajal stardipunktist esimese postini, teeb selle ümber pöörde ja jookseb teise postini, ületades tõkked, teeb teise posti ümber pöörde ja jookseb siledal rajal tagasi vahetusalasse.
- Vahetusalas antakse teatepulk järgmisele jooksjale, kes läbib raja samamoodi.
- Võistlus jätkub kuni kõik tiimiliikmed on raja läbinud. Fikseeritakse kogu tiimi aeg.



VAHENDID



- Vile või pasun.
- 2 pöördepunkti tähist, nt koonused, postid.
- 2 teatepulga vahetusala tähist (need on ka stardi- ja finišijoone tähised).
- 2 tõket, nt kastid, tõkked.
- Teatepulk, rõngas, pulk, veepudel.
- Stopper.

ÜLESANDED



- Starter
- Ajavõtja.
- Sekretär (paneab kirja tiimide tulemused).

VORMELI KURVID

KORRALDUS JA REEGLID

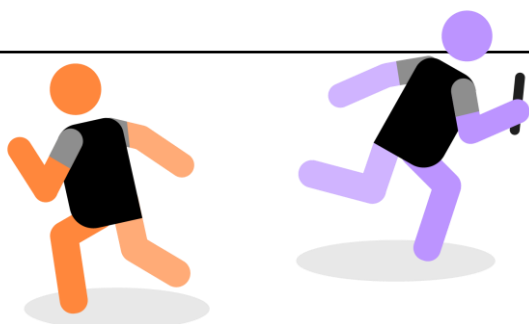


- Sea üles 2 paralleelset rada: üks sileda jooksu jaoks ja teine 2 tõkkega; aseta postid sileda raja mõlemasse otsa. Paiguta teatepulga vahetusala tähised sileda raja keskosa küljele.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Lepi kokku jooksujärjekord.
- „Kohtadele!“ – esimene jooksja võtab stardiasendi. „Läks!“ – ta alustab jooksu. Aja mõõtmismeine algab stardikäsklusest („Läks!“) ja lõpeb, kui viimane jooksja ületab finišijoone.
- Valestardi korral tuleb vilistada ja jooksjad tagasi kutsuda – diskvalifitseerimist ei toimu, kuid tuleta osalejatele meelde, et nad ootaksid stardikäsklust.
- Kui jooksja pillab teatepulga, karistus puudub, kuid jooksja, kes kukutas selle maha, peab selle kohe üles korjama.
- Kui teatepulk vahetatakse väljaspool vahetusala, lisatakse tiimi ajale 1 sekund.
- Teatepulga viskamine ei ole lubatud; kui seda siiski tehakse, lisatakse tiimi ajale 3 sekundit.
- Tõkke või posti ümber ajamise korral karistust ei ole, kuid personal peab selle võimalikult kiiresti tagasi panema.
- Võistlustingimustes on igal tiimil ainult üks katse.

VARIATSIOONID



- Vahemaa:
 - 8-9-aastased: 20m postide vahel + 5m teatepulga vahetusala.
 - 10-11-aastased: 25m postide vahel + 7m teatepulga vahetusala.
- Tõkked:
 - 8-9-aastased: maksimaalne kõrgus 40cm; tõkete vahe: 8m.
 - 10-11-aastased: maksimaalne kõrgus 50cm; tõkete vahe 10m.



PUNKTISÜSTEEM



- Mõõda tiimi koguaeg sajandiksekundi täpsusega.

NÕUANDED



- Kontrolli kiirust postide ümber joostes.
- Jookse tõkete vahel rütmiliselt.
- Sprindijooksu sooritades hoia selg sirgena (kõrge kehahoiak).
- Keskendu ohutule teatepulga üleandmisele.