

2.5km XC

EESMÄRGID

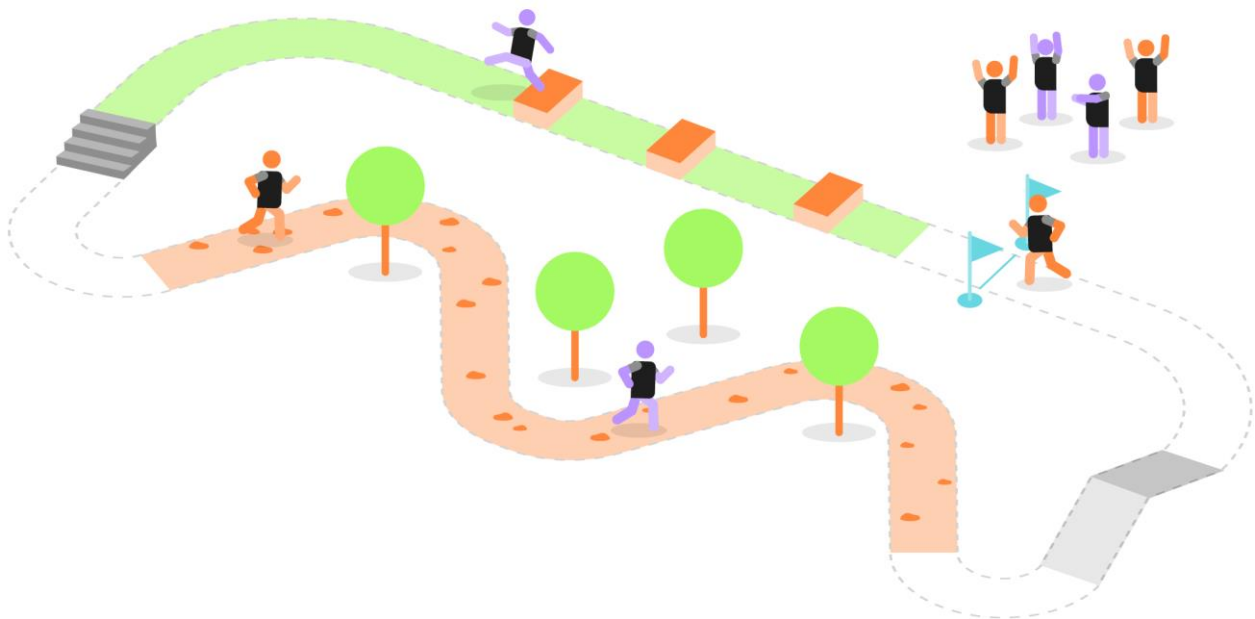


- Joosta 2,5km erinevatel maastikel ja pinnastel.
- Saada krossijooksu raja kogemus.

KOKKUVÕTE



- Iga osaleja jookseb umbes 250m pikkusel rajal, mis sisaldab erinevaid maastikke (nt tõusud, langused, trepid, jne) ja pinnastikke (nt muru, liiv, asfalt, jne).
- Rajal on mitmesugused takistused (matid, kastid, puidust pingid, heinapallid, tõkked, jne), millest iga osaleja peab üle saama.
- Joostakse 10 ringi ning eesmärk on läbida distants võimalikult kiiresti.
- Iga kord, kui osaleja läbib stardijoone, antakse talle märk.



VAHENDID



- Vile või pasun.
- Stardi-/finišijoone tähised, nt koonused, postid.
- Stopper.
- Erinevad takistused, nt heinapallid, matid, pingid, kastid.
- 9 märki jooksja kohta, nt pall, kork, paberitükk, pulk.

ÜLESANDED



- Starter (mõõdab ka aega).
- Sekretär (paneab tulemused kirja).
- 3-5 abilist (annavad võistlejatele märke).

2.5km XC

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles 250m pikkune rada, kus start ja finiš on samas kohas.
- Pinnad peavad varieeruma, kuid ohutus peab olema tagatud.
- 'Kohtadele' – osaleja võtab püstilähte asendi.
'Läks!' – jooks algab.
- Valestardi puhul kutsutakse jooksjad vilega tagasi ning start korraldatakse. Diskvalifitseerimist ei toimu, kuid tuleta osalejatele meelde, et tuleb oodata käsklust 'läks!'.
- Iga kord, kui osaleja läbib stardijoone (1 ring), antakse talle 1 märk. Kokku antakse 9 märki (9 ring). Viimasel ehk 10. ringil enam märki ei anta, vaid fikseeritakse lõppaeg.
- Iga osaleja peab esitama abilistele oma 9 märki.
- Kui rajatähised või takistused lükatakse ümber, karistust ei järgne, kuid abipersonal peab need võimalikult kiiresti tagasi asetama.
- Kui jooksjad lõikavad nurki või lühendavad rada, ei saa nad antud ringi(de) eest märki. Paiguta abilised rajale erinevatesse punktidesse, et jälgida reeglitest kinnipidamist.
- Võistlusformaadis jookseb iga võistleja ainult ühe korra.

VARIATSIOONID



- 5 ringi pikemal rajal (500m) või üks suur ring (2,5km).
- Ole raja valikul loov: lisa tõuse/langusi, erinevaid pindu ja takistusi (kuid ohutus ennekõike).

PUNKTISÜSTEEM

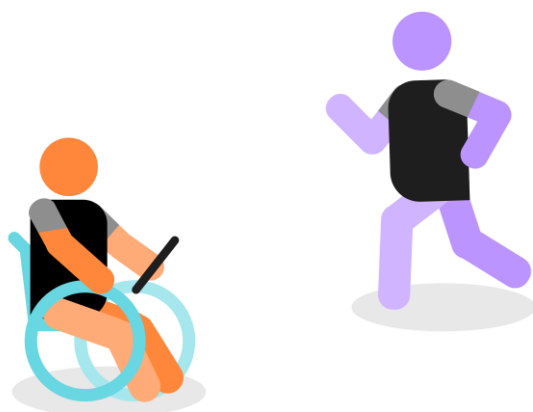


- Märgi individuaalsed ajad minutites ja sekundites.

NÕUANDED



- Leia tempo, mida suudad hoida kogu distantsi vältel.
- Välti kannale maandumist – see aeglustab jooksu.
- Joostes mööda tõusu üles, keskendu sammude sageduse suurendamisele; joostes allamäge, püüa suurendada sammude pikkust.



8-SEKUNDILINE SPRINT

EESMÄRGID

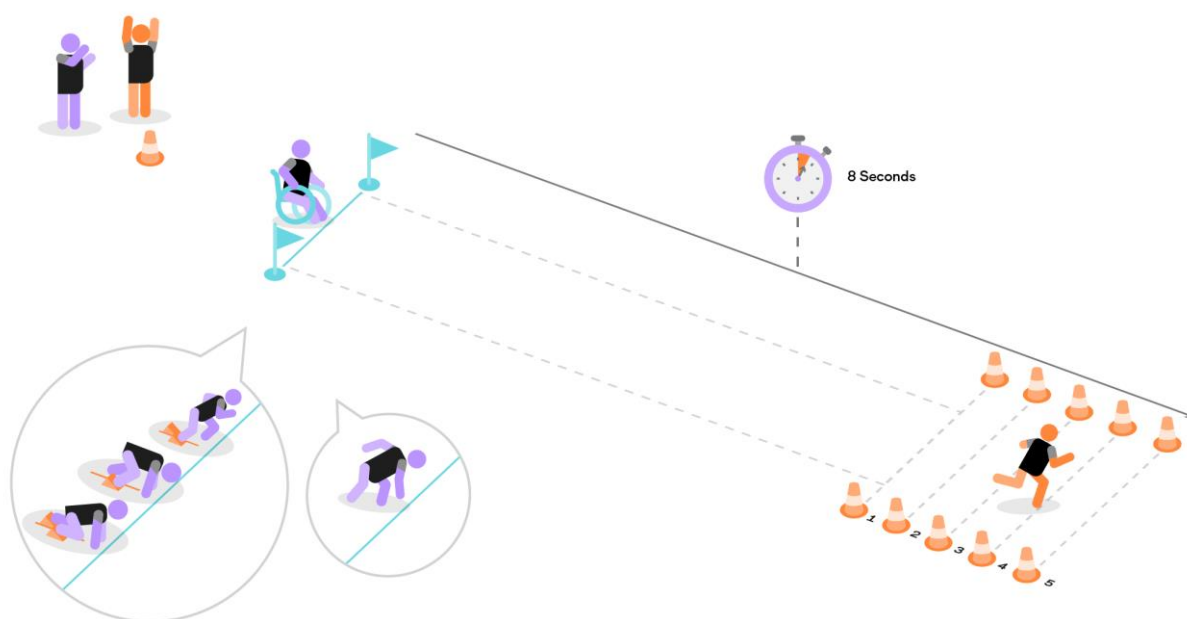


- Sprintida 8 sekundi jooksul võimalikult kaugele.
- Harjutada sprinti erinevatest stardiasenditest.

KOKKUVÕTE



- Osalejad stardivad joone tagant.
- Nad kasutavad sama stardiasendit (püstilähe ühe käe toel või stardipakkudel).
- Stardisignaali ('kohtadele', 'valmis', 'läks') peale reageeritakse kiiresti ning joostakse tsoonide suunas.
- Kaheksa sekundi möödumisel kõlab signaal (nt vile) ja osalejale antakse punktid vastavalt tema asukohale.
- Igal osalejal on ainult üks katse, mille tulemus fikseeritakse.



VAHENDID



- Vile või pasun.
- Stardi- ja finišijoone tähised, nt koonused, postid. Ooteala tähis, nt koonus.
- Stardipakud.
- Stopper.

ÜLESANDED



- Starter (mõõdab ka aega).
- Abiline (jälgib osalejat).
- Sekretär (paneab punktid kirja).

8-SEKUNDILINE SPRINT**KORRALDUS JA REEGLID**

- Igale osalejale on määratud üks sirge jooksurada. Valikuline: mitu osalejat jookseb samaaegselt, igaüks oma rajal.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Kaugus stardijoonest esimese tsoonini = 40m; iga tsooni pikkus = 2m.
- 'Kohtadele' – osaleja liigub stardijoonele või läheb stardipakkudele.
- 'Valmis' – osaleja võtab püstilähte asendi ühe käe toel või stardipakkudel valmis asendi.
- 'Läks' – osaleja jookseb finišijoonesse suunas.
- Valestarti puhul kutsutakse osalejad vilega tagasi ning starti korratakse. Iga lisanduv valestart = 1 karistuspunkt valestarti teinud osalejale.
- Aeg pannakse käima 'läks' käsu peale ning peale 8 sekundit antakse tugev helisignaal (nt vile). Abiline jälgib, millises tsoonis osaleja jalg signaali hetkel on ning määrab vastavad punktid.
- Võistlusformaadis on igal osalejal ainult üks katse.

VARIATSIOONID

- Stardiasendid:
 - 'Püstilähe ühe käe toel;
 - Stardipakkudelt;
 - Püstilähe (kõrge; pilk suunatud ette).
- Paaris sprint (hoides kätest kinni ning alustades püstilähtest).
- Töötage paarides – üks jookseb, teine mõõdab ning annab punktid; seejärel vahetage (mitte võisteldes).

PUNKTISÜSTEEM

- Pane kirja individuaalsed tulemused.

NÕUANDED

- Kiirendusfaas: tõuse järk-järgult püstisemasse jooksuasendisse ja suuna pilk ettepoole.
- Maksimaalse kiiruse faas: jookse püstises asendis (väldi istuvat hoiakut) ning vaata ettepoole.
- Keskendu aktiivsele käte tööle.



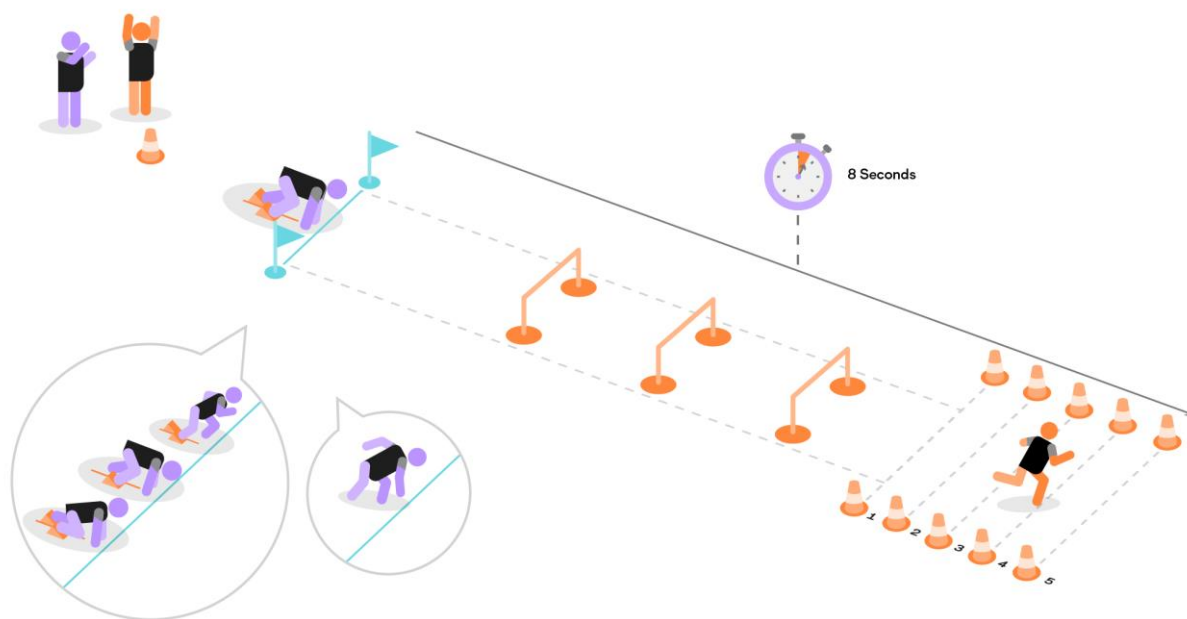
8-SEKUNDILINE TÖKKESPRINT

EESMÄRGID

- Joosta üle tõkete võimalikult kaugemale 8 sekundi jooksul.
- Harjutada tõkkejooksu erinevatest stardi-asenditest.

KOKKUVÕTE

- Osalejad stardivad joone tagant.
- Nad kasutavad sama stardiasendit (püstilähe ühe käe toel või stardipakkudel).
- Stardisignaali ('kohtadele', 'valmis', 'läks') peale reageeritakse kiiresti ja joostakse üle tõkete tsoonide suunas.
- Kaheksa sekundi möödudes kõlab signaal (nt vile) ning osalejale antakse punktid vastavalt tema asukohale.
- Igal osalejal on üks katse, mille tulemus fikseeritakse.



VAHENDID

- Vile või pasun.
- Stardi- ja finišijoone tähised, nt koonused, postid.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- Stardipakud.
- 3 tõket (või heinapalli/kasti) igale rajale.
- Stopper.

ÜLESANDED

- Starter (mõõdab aega ka).
- Abiline (jälgib osalejaid).
- Sekretär (paneab tulemused kirja).

8-SEKUNDILINE TÖKKESPRINT**KORRALDUS JA REEGLID**

- Igal osalejal on määratud üks sirge jooksurada. Valikuline: mitu osalejat jooksevad korraga, igaüks oma rajal.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Paiguta 3 tõket; kaugus esimese tõkkeni = 11,5m; tõkete vahe = 6,5m; viimasest tõkkest esimese punktisoonini = 11m; tõkete kõrgus: 65-76,2cm; iga tsooni pikkus = 2m.
- 'Kohtadele' – osaleja läheb stardijoonele või stardipakkudele.
'Valmis' – osaleja võtab püstilähte asendi ühe käe toel või stardipakkudel valmis asendi.
'Läks' – osaleja jookseb finišijooni suunas.
- Valestarti puhul kutsutakse jooksjad vilega tagasi ning starti korratakse. Iga lisanduv valestart = 1 karistuspunkt valestarti teinud sportlasele.
- Pane aeg käima käsu 'läks!' peale. Pärast 8 sekundit anna tugev helisignaal (nt vile). Abiline jälgib, millises tsoonis osaleja jalg signaali hetkel on ning määrab vastavad punktid.
- Tõkke ümberajamisel karistust ei rakendata, kuid abipersonal peab need enne järgmist jooksjat jälle uuesti üles seadma.
- Võistlusformaadis jookseb iga osaleja ainult ühe korra.

VARIATSIOONID

- Stardiasendid:
 - Püstilähe ühe käe toel;
 - Stardipakkudel start;
 - Püstilähe (kõrge; vaade otse ette).
- Paiguta ainult 2 tõket vahega 13m.
- Töötage paarides – üks sooritab jooksu, teine mõõdab aega ja annab punkte; seejärel vahetage (mitte võistlusformaadis).

PUNKTISÜSTEEM

- Pange kirja individuaalsed tulemused, vastavalt saavutatud tsoonile.

NÕUANDED

- Tõkkejooks on sprindiala koos takistustega – keskendu ja vaata alati ette.
- Julgusta osalejaid tõkkeid 'ründama' (jooksma üle tõkete, mitte hüppama).
- Harjuta oskust ületada tõkkeid mõlema jalaga.



8x50m SEGATEATEJOOKS

EESMÄRGID

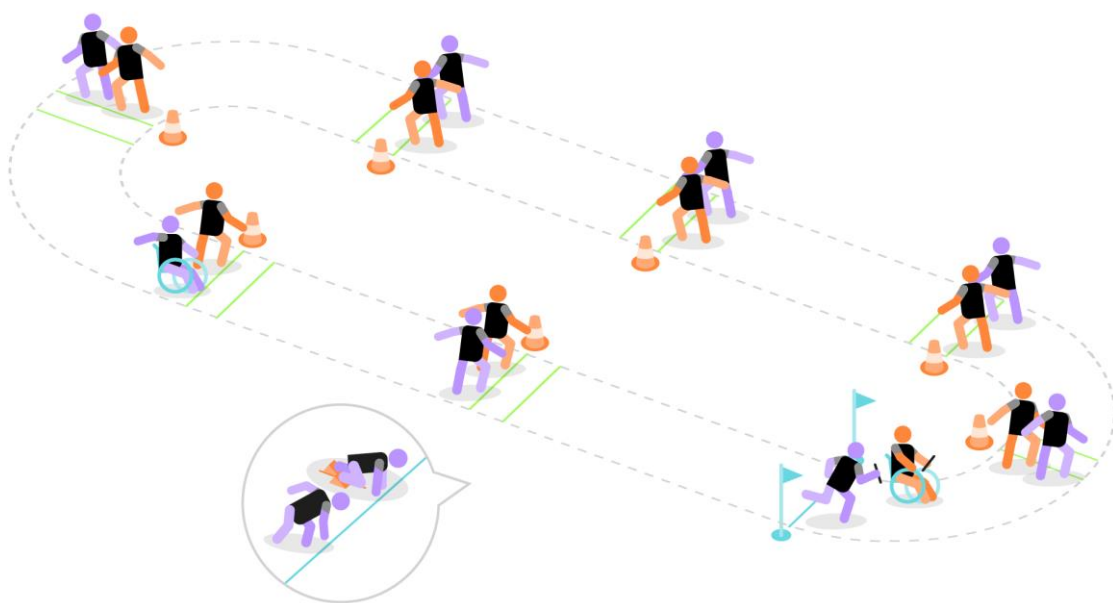


- Joosta sprindi teatejooksu nii kiiresti kui võimalik.
- Harjutada teatepulga 'sisemist' vahetust (teatepulga saaja sirutab käe taha ja teatepulka üle andev jooksja sirutab käe ette).

KOKKUVÕTE



- 8-liikmeline segavõistkond jookseb sprindi teatejooksu.
- Esimene võistleja alustab (kolmepunktilisest stardiasendist või stardipakkudelt) ja jookseb nii kiiresti kui võimalik teise võistleja suunas, kes ootab 50m tähise juures.
- Teatepulk antakse üle vahetusalas (5m).
- Teine võistleja jätkab sprinti kolmanda võistlejani (100m tähis), teatepulk antakse vahetusalas üle jne.
- Jätka kuni kõik kaheksa tiimiliiget on läbinud 50m distantsi ja mööda tiimi aeg algusest kuni viimase jooksja finišeerimiseni.



VAHENDID



- Vile või pasun.
- Stardijoone tähised, nt koonused, postid.
- 1 stardipakud tiimi kohta (valikuline).
- Finišijoone tähised, nt koonused, postid.
- 1 teatepulk tiimi kohta, nt rõngas, pulk.
- Vahetusala tähised, nt linnid, mulla- või lubjajooned.
- Stopper (üks iga tiimi kohta).

ÜLESANDED



- Starter.
- Ajavõtja (üks iga tiimi kohta).
- Sekretär (paneab kirja tiimi ajad/tulemused).
- 7 abilit (kontrollivad vahetusala).

8x50m SEGATEATEJOOKS**KORRALDUS JA REEGLID**

- Sea üles 8x50m sprindi distantid, tähista iga lõpp koonusega ning paiguta vahetusala (5m).
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Moodusta 8-liikmelised tiimid: 4 tüdrukut ja 4 poissi. Lepi kokku järjekord.
- 'Kohtadele' – esimene jooksja võtab stardiasendi.
'Läks' – ta hakkab jooksmas. Aeg läheb käima 'läks' ajal ning aeg pannakse kinni, kui viimane jooksja on ületanud finišijoone.
- Valestardi puhul kutsutakse jooksjad vilega tagasi ning starti korratakse. Diskvalifitseerimist ei toimu, kuid tuletatakse meelde, et jooksjad ootaksid 'läks' käsklust.
- Pulga maha kukutamisel karistust ei järgne, kuid jooksja, kes pulga maha kukutas, peab selle ise üles võtma.
- Kui pulga üleandmine toimub väljaspool vahetusala, lisatakse tiimi ajale 1 sekund. NB!: Kui vahetusalade jälgimiseks pole piisavalt abilisi, siis vahetusalade jälgimine ei ole oluline.
- Teatepulga viskamine ei ole lubatud; kui pulka visatakse, lisatakse tiimi ajale 3 sekundit.
- Kui koonused või rajatähised nihkuvad paigast, karistust ei järgne, kuid abipersonal peab võimalikult kiiresti tagasi asetama.
- Võistlusformaadis jookseb iga võistkond ainult ühe korra.

VARIATSIOONID

- Kasuta ainult ühte 50m sprindi rada ja ühte vahetusala (kõik liikmed jooksevad sama lõigu, vt nt „Vormel 1 võidujooks“).
- 400m rajal:
 - Igal tiimil võib olla oma rada (alustatakse vastava raja 400m stardist).
 - Kõik tiimid stardivad ja jooksevad 1.rajalt.

**PUNKTISÜSTEEM**

- Mõõda tiimide aegasid sajandiku täpsusega.

NÕUANDED

- Kesksendu ohutule teatepulga üleandmisele.
- Ürita ühtlustada jooksjate kiiruseid pulga üleandmisel.
- Jookse püstises asendis (väldi istuvat asendit) ja vaata ette.

60m SPRINT

EESMÄRGID

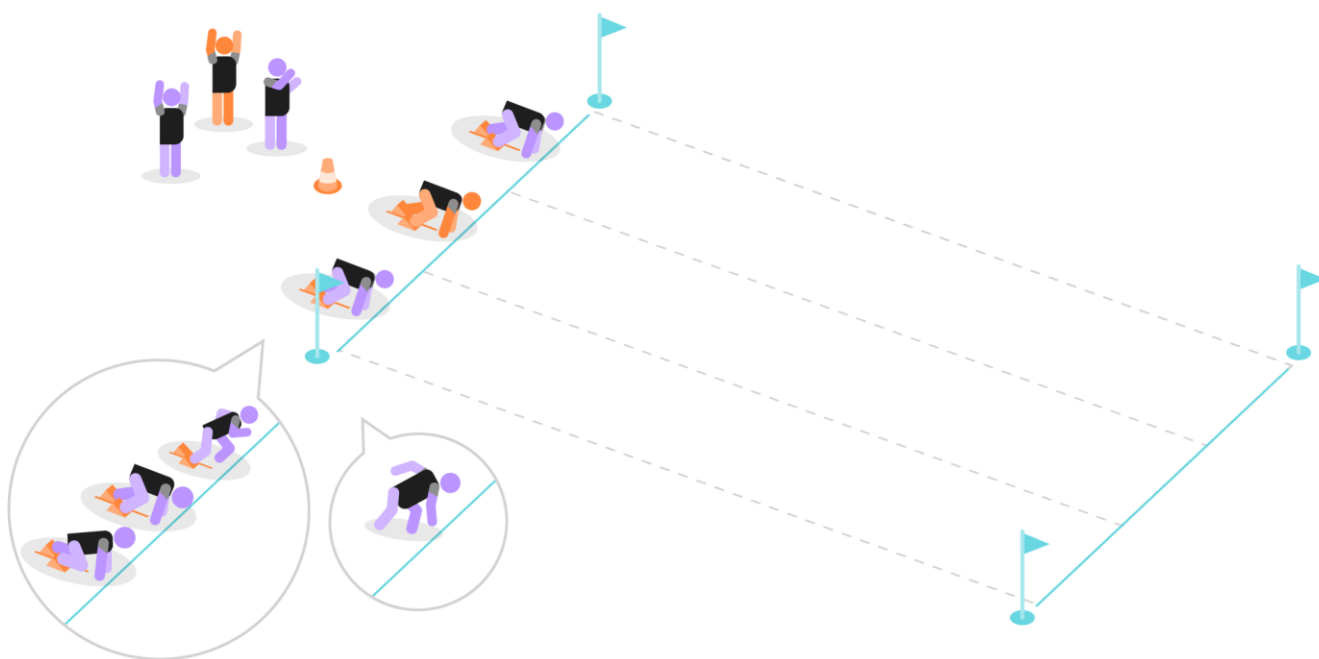


- Joosta 60m võimalikult kiiresti.
- Harjutada starti stardipakkudelt või püstilähtest ühe käe toel.

KOKKUVÕTE



- Osalejad stardivad joone tagant.
- Nad kasutavad sama stardiasendit (püstilähet ühe käe toel või stardipakkudelt).
- Stardisignaali ('kohtadele', 'valmis', 'läks') peale reageeritakse kiiresti ning joostakse finišijoone suunas nii kiiresti kui võimalik.
- Igal osalejal on ainult üks katse, mille aeg fikseeritakse.



VAHENDID



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

ÜLESANDED



- Starter.
- 1 ajavõtja raja kohta.
- Sekretär (paneab tulemused kirja).

60m SPRINT

KORRALDUS JA REEGLID



- Igale osalejale on määratud üks sirge rada. Mitu jooksjat võivad joosta samaaegselt, kuid erinevatel radadel.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- 'Kohtadele' – osaleja astub stardijoonele või läheb stardipakkudele.
'Valmis' – osaleja võtab püstilähte asendi ühe käe toel või valmis asendi stardipakkudel.
'Läks' – jooksja hakkab jooksmas finišijoonet suunas.
- Valestarti puhul kutsutakse jooksja vilega tagasi ning starti korratakse. Iga järgnev valestart = 1-sekundiline karistus vastavale jooksjale.
- Alusta aja mõõtmist 'läks' käsust ning pane kinni, kui osaleja ületab finišijoonet.
- Võistlusformaadis jookseb iga osaleja ainult ühe korra.

VARIATSIOONID



- Stardiasendid:
 - Püstilähte ühe käe toel.
 - Stardipakkudelt.
- Paarissprint (kätest kinni hoides, püstilähtest).

PUNKTISÜSTEEM

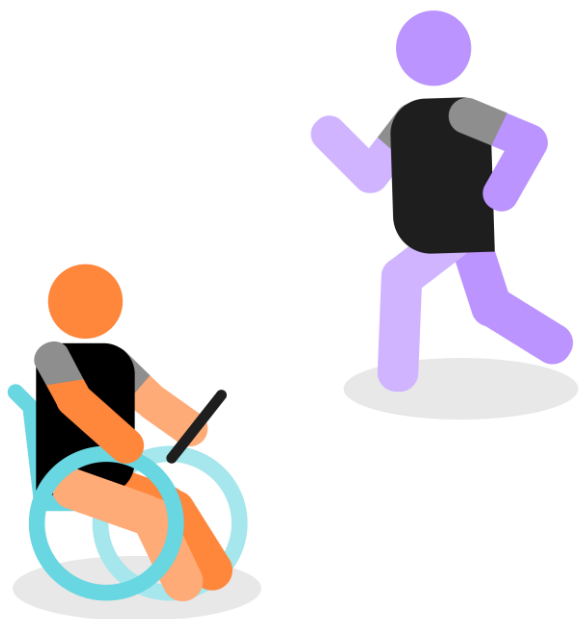


- Pane tulemused kirja sajandiku täpsusega.

NÕUANDED



- Kiirendusfaas: tõuse järk-järgult püstisemasse jooksuasendisse ja suuna pilk ettepoole.
- Maksimaalse kiiruse faas: jookse püstises asendis (välti istuvat hoiakut) ning vaata ettepoole.
- Keskendu aktiivsele kätetööle.



60m TÕKKED

EESMÄRGID

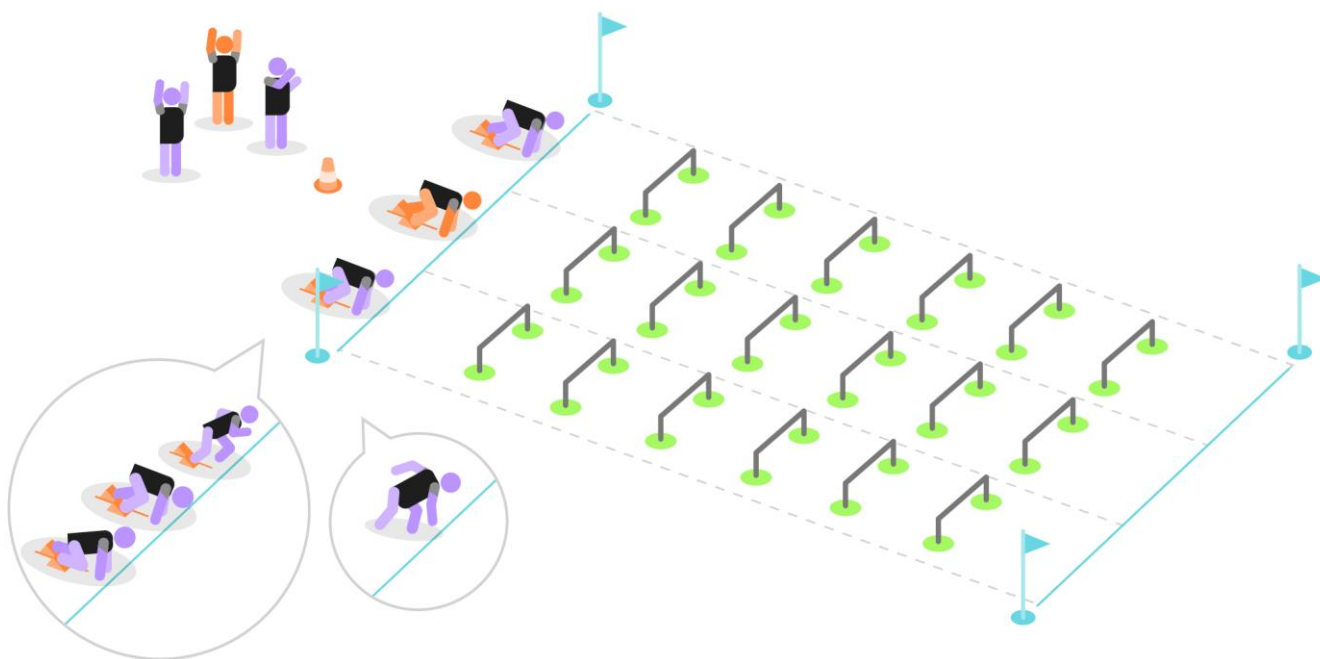


- Joosta 60m tõkkeid võimalikult kiiresti.
- Harjutada starti stardipakkudelt või püstilähet ühe käe toel.

KOKKUVÕTE



- Osalejad stardivad joone tagant.
- Nad kasutavad sama stardiasendit (püstilähet ühe käe toel või stardipakkudelt).
- Stardisignaali ('kohtadele', 'valmis', 'läks') peale reageeritakse kiiresti ja joostakse üle tõkete finišijoone suunas nii kiiresti kui võimalik.
- Igal osalejale on ainult üks katse, mille aeg läheb arvesse.



VAHENDID



- Vile või pasun.
- Stardi- ja finišijoone tähised, nt koonused, postid.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- Stardipakud.
- 5-6 tõket (heinapallid, kastid, jne) raja kohta.
- Stopper (üks iga raja kohta).

ÜLESANDED



- Starter.
- 1 ajavõtja raja kohta.
- Sekretär (paneб tulemused kirja).

60m TÖKKED

KORRALDUS JA REEGLID



- Iga osaleja jaoks on määratud üks sirge rada. Mitu jooksjat võivad joosta samaaegselt, kui igal on oma rada.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Aseta 6 tõket; stardist esimese tõkkeni = 11,5m; tõketevaheline kaugus = 7,5m; viimasest tõkkest finišini = 11m; tõkke kõrgus: 65-76,2cm.
- 'Kohtadele' – osaleja läheb stardijoonele või stardipakkudele.
'Valmis' – võetakse püstilähte asend ühe käe toel või valmis asend stardipakkudel.
'Läks' – osaleja hakkab jooksmas finišijoonet suunas.
- Valestardi puhul kutsutakse jooksja vilega tagasi ning starti korratakse. Iga järgnev valestart = 1-sekundiline karistus vastavale osalejale.
- Aja mõõtmine algab 'läks' käsust ning lõpeb finišijoonet ületamisel.
- Tõkke ümberajamisele karistust ei järgne, kuid abipersonal peab tõkked pärast iga jooksjat õigesse asendisse tagasi seadma.
- Võistlusformaadis jookseb iga osaleja ainult ühe korra.

VARIATSIOONID



- Stardiasendid:
 - Püstilähte ühe käe toel.
 - Stardipakkudelt.
- Tõkkevahe varieerimine; lühem (mitte vähem kui 5m) või pikem (kuni 9,5m).

PUNKTISÜSTEEM



- Pane tulemused sajandiku täpsusega kirja.

NÕUANDED



- Tõkkejooks on takistustega sprint – keskendu ja vaata ette.
- Julgusta osalejaid tõkkeid 'ründama' (jookse üle tõkke, mitte hüppa).
- Harjuta tõkke ületamist mõlema jalaga.



HOIA TEMPOT

EESMÄRGID

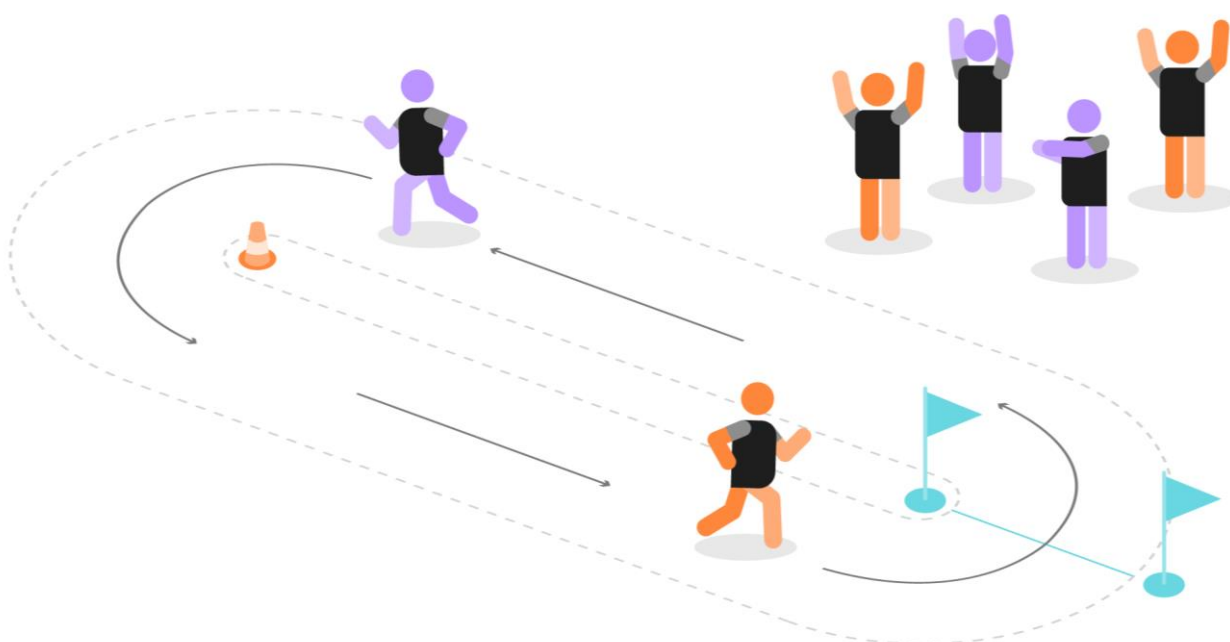


- Hoida ühtlast tempot 800m distantsi jooksul.

KOKKUVÕTE



- Stardijoonelt alustades jookseb iga osaleja 100m pikkusel rajal. Jooksja läbib kokku kaheksa ringi, iga ring võimalikult ühtlase tempoga.
- Pärast esimese ringi läbimist mõõdetakse aeg sekunditeks – see aeg on lähtepunktiks kõikidele järgnevatele ringidele (Eesmärk: joosta kõik ringid sama ajaga).
- Ajavõtja fikseerib iga ringi aja ja võrdleb seda esimese ringi ajaga.



VAHENDID



- Vile või pasun.
- Stardi-/finišijoone tähis, nt mulla- või lubjajooned.
- Rajatähis, nt koonus, post.
- 1 stopper osaleja kohta.

ÜLESANDED



- 1 starter osaleja kohta (täidab ka ajavõtja rolli).
- Abiline (asendab vahendeid ja jälgib osalejaid).
- Sekretär (paneab tulemused kirja).

HOIA TEMPOT



KORRALDUS JA REEGLID

- Sea üles 100m pikkune rada stardi-/finišijoonega; veendu, et pind oleks ohutu, libisemis-kindel ja aukudeta.
- 'Kohtadele' – osaleja võtab sisse püstilähte asendi.
'Läks' – alustatakse jooksmist. Aeg läheb käima 'läks' käskluse peale.
- Valestardi puhul kutsutakse jooksjad vilega tagasi ning starti korraldatakse. Diskvalifitseerimist ei toimu, kuid tuleta jooksjatele meelde, et nad ootaksid 'läks' käsklust.
- Ajavõtja (ka starter) fikseerib iga ringi aja täissekundites (mitte kümnendikes või sajandikes). Pärast kaheksa ringi läbimist võrreldaks 1. ringi aega (tabelis sinise ruuduna) kõigi teiste ringidega (2-8). Kõrvalekalded pannakse kirja ning liidetakse.

Ring	1	2	3	4	5	6	7	8
Aeg/s	15	16	13	15	14	15	14	16
Kõrvalekalle/s		1	2	0	1	0	1	1
KOKKU	6 sekundit (= 9 punkti)							

- Kui rajatähis või takistus aetakse ümber, karistust ei järgne, kuid abipersonal peab selle võimalikult kiiresti tagasi asetama.
- Kui jooksja lühendab ringi, lisatakse ajale 3-sekundiline karistus.
- Võistlusformaadis jookseb iga osaleja ainult ühe korra.

VARIATSIOONID



- Suurenda (kuni 1500m) või vähenda (minimaalselt 400m) kogudistsantsi.
- Muuda ringide pikkuseid.
- Ajalised eesmärgid – anna osalejatele juhiseid, mitu sekundit peaks iga ring kestma.
- Jooksmise asemel käimine.
- Töötage paarides – üks jookseb, teine mõõdab aega ning annab punkte; seejärel vahetage (mitte võistlusformaadis).



PUNKTISÜSTEEM



- Võrdle 1. ringi aega 2. ringiga, seejärel 1. ringi aega 3. ringiga jne. Erinevused liidetakse (sekundites).
- Kõik erinevused:
 ≤ 3 sekundit = 10 punkti;
 4-6 sekundit = 9 punkti;
 7-9 sekundit = 8 punkti, ja nii edasi kuni
 > 27 sekundit = 1 punkt.

NÕUANDED



- Leia kiirus, mida suudad hoida terve distantsi vältel.
- Ära jookse esimest ring liiga kiiresti – see aeg on võrdluseks teistele ringidele.
- Keskendu lõdvestunud jooksutehnikale – lõdvestunud käed ja ühtlane rütm.

JÄLITUSTEATEJOOKS

EESMÄRGID

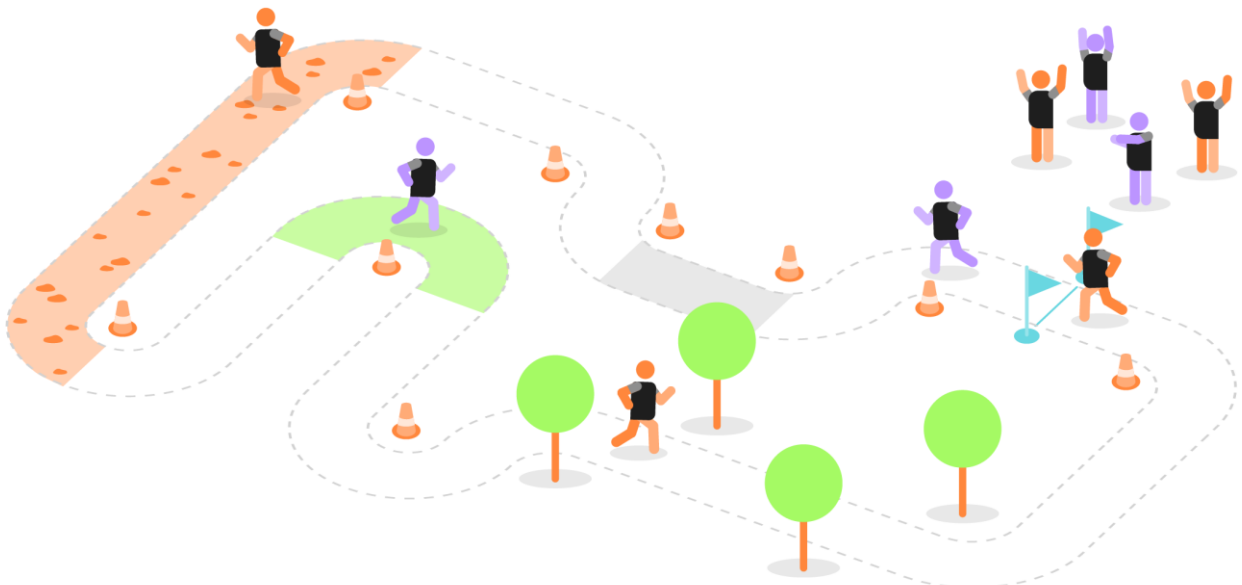


- Joosta ajastatud stardiga ning eesmärgiga püüda juht kinni vastupidavusjooksu (sega)teatevõistkonnaga.
- Joosta erinevatel maastikel ja pinnastel võimalikult kiiresti.

KOKKUVÕTE



- Igas tiimis on 8 liiget, neli osalejat (alati 2 tüdrukut ja 2 poissi) jooksevad 300m ja neli osalejat 600m.
- Kõik tiimid stardivad 'tagaajamise' formaadis (vt korraldus ja reeglid).
- Esimene osaleja alustab oma distantsi läbimist stardijoonelt ning naaseb võistkonna juurde pärast vahemaa läbimist.
- Vahetusalas annavad tiimiliikmed käeplaksuga oma korra üle ja järgmine liige läbib sama raja. Jätka kuni kõik tiimiliikmed on oma distantsi läbinud.



VAHENDID



- Vile või pasun.
- Stardi-/finišijoon (ühtlasi ka vahetusala) tähised, nt koonused, lubjajooned.
- Rajatähised, nt koonused, postid.
- Stopper.

ÜLESANDED



- Starter (annab kõikidele tiimidele stardi).
- Sekretär (märgib tiimide ajad/tulemused).
- Abilised (asendavad vahendeid ja jälgivad rada).

JÄLITUSTEATEJOOKS



KORRALDUS JA REEGLID

- Sea üles 300m pikkune rada (soovitavalt erinevad maastikud ja pinnased) ühe stardi-/finiši-joonega (ühtlasi ka vahetusala); veendu, et pind on ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Moodusta 8-liikmelised tiimid: 4 tüdrukut ja 4 poissi. Määrake distantsid. 4x300m (2 tüdrukut ja 2 poissi) + 4x600m (2 tüdrukut ja 2 poissi). Lepi kokku järjekord.
- Tiimid alustavad 'jälitus' formaadis:
 - Iga tiimi stardipositsioon (järjestus) määratakse eelmise individuaalse võistluse tulemuste põhjal (4 tüdrukut ja 4 poissi). Tiimi skoor = kõigi 8 tiimiliikme punktide summa (vt võistlusjuhend).

	Tüdruk	Tüdruk	Tüdruk	Tüdruk	Poiss	Poiss	Poiss	Poiss	Tiimi skoor	Järjestus
Tiim 1	12	11	8	7	11	9	8	7	73	1
Tiim 2	9	6	5	1	10	6	5	3	45	2
Tiim 3	10	4	3	2	12	4	2	1	38	3

- Juhtiv tiim alustab stardikäsklusega 'kohtadele' (püstilähe) ja 'läks'.
- Teisel kohal olev tiim: + 3 sekundit (peale juhtivat tiimi);
- Kolmandal kohal olev tiim: + 6 sekundit (peale juhtivat tiimi);
- Neljandal kohal olev tiim: + 9 sekundit (peale juhtivat tiimi); ja nii edasi...
- Valestardi puhul kutsutakse jooksjad vilega tagasi ning starti korraldatakse. Diskvalifitseerimist ei toimu, kuid tuleta neile meelde, et nad ootaksid 'läks' käsklust. Starter annab igale tiimile vastavalt kohale stardi.
- Kui osalejad lühendavad rada või ei soorita vahetusalas korrektset käeplaksu, peavad nad vahetusalas 3 sekundiks peatuma. Paiguta abilised jälgimiseks ja kontrolliks rajal erinevatesse punktidesse.
- Kui rajatähis kukub, karistust ei järgne, kuid abipersonal peab need koheselt tagasi asetama.
- Võistlusformaadis võistleb iga tiim ainult ühe korra.

VARIATSIOONID

- Muuda distantsi:
 - Lühike: 2x100m/2x200m/2x300m/2x400m
 - Pikk: 2x200m/2x400m/2x600m/2x800m
- Muuda pinnast ja maastikku (pea alati ohutust silmas!).

PUNKTISÜSTEEM

- Ajaliste vahedega tiimide start (eelnevate individuaalsete tulemuste põhjal).
- Üldvõitja ja lõplik paremusjärjestus põhineb teatevõistluse finišijärjestusel (esimesena finišijoone ületanud tiim on võitja!).

NÕUANDED

- Leia kiirus, mida suudad hoida terve distantsi vältel.
- Väldi kannale astumist – see vähendab kiirust.
- Ära riski ajakaristustega, lühendades ringi või jättes käeplaksu tegemata.

KÄIMINE & JOOKS

EESMÄRGID

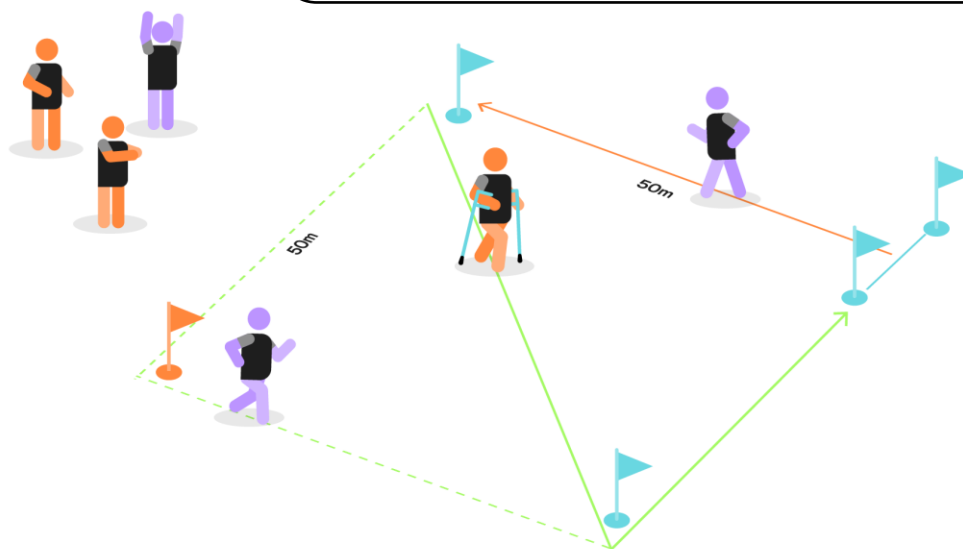


- Osaleda 10-minutilisel käimise ja vastupidavusjooksul.
- Kogeda erinevust maapinnaga kontaktis olemise (vähemalt üks jalg - käimine) ja maapinnaga mitte-kontaktis olemise (jooksmine) vahel.

KOKKUVÕTE



- Iga osaleja peab läbima raja, mis sisaldab käimist (50m) ja jooksu (ülejäanud rada).
- Vale käimistehnika (st vähemalt korraks puudub kontakt maapinnaga) korral peab osaleja läbima ruudukujulise lisaraja (50m x 50m).
- Õige käimistehnika (alati vähemalt üks jalg maapinnal) korral tohib osaleja kasutada otseteed (diagonaali).
- Iga osaleja peab läbima 10 minuti jooksul võimalikult palju ringe.
- Iga kord, kui osaleja läbib stardijoone, antakse talle üks märk.



VAHENDID



- Vile või pasun.
- 3 sama värvi rajatähis, nt koonused, postid.
- 1 erinevat värvi rajatähis, nt koonus, post.
- Stopper.
- 1 lipp igale tehnilisele järelevaatajale.
- Umbes 10-15 märki osaleja kohta, nt pall, kork, paberitükk, pulk.

ÜLESANDED



- Starter (täidab ka ajavõtja rolli).
- 2-3 tehnilist järelevaatajat.
- Sekretär (paneab tulemused kirja).

KÄIMINE & JOOKS

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles ruudukujuline (50m x 50m) rada ühe stardipunktiga. Veendu, et pind on ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- 'Kohtadele' – osalejad võtavad sisse stardiasendi (püstilähe).
'Läks' – osalejad alustavad käimist (50m) esimese koonuse suunas.
- Valestardi korral kutsutakse osalejad vilega tagasi ning starti korratatakse. Diskvalifitseerimist ei toimu, kuid tuleta osalejatele meelde, et nad ootaksid käsklust 'läks'.
- Kõnnidistanti (50m) jooksul peab osalejatel alati vähemalt üks jalg maapinnaga kontaktis olema. Tehnilised järelevaatajad, kes asuvad kõnnidistanti lõpus, jälgivad osalejate käimistehnikat. Kui osaleja kaotab kontakti maapinnaga (nn 'lendab'), tõstab kohtunik lipu ja osutab selgelt osalejale, kes tegi vea.
- Vale käimistehnikaga osaleja peab läbima täiendava ruudukujulise raja (punktiirjoon oranži rajatähiseni). Kõik teised osalejad saavad joosta diagonaalis sinise rajatähiseni ja seejärel naasta mööda sirget tagasi stardi-/finišijoonele.
- Iga kord, kui osaleja läbib stardijoone, antakse talle üks märk. Osaleja peab neid jooksu/käimise ajal hoidma ja andma need finišis kohtunikele ringide loendamiseks.
- Kui osalejad lühendavad ringi, ei anta neile selle ringi eest märki. Aseta abilised rajatähiste juurde, et jälgida reeglite järgimist.
- Osalejad jätkavad käimist/jooksmist kuni aeg saab otsa (10 minutit). Anna osalejatele märku, kui lõpuni on jäänud 60, 30 ja 10 sekundit. Kasuta valju signaali, et anda osalejatele teada, kui võistlus on lõppenud.
- Võistlusformaadis on igal osalejale ainult üks katse.

VARIATSIOONID



- Kestust võib väliste tingimuste tõttu lühendada (kuumus, niiskus, kõrgus jne) või pikendada (maksimaalselt 15 minutini).
- Ruudukujulise raja distantsi võib vähendada (25 x 25m) – soosib rohkem korrektse käimistehnikaga osalejaid ja annab neile (potentsiaalse) võimaluse saada rohkem märke.

PUNKTISÜSTEEM



- Iga märk = 1 punkt.

NÕUANDED



- Keskendu intensiivsele (kuid mitte liialdatud) käte tööle ja kahe jala pidevale kontaktile maapinnaga (ära 'lenda').
- Väldi kannale astumist - see aeglustab jooksu.

LASKETEATEJOOKS

EESMÄRGID

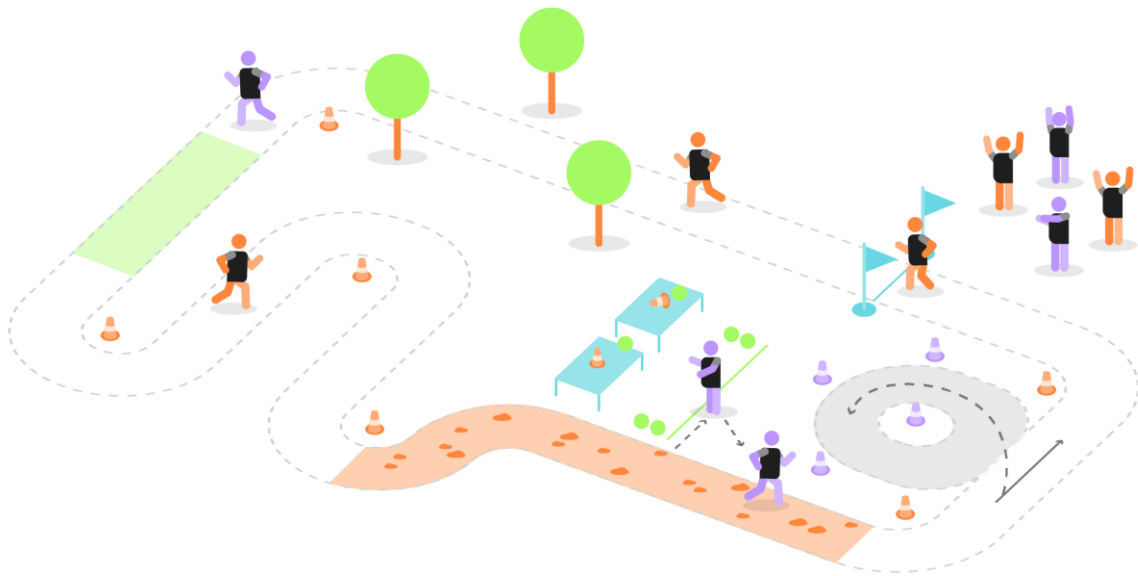


- Joosta krossi-teatejooksu erinevatel maastikel ja pinnastel võimalikult kiiresti.
- Harjutada vastupidavusjooksu ja täpsusviske kombinatsiooni.

KOKKUVÕTE



- Esimene osaleja läbib 300m pikkuse raja, seejärel sooritab 'viskejaamas' visked ja naaseb tiimi juurde.
- 'Viskejaamas' on viskejoon ja üks märklaud (nt laual olev koonus, maas olev kast, rippuv rõngas, jne) u 5m kaugusel. Igal osalejal on kolm katset, et märki tabada.
- Kui osaleja tabab sihtmärki, võib ta suunduda otse vahetusalasse. Ebaõnnestunud katsete puhul peab osaleja läbima karistusraja (umbes 20-30m) enne vahetusalasse suundumist.
- Teatevahetus toimub plaksuga ja järgmine osaleja läbib sama raja. Jätkake kuni tiimi kõik 8 liiget on raja läbinud.



VAHENDID



- Vile või pasun.
- Stardi-/finišijoon (vahetusala), nt koonused, lubjajooned.
- Rajatähised, nt koonused, postid.
- Stopper.
- 3 viskeaset tiimi kohta, nt vortex, tennisepall.
- 1 viskejaam tiimi kohta, nt kast, laud, koonus.

ÜLESANDED



- Starter (võtab ka aega).
- Sekretär (paneab tiimi ajad/tulemused kirja).
- 1 abiline tiimi kohta (toob esemed tagasi, seab varustuse uuesti valmis, jne).

LASKETEATEJOOKS



KORRALDUS JA REEGLID

- Märgi maha 300m pikkune rada (ideaalis vahelduva pinnase ja maastikuga), millel on üks stardi-/finišijoon (ühtlasi ka vahetusala); viskejaam (viskejoon ja märklaud u 5m vahega) koos kolme viskeesemega ning karistusrada (pikkus umbes 20-30m) kohe peale viskejaama; veendu, et pinnas on ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Moodusta 8-liikmelised tiimid: 4 tüdrukut ja 4 poissi. Lepi kokku järjekord.
- 'Kohtadele' – esimene jooksja võtab stardiasendi sisse.
'Läks' – alustatakse jooksu. Stopper läheb käima käsklusest 'läks' ning pannakse kinni, kui viimane jooksja on ületanud finišijoone.
- Valestardi puhul kutsutakse jooksjad vilega tagasi ning starti korraldatakse. Diskvalifitseerimist ei toimu, kuid tuleta osalejatele meelde, et nad ootaksid käsklust 'läks'.
- Peale kolme ebaõnnestunud viset (tabada märki) peavad osalejad läbima karistusringi, enne kui nad suunduvad vahetusalasse.
- Kui lõigatakse nurki, lühendatakse rada või ei sooritata plaksu teate üleandmisena, peavad osalejad samuti läbima karistusringi. NB!: Võib olla lisaks sellele, et ei tabata viskejaamas märki.
- Paiguta abilised kontrolliks erinevatesse punktidesse.
- Kui rajatähised nihkuvad kohalt, karistust ei järgne, kuid abipersonal peab need koheselt tagasi asetama.
- Võistlusformaadis jookseb iga tiim ainult ühe korra.

VARIATSIOONID



- Suurenda/vähenda raja pikkust.
- Suurenda iga osaleja kordade arvu (kuni 3 järjestikust ringi osaleja kohta).
- Varieeri pinnast ja maastikku (alati turvalisust arvestades!).
- Suurenda/vähenda viskejoone ja märklaua vahemaad.
- Kasuta teatejooksu jaoks 'jahtimise' meetodit (vt võistlusjuhend).

PUNKTISÜSTEEM

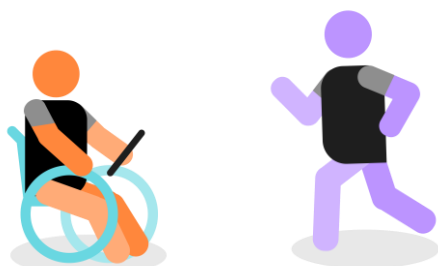


- Pane tiimi koguaeg kirja minutites ja sekundites.

NÕUANDED



- Leia kiirus, mida suudad säilitada kogu distantssi vältel – ära jookse enne viskejaama jõudmist liiga kiiresti.
- Välti kannale astumist – see aeglustab jooksu.
- Viskamisel suuna vastaskäe nimetissõrm sihtmärgi poole.



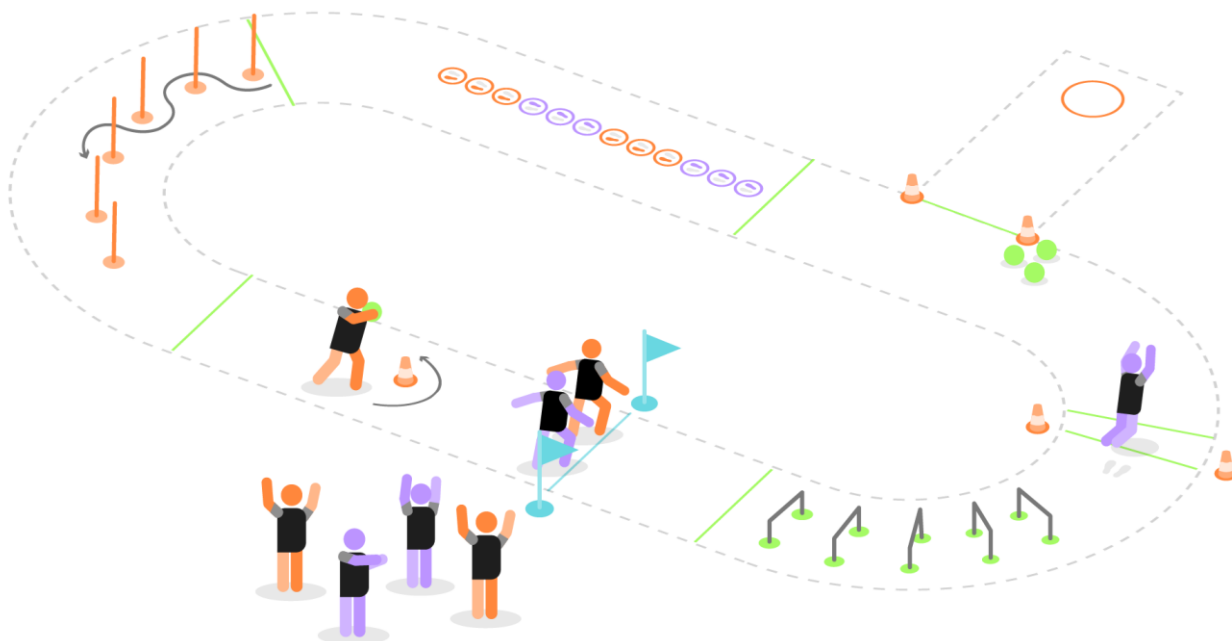
MULTIOSKUSTE TEATEJOOKS

EESMÄRGID

- Sooritada erinevaid oskuseid nõudev teatejooks võimalikult kiiresti.

KOKKUVÕTE

- Esimene osaleja alustab stardijoonelt raja läbi jooksmist, sooritades kõik (kuus) rajal ettenähtud tegevused ja ülesanded ning naaseb seejärel tiimi juurde.
- Vahetusalas teevad tiimikaaslased käeplaksu ja teine jooksja läbib sama raja.
- Jätka kuni kõik tiimiliikmed on läbinud selle erinevaid oskuseid nõudva raja.



VAHENDID

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Vile või pasun. • Stardi-/finišijoon (ka vahetusala) tähised, nt koonused, postid. • Stopper. • 5 tõket/takistust. • Kohalt kaugushüppe tähised, nt 2 nööri, linnid, | <ul style="list-style-type: none"> lubjajooned. • 5 viskeeset tiimi kohta, nt vortex, tennisepall. • 12 ringi hüpeteks, nt rattakumm, rõngas. • 10 slaalomiposti. • 1 topispall (1kg) tiimi kohta. |
|--|---|

ÜLESANDED

- Starter (täidab ka ajavõtja rolli).
- Sekretär (paneab kirja tiimi ajad/tulemused).
- 6-10 abilist (jälgivad oskuste harjutusi, toovad esemeid tagasi, asendavad vahendeid, jne).

MULTIOSKUSTE TEATEJOOKS



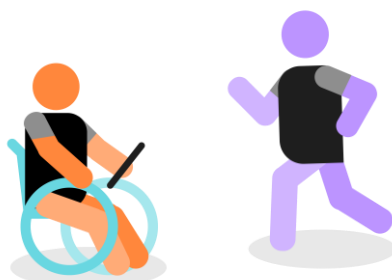
KORRALDUS JA REEGLID

- Sea üles rada (kogupikkus umbes 300-400m ja ohutu pind), kuhu on lisatud erinevad tegevused (tegevustevaheline kaugus = umbes 40m).
 - **Tökkejooks:** ületa kõik viis takistust (tökkevahe = 8m; kõrgus = 60-70cm). Takistuse ümberajamise eest karistust ei ole.
 - **Paigalt kaugushüpe:** hüppa üle kahe kõie vahelise vahemaa (kõite vahe = 1,5m). Õnnestunud katse korral jätkab osaleja rajal; ebaõnnestunud katse korral läheb osaleja tagasi ja kordab hüpet. Õnnestunud/ebaõnnestunud teise katse korral jätkab osaleja rajal.
 - **Täpsusviske:** viska ese märklauale (kaugus viskejoonest = 10m; ringi läbimõõt = 2m). Pärast edukat katset (või maksimaalselt 5 katset) jätkab osaleja rajal.
 - **Mitmikhüpped:** hüppa läbi rõngaste määratud rütmis (p-p-p-v-v-v-p-p-p-v-v-v). Õnnestunud rütm korral jätkab osaleja rajal. Ebaõnnestunud rütm korral läheb osaleja tagasi ja kordab hüppeid. Õnnestunud/ebaõnnestunud teise katse korral jätkab osaleja rajal.
 - **Slaalomijooks:** jookse kümne slaalomposti vahelt läbi (postide vahe = 1m). Õnnestunud katse (kui poste ei aeta ümber) korral jätkab osaleja rajal. Ebaõnnestunud katse (kui postid kukuvad), tuleb osalejal jooksu korrata. Õnnestunud/ebaõnnestunud teise katse korral jätkab osaleja rajal.
 - **Topispalli jooks:** kanna topispalli (1kg) koonuseni (kaugus = 10m), jookse ümber koonuse ja naase alguspunkti. Viska pall maha ja jätka jooksmist.
- Moodusta 8-liikmelised tiimid: 4 tüdrukut ja 4 poissi. Lepi kokku järjekord.
- 'Kohtadele' – esimene tiimiliige võtab sisse stardiasendi (püstilähe).
- 'Läks' – alustab jooksu. Aeg läheb käima käskluse 'läks' peale ja läheb kinni, kui viimane jooksja ületab finišijoone.
- Valestardi korral kutsutakse jooksjad vilega tagasi ning starti korratakse. Diskvalifitseerimist ei toimu, kuid tuleta neile meelde, et nad ootaksid käsklust 'läks'.
- Kui teatevahetus ei ole tehtud käeplaksuga, lisatakse tiimi lõppajale 1-sekundiline karistus.
- Võistlusformaadis osaleb iga tiim ainult ühe korra.

VARIATSIOONID



- Suurenda või vähenda harjutustevahelist kaugust.
- Muuda harjutusi (arvesta alati oskuste mitmekesisust).



PUNKTISÜSTEEM



- Pane tiimi lõppaeg kirja minutites ja sekundites.

NÕUANDED



- Keskendu oma tempole – läbida tuleb mitu erinevat harjutust.
- Keskendu oskusharjutuse sooritusele – väldi lisakatseid, mis põhjustavad ajakadu.

OSAVUSKOLMNURK

EESMÄRGID

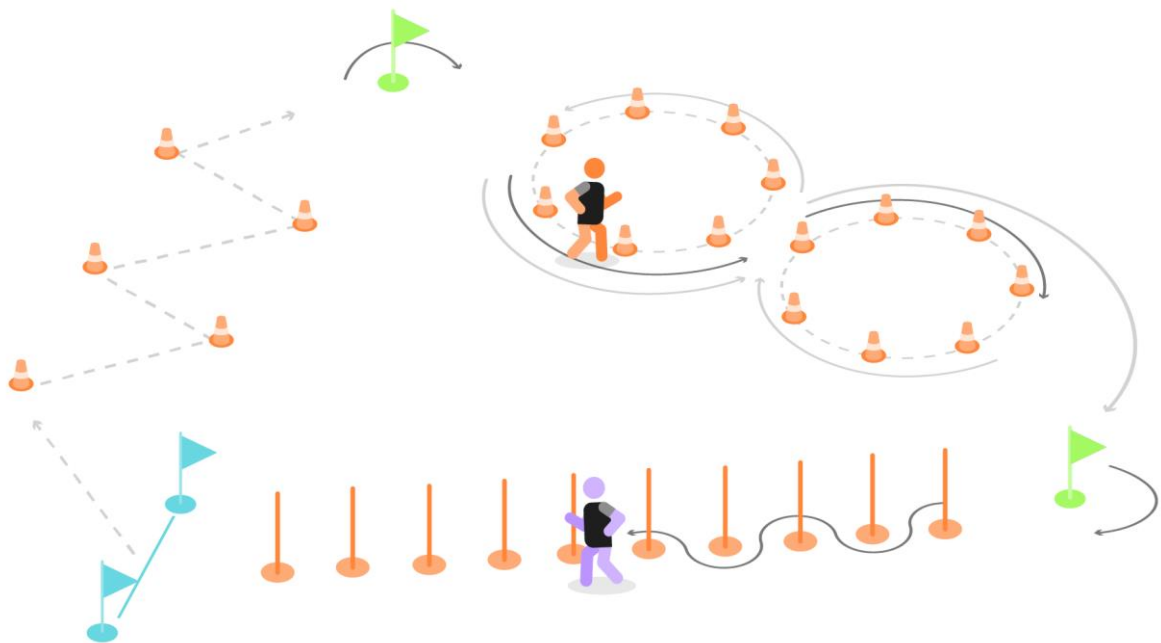


- Joosta rada võimalikult kiiresti läbi.
- Harjutada erinevaid siksak sprindi, kurvijooksu ja slaalomijooksu elemente.

KOKKUVÕTE



- Iga osaleja jookseb mööda kolmnurkset rada (15m x 15m), mis sisaldab siksak sprindi, kurvijooksu ja slaalomijooksu.
- Signaali peale ('kohtadele', 'läks') reageeritakse kiiresti ning rada läbitakse võimalikult kiiresti.
- Igal osalejal on ainult üks katse ning tema aeg fikseeritakse.



VAHENDID



- Vile või pasun.
- Stardi-/finišijoone tähis, nt mulla- või lubjajooned.
- Rajatähised, nt koonused, postid.
- 5 koonust siksak sprindi jaoks.
- Umbes 15-20 lapikut koonust kurvijooksu jaoks.
- 10 slaalomiposti.
- Stopper.

ÜLESANDED



- 1 starter osaleja kohta (täidab ka ajavõtja rolli).
- Sekretär (paneab tulemused kirja).
- 1-2 abilist (asendavad vahendeid).

OSAVUSKOLMNURK

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles kolmnurkne rada (rajatähiste vahe 15m), kuhu kuuluvad siksak sprint, kurvijooks ja slaalom; veendu, et pind on ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- **Siksak sprint:** jookse esimese koonuseni, puuduta seda käega, sprindi teise koonuseni, puuduta seda jälle käega jne. Kui koonust ei puudutata, lisandub 1-sekundiline trahv.
- **Kurvijooks:** sisene esimesse kurvi (vaba valik – paremalt või vasakult), joostakse üks ja pool 'kaheksat' (iga ringi läbimõõt = 3m), kurvist väljutakse teiselt poolt ning jätkatakse sprinti rajatähiseni.
- **Slaalomijooks:** jookse läbi kümne slaalomiposti (postide vahe = 1m). Kui post ümber kukub, lisandub ajale 1-sekundiline trahv.
- 'Kohtadele' – osale läheb stardijoonele ja võtab sisse püstilähte asendi.
'Läks' – osaleja hakkab jooksuma (esimese siksak sprindi koonuse suunas).
- Valestardi korral kutsutakse jooksjad vilega tagasi ja starti korraldatakse. Diskvalifitseerimist ei ole, kuid tuleta jooksjatele meelde, et nad ootaksid käsklust 'läks'.
- Aega mõõdetakse alates käsklusest 'läks' kuni finišijoonet ületamiseni.
- Kui osaleja lühendab rada, lisatakse 3-sekundiline karistus.
- Võistlusformaadis on igal osalejel ainult üks katse.

VARIATSIOONID



- Suurenda või vähenda kolmnurga kauguseid.
- Stardipositsioonid:
 - Püstilähte ühe käe toel.
 - Stardipakkudelt.
- Kasuta seda tegevust ka teatejooksuna (arvesta ohutust kurvijooksul, kui mitu osalejat on samaaegselt rajal).

PUNKTISÜSTEEM

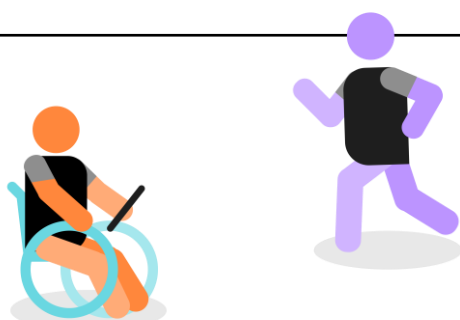


- Ajad pannakse kirja sajandiku täpsusega.

NÕUANDED



- Osavus nõuab kiireid suunamuutusi ja kontrolli oma kiiruse üle – väiksem sammusagedus on soovitatav.
- Kurvis joostes kalluta keha sissepoole.
- Välti ajakaristusi, nt kontrolli oma kiirust slaalomijooksu vältel.



SPORTLIKU KÄIMISE VÄLJAKUTSE

EESMÄRGID

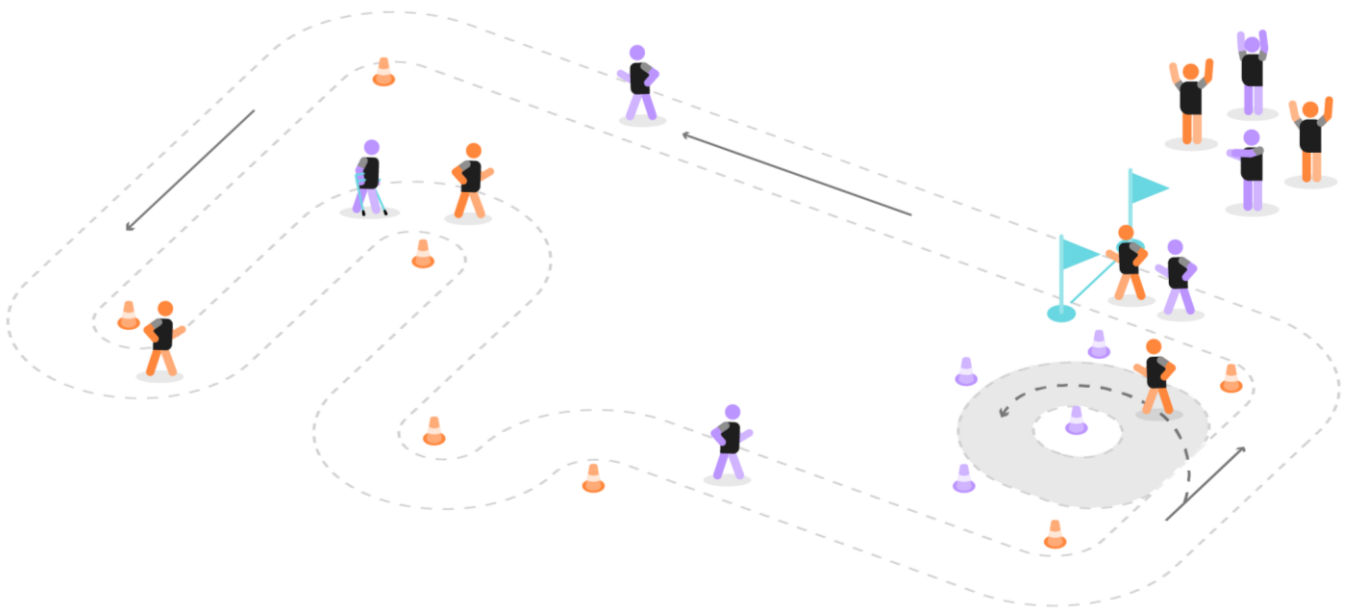


- Läbida 1000m käimise distants.

KOKKUVÕTE



- Iga osaleja peab käima 200-meetrisel rajal, alustades stardipunktist.
- Vale käimistehnika (kui vähemalt üks jalg ei ole kokkupuutes maapinnaga) toob kaasa karistusringi (umbes 20m) raja lõpus enne järgmise ringi alustamist.
- Osalejad peavad läbima 5 ringi võimalikult lühikese ajaga.
- Iga kord, kui osaleja läbib stardijoone, antakse talle üks märk.



VAHENDID



- Vile või pasun.
- Stopper.
- Rajatähised, nt koonused, postid.
- Trahviringi tähised, nt koonused.
- 1 lipp igale tehnilisele järelevaatajale.
- 4 märki osaleja kohta, nt pall, kork, paberitükk, pulk.

ÜLESANDED



- Starter (täidab ka ajavõtja rolli).
- Sekretär (paneab tulemused kirja).
- 2-3 tehnilist järelevaataajat.
- Abilised (jagavad märke).

SPORTLIKU KÄIMISE VÄLJAKUTSE

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles 200m pikkune rada ühe stardipunkti ja karistusringiga (pikkus umbes 20m) raja lõpus; veendu, et pind oleks ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- 'Kohtadele' – kõik osalejad võtavad sisse stardipositsiooni (püstilähe).
'Läks' – kõik alustavad käimist samas suunas ümber raja.
- Valestardi korral kutsutakse osalejad vilega tagasi ja starti korratakse. Diskvalifitseerimist ei toimu, kuid tuleta osalejatele meelde, et nad ootaksid käsklust 'läks'.
- Osalejatel peab alati vähemalt üks jalg maapinnaga kontaktis olema. Tehnilised järele-vaatajad (paigutatud karistusringi lähedal) jälgivad osalejate käimistehnikat raja vältel. Iga kord, kui osaleja rikub tehnikat (nt kaob kontakt maapinnaga), tõstab kohtunik lipu ja osutab selgelt rikkumise sooritanud osaleja poole.
- Vale tehnikaga osalejad peavad sisenema karistusringi ning läbima selle lisadistsantsi enne raja jätkamist.
- Iga kord, kui osaleja läbib stardipunkti (üks ring), antakse talle märk. Kokku tuleb igale osalejale anda 4 märki (4 ringi eest). Viienda ehk viimase ringi eest märki ei anta, vaid pannakse kirja lõppaeg (start = finiš).
- Iga osaleja peab andma abilistele oma neli märki.
- Kui osaleja lühendab rada, peavad nad samuti läbima karistusringi. (Märkus: see võib tulla lisaks tehnilisele rikkumisele!). Paiguta abilised erinevatesse punktidesse jälgimiseks ja kontrolliks.
- Võistlusformaadis osaleb iga osaleja ainult ühe korra.

VARIATSIOONID



- Kasuta ajastatud käimisvõistlust (nt 4 minutit) ja mõõda saavutatud distants.
- Distsantsi võib pikendada (maksimaalselt kuni 1500m).

PUNKTISÜSTEEM

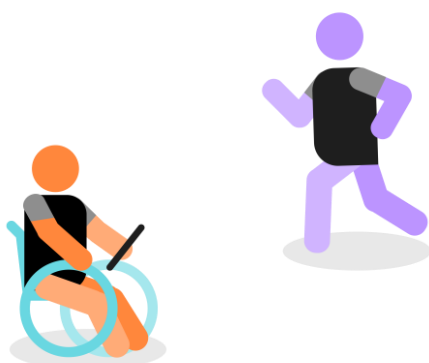


- Pane individuaalsed ajad kirja minutites ja sekundites.

NÕUANDED



- Keskendu tugevale (kuid mitte liialdatud) käte tööle.
- Vähemalt üks jalg peab olema (kogu aeg) kontaktis maapinnaga – ära 'lenda'.
- Säilita püstine kehaasend.



SUURSÜNDMUS

EESMÄRGID

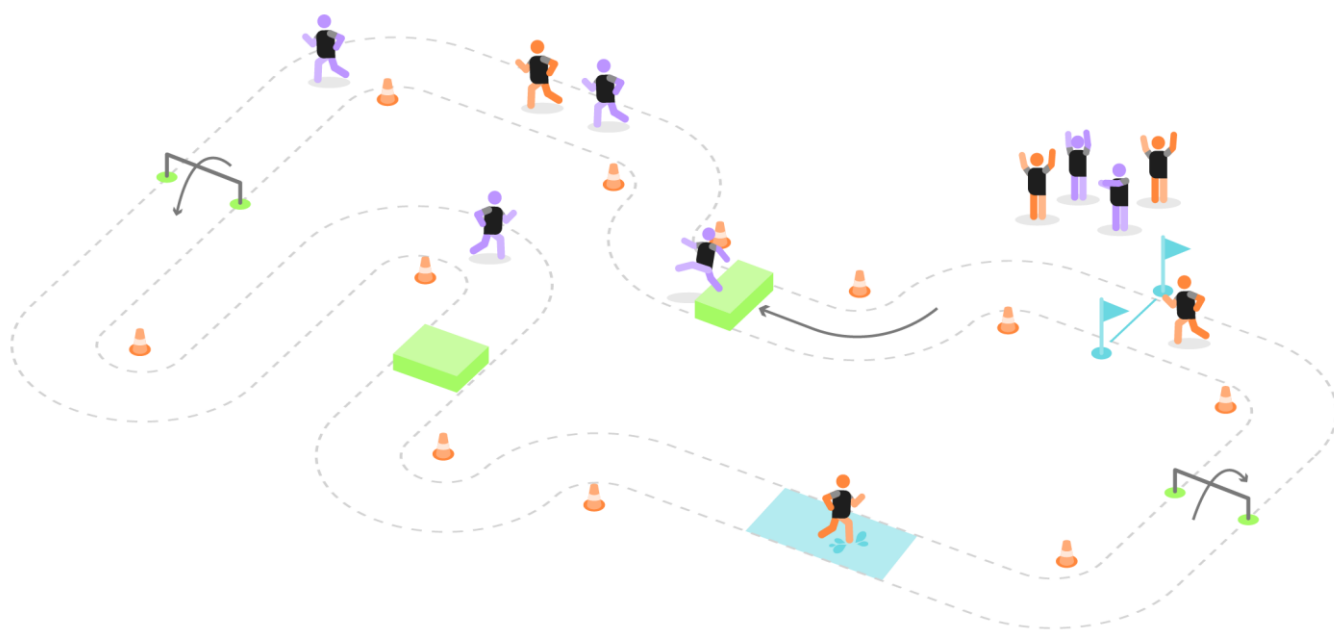


- Joosta 1500m takistusjooksu.

KOKKUVÕTE



- Iga osaleja jookseb 150m pikkusel rajal alates stardipunktist.
- Kasuta veeauku (kui võimalik), kuid ilma tõkke/takistuseta.
- Paigutage rajale erinevad takistused, mida tuleb ületada tõkkejooksu või pealeastumise tehnikaga.
- Jooksjad peavad läbima võistluse (10 ringi) võimalikult lühikese ajaga.
- Iga kord, kui osaleja läbib stardipunkti, antakse talle märk.



VAHENDID



- Vile või pasun.
- Stardi-/finišijoon ja rajatähised, nt koonuse, postid.
- 2 liikumatut takistust (kõrgus umbes 40-50cm; laius umbes 2-3m), nt kastid, puidust pingid, heinapallid.
- 2 tõket.
- Veeauk (kui on olemas või liivakast (vt variatsioonid)).
- Stopper.
- 9 märki jooksja kohta, nt pall, kork, paberitükk, pulk.

ÜLESANDED



- Starter (täidab ka ajavõtja rolli).
- Sekretär (paneab tulemused kirja).
- 3-5 abilist (annavad märke).

SUURSÜNDMUS

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles 150m pikkune rada ühe stardipunktiga, paiguta erinevad takistused ühtlaste vahedega; veendu, et pind on ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- 'Kohtadele' – kõik osalejad võtavad sisse stardiasendi (püstilähe).
'Läks' – alusta ümber raja jooksmist.
- Valestardi korral vilistatakse jooksjad tagasi ja starti korratakse. Diskvalifitseerimist ei ole, kuid tuleta osalejatele meelde, et nad ootaksid käsklust 'läks'.
- Osalejad peavad kõik takistused ületama (kas tõkketehnikaga või peale astudes).
- Iga kord, kui osaleja läbib stardipunkti (üks ring), antakse talle märk. Kokku tuleb igale osalejale anda 9 märki (9 ringi). Kümnennda ehk viimase ringi eest märki ei anta, kuid aeg fikseeritakse finišijoone ületamisel (sama mis stardipunkt).
- Iga osaleja peab esitama oma 9 märki abilistele.
- Takistuste või rajatähiste ümberajamisele karistust ei järgne, kuid abipersonal peab need võimalikult kiiresti tagasi asetama.
- Kui jooksja lühendab ringi, selle ringi eest märki ei anta. Asetage abilised raja erinevatesse punktidesse jälgimise ja kontrolli jaoks.
- Võistlusformaadis on igal osalejal ainult üks katse.

VARIATSIOONID



- Kasuta veeaugu asemel liivakasti.
- Distsantsi võib pikendada (maksimaalselt kuni 2000m).
- Võib kasutada ka ajaliselt piiratud jooksu (nt 6 minutit) ja mõõta läbitud vahemaa.

PUNKTISÜSTEEM

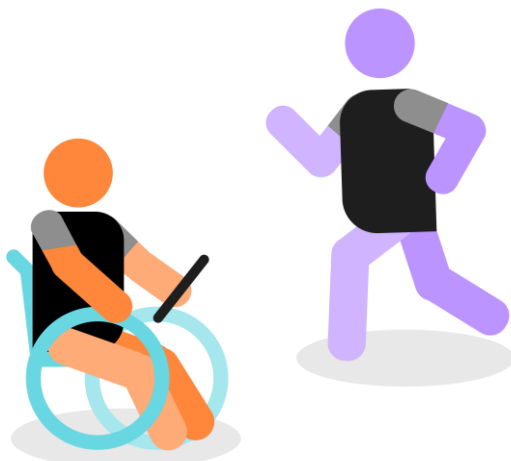


- Pane ajad kirja minutites ja sekundites.

NÕUANDED



- Leia kiirus, mida suudad hoida terve distantsi vältel.
- Välti kannale astumist – see aeglustab jooksu.
- Kui astud liikumatule takistusele, tõuka end aktiivselt edasi (mitte ülespoole).



TÕKKED M

EESMÄRGID

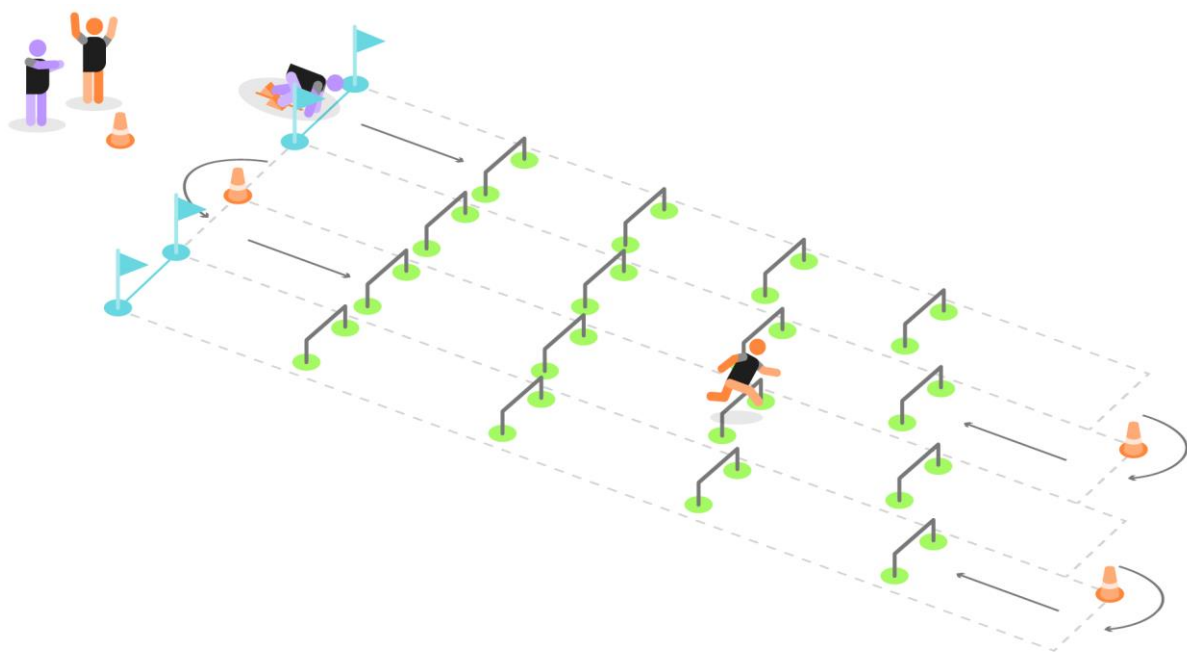


- Läbida võimalikult kiiresti neli erineva tõkkevahega jooksulõiku.
- Harjutada tõkete ületamist mõlema jalaga.

KOKKUVÕTE



- Osalejad seisavad stardijoone taga, võtavad kolmepunktilise stardiasendi, reageerivad kiiresti käskluse ('kohtadele', 'läks') peale ja läbivad tõkkeraja võimalikult kiiresti.
- Jooksjad ületavad esimesel rajal neli tõket, jooksevad koonuse juurde ja jooksevad ümber selle, seejärel ületavad neli tõket teisel rajal, jooksevad koonuse juurde ning ümber selle jne. Jätka kuni osalejad on kõik neli rada läbinud ja ületanud finišijoone.
- Igal osalejel on ainult üks katse ning aeg pannakse kirja.



VAHENDID



- Vile või pasun.
- Stardi- ja finišijoone tähised, nt mulla- või lubjajooned.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- 3 tagasipöörde tähist, nt koonused, postid.
- 16 takistust, nt tõkked, heinapallid.
- Stopper.

ÜLESANDED



- 1 starter osaleja kohta (täidab ka ajavõtja rolli).
- Abiline (asendab vahendeid).
- Sekretär (paneab tulemused kirja).

TÖKKED M

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles stardijoonega tõkkerada, neli paralleelset rada ja igal neli tõket, rajatähised (tagasipöördepunkt) ja finišijoon; veendu, et pind on ohutu, libisemiskindel aukudeta.
- Aseta neli tõket igale rajale (kõrgus: 65cm)
Vahemaa esimese tõkkeni ja viimasest tõkkest pöördepunktini = alati 9m;
Tõkete vahemaad (rada 1) = 6m;
Tõkete vahemaad (rada 2) = 7m;
Tõkete vahemaad (rada 3) = 8m;
Tõkete vahemaad (rada 4) = 9m.
- 'Kohtadele' – osaleja liigub stardijoonele või võtab püstilähte asendi ühe käe toel.
'Läks' – osaleja alustab jooksu esimese tõkke suunas.
- Valestardi puhul kutsutakse jooksja vilega tagasi ning starti korratakse. Iga järgnev valestart = 1-sekundiline karistus valestardi teinud sportlasele.
- Pane aeg käima alates 'läks' käsklusest ning kinni, kui osaleja on ületanud finišijooe.
- Tõkke mahaajamise eest karistust ei määrata, kuid abipersonal peab tõkked pärast iga jooksjat tagasi paika panema.
- Kui jooksja lühendab rada või ei ületa tõket, lisandub 3-sekundiline karistus.
- Võistlusformaadis võistleb iga sportlane ainult ühe korra.

VARIATSIOONID



- Muuda tõkkevahesid:
 - 5m-6m-7m-8m = lühenda raja üldpikkust 150 meetrini.
 - 7m-8m-9m-10m = pikenda raja üldpikkust 174 meetrini.
- Töötage paarides – üks läbib raja, teine mõõdab aega ja märgib tulemuse; seejärel vahetage (ei kehti võistlusformaadis).

PUNKTISÜSTEEM



- Pane ajad kirja sajandiku täpsusega.

NÕUANDED



- Tõkkejooks on sprindiala koos takistustega – keskendu ja vaata ettepoole.
- Julgusta tõkkeid 'ründama' (jookse üle tõkke, mitte hüppa).
- Harjuta tõkete ületamist mõlema jalaga.



TÕSTA TEMPOT

EESMÄRGID

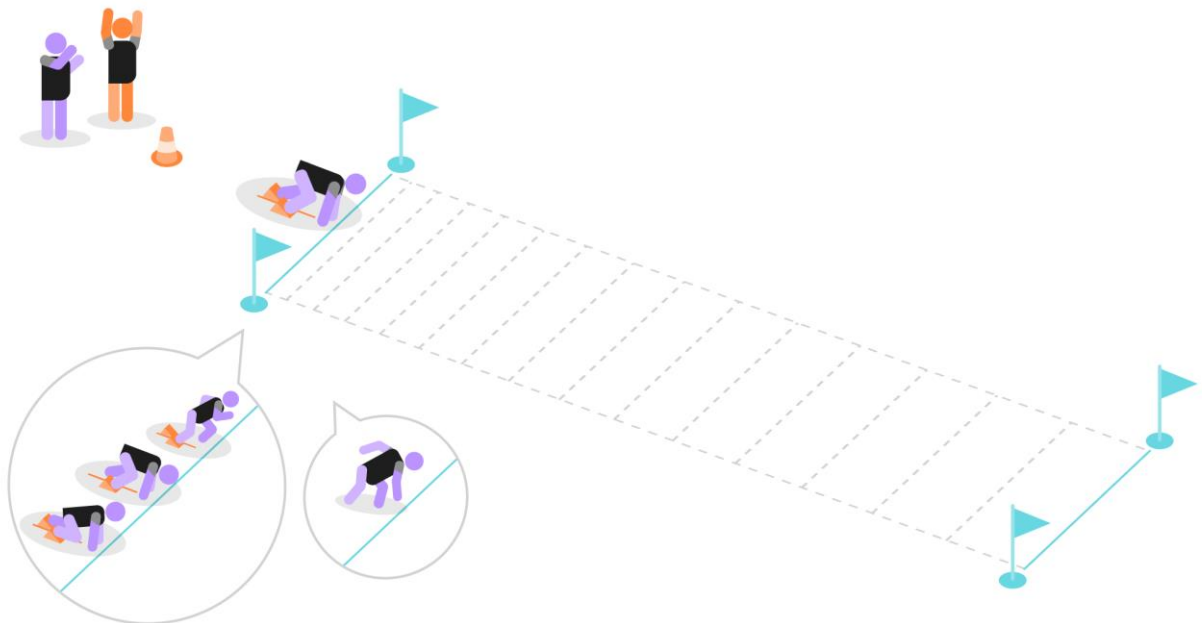


- Joosta distants (läbi tsoonide) võimalikult kiiresti.
- Kogeda sammu pikkuse suurenemist, säilitades võimalikult kõrge sammusagedus.

KOKKUVÕTE



- Osalejad võtavad stardijoone taga kolmepunktilise stardiasendi ning stardikäskluse ('kohtadele', 'läks') peale reageerivad kiiresti ning jooksevad võimalikult kiiresti finišijoone suunas.
- Nad peavad sooritama igas tsoonis jalaga kontakti; vahemaa tsoonide vahel suureneb iga sammuga (maksimaalselt kuni 1,7m).
- Aega võetakse käsklusest 'läks' kuni finišijoone ületamiseni; kui osaleja jätab mõne tsooni vahele või teeb ühes tsoonis topeltkontakti, lisatakse 1-sekundiline trahv.
- Igal osalejal on ainult üks katse ning selle aeg fikseeritakse.



VAHENDID



- Vile või pasun.
- Stardi-/finišijoone tähised, nt koonused, postid.
- Tsoonide tähised, nt lindi, lubjajooned.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- Stopper.

ÜLESANDED



- Starter (täidab ka ajavõtja rolli).
- Sekretär (paneab tulemused kirja).
- Abiline (jälgib kontakti tsoonides).

TÕSTA TEMPOT

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles stardijoon, millele järgneb 14 tsooni ja finišijoon.
- Tsoonide vahekaugused suurenevad iga sammuga.
Tsoon 1: 0,4m;
Tsoon 2: 0,5m;
Tsoon 3: 0,6m ja nii edasi kuni
Tsoon 14: 1,7m (selle tsooni lõpp = finišijoon).
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- 'Kohtadele' – osaleja liigub stardijoone juurde ja võtab kolmepunktilise stardiasendi.
'Läks' – osaleja hakkab jooksmas finišijoone suunas, tehes jalaga igas tsoonis ühe kontakti.
- Valestardi korral vilistatakse jooksjad tagasi ja starti korratakse. Diskvalifitseerimist ei ole, kuid tuleta osalejatele meelde, et nad ootaksid käsklust 'läks'.
- Kui osaleja jätab mõne tsooni vahele või teeb ühes tsoonis topeltkontakti, lisatakse tulemusele 1-sekundiline trahv.
- Aega võetakse käsklusest 'läks' kuni finišijoone ületamiseni.
- Võistlusformaadis on igal osalejal ainult üks katse.

VARIATSIOONID



- Stardipositsioonid:
 - Algajatele: püstilähe.
 - Edasijõudnutele: stardipakkudelt.
- Topeltkontakt igas tsoonis (sageduse suurendamiseks).

PUNKTISÜSTEEM



- Pane tulemused kirja sajandiku täpsusega.

NÕUANDED



- Keskendu oma sammusagedusele – ole võimalikult kiire.
- Kiirendades siruta keha järk-järgult püstisemasse asendisse.
- Keskendu aktiivsele kätetööle (kiired käed).



VASTUPIDAVUSJOOKS ÜLE TAKISTUSTE

EESMÄRGID

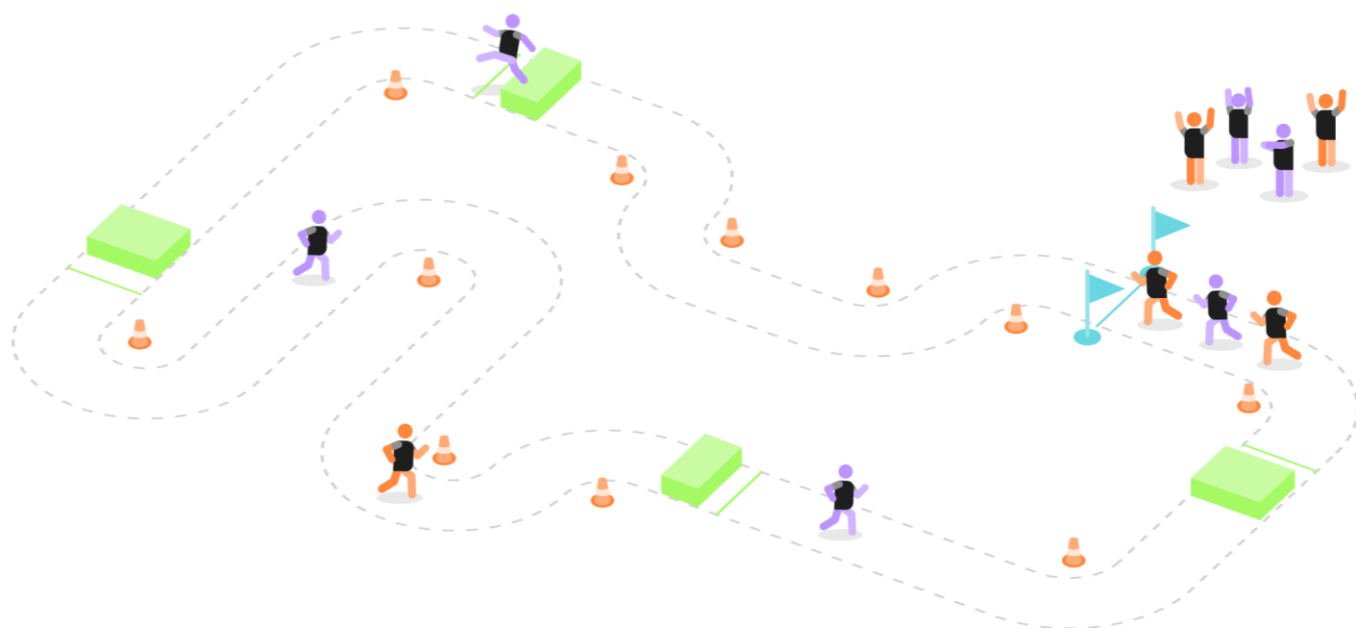


- Joosta kokku 1500m distants (erineval maastikul).
- Harjutada tehnikat – liikumatutele takistustele (kastid) astumine.

KOKKUVÕTE



- Iga osaleja jookseb ümber 150m pikkuse raja alates stardipunktist.
- Osalejad peavad igale liikumatule takistusele (kastile) astuma ja hüppama üle joone (1,5m takistusest edasi).
- Jooksjad läbivad 10 ringi ning võistluse eesmärk on läbida distants võimalikult lühikese ajaga.
- Osalejad saavad iga kord, kuid nad stardijoone läbivad, ühe märgi.



VAHENDID



- Vile või pasun.
- Stardi/finiši tähis, nt koonus või post.
- 4 liikumatut takistust (kõrgus umbes 40-50cm; laius umbes 2-3m), nt kastid, puidust pingid, heinapallid.
- 4 nööri või linti.
- Stopper.
- 9 märki jooksja kohta, nt pall, kork, paberitükk, pulk.

ÜLESANDED



- Starter (võtab ka aega).
- Sekretär (paneab tulemused kirja).
- 3-5 abilist (jagavad osalejatele märke).

VASTUPIDAVUSJOOKS ÜLE TAKISTUSTE

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles 150m pikkune rada ühe stardipunktiga, paiguta liikumatud takistused ja linnid/nöörid (takistuste ja linnide/nöörade vahe = 1,5m) ühtlaste vahedega; veendu, et pind oleks ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- 'Kohtadele' – kõik osalejad võtavad stardiasendi.
'Läks' – alustatakse jooksmist.
- Valestardi puhul kutsutakse jooksjad vilega tagasi ja starti korratakse. Diskvalifitseerimist ei toimu, kuid tuleta osalejatele meelde, et nad ootaksid 'läks' käsklust.
- Osalejad peavad astuma igale liikumatule takistusele ja hüppama üle joone (1,5m takistusest). Kui hüpet ei sooritata, karistust ei järgne.
- Kui osaleja läbib stardijoone (ühe ringi), antakse talle üks märk. Kokku peab jooksja saama 9 märki. Viimasel ehk 10. ringil märki ei anta, vaid fikseeritakse lõppaeg (sama mis stardipunkt).
- Iga osaleja peab oma 9 märki abilistele andma.
- Kui rajatähised ümber kukuvad või takistus/nöör nihkub, karistust ei järgne, kuid abipersonal peab need kiiresti tagasi paika panema.
- Kui jooksja lühendab rada, ei saa ta selle ringi eest märki. Paigutage abilised jälgimiseks raja erinevatesse punktidesse.
- Võistlusformaadis jookseb iga osaleja ainult ühe korra.

VARIATSIOONID



- Vahemaid võib vähendada väliste tingimuste tõttu (kuumus, niiskus, kõrgus, jne).
- Vahemaad võib ka suurendada (maksimaalselt kuni 2000m).

PUNKTISÜSTEEM

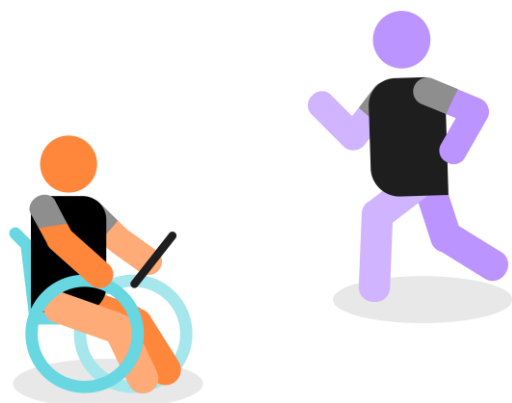


- Pange tulemused kirja minutite ja sekundite täpsusega.

NÕUANDED



- Leia kiirus, mida suudad hoida terve distantsi vältel.
- Väldi kannale astumist – see aeglustab jooksu.
- Liikumatu takistusele astudes lükka ennast aktiivselt ette (mitte üles).



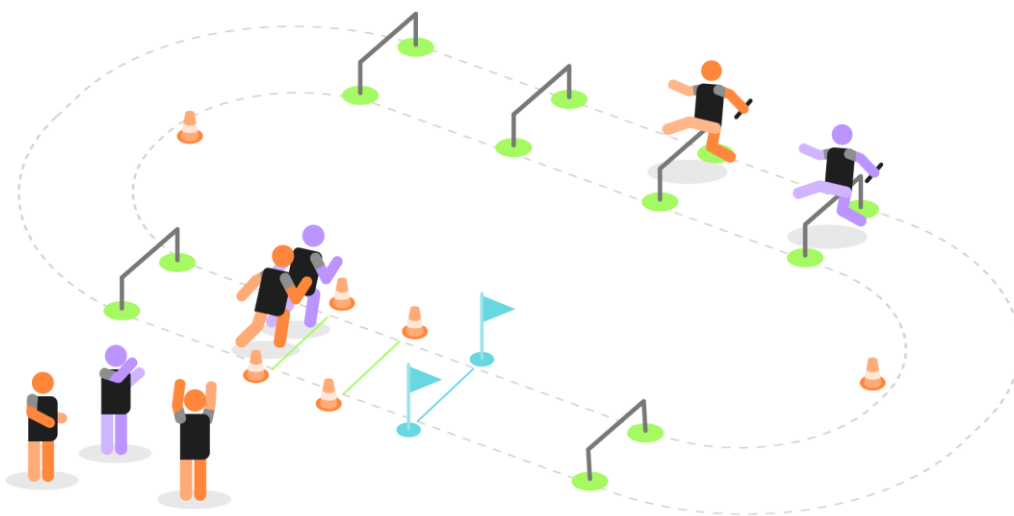
VORMELI KURVID – JÄRGMINE TASE

EESMÄRGID

- Joosta kombineeritud sprindi ja tõkkejooksu teatejooksu kurvidega rajal.
- Tutvustada ohutut teatepulga üleandmist vahetusala teises osas (kasuta esimest osa kiirendamiseks).

KOKKUVÕTE

- Kõik tiimiliikmed läbivad teatevõistlusena tõkkejooksu kurvidega rajal.
- Esimene tiimiliige alustab stardijoonelt (püstilähtest), ületab esimese tõkke ja jookseb rajatähiseni (koonuseni), pöörab ja jookseb üle nelja tõkke vastaspoolel oleva rajatähiseni, läheb ümber selle, ületab veel ühe tõkke ja naaseb vahetusalasse.
- Järgmine osaleja ootab vahetusala alguses, alustab kiirendamist (4m) ja saab teatepulga vahetusala järelejäänud osas (3m).
- Jätka kuni kõik tiimiliikmed on terve raja läbinud ja mõõtki tiimi aega.



VAHENDID

- Vile või pasun.
- 2 tagasipöörde tähist, nt koonused, postid.
- 6 vahetusala tähist, nt 2 koonust (kiirendusala alguses), 2 koonust (kiirendusala lõpus = vahetusala algus), 2 lipuvarrast (vahetusala lõpp)
- 6 tõket (kõrgus: 60-70cm), nt kastid, heinapallid.
- Teatepulk, nt rõngas, pulk, veepudel.
- Stopper.

ÜLESANDED

- Starter.
- Ajavõtja.
- Sekretär (paneab kirja tiimi ajad/tulemused).

VORMELI KURVID – JÄRGMINE TASE

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles 60m pikkune ning aseta tõkked ühtlaste vahedega; paiguta rajatähised (koonused) raja mõlemasse otsa; paiguta vahetusala koos tähistega ühe raja keskele.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Moodusta 8-liikmelised tiimid: 4 tüdrukut ja 4 poissi. Lepi kokku järjekord.
- Tõkete vahekaugus = 7m; vahemaa tõkke ja rajatähise vahel = 4,5m; tõkete kõrgus = 60-70cm; kiirendusala = 4m; vahetusala = 3m.
- 'Kohtadele' – esimene tiimiliige võtab püstilähte asendi.
'Läks' – alustatakse jooksmist. Aeg pannakse käima 'läks' käsust ning kinni, kui viimane jooksja ületab finišijoone.
- Valestardi korral kutsutakse jooksjad vilega tagasi ning starti korraldatakse. Diskvalifitseerimist ei toimu, kuid tuleta osalejatele meelde, et nad ootaksid käsklust 'läks'.
- Teatepulga maha kukutamisele karistust ei järgne, kuid jooksja, kes kukutas pulga maha, peab selle koheselt üles võtma.
- Kui teatevahetus toimub väljaspool vahetusala (3m), lisatakse tiimi ajale 1 sekund juurde.
- Teatepulga viskamine ei ole lubatud. Kui seda siiski tehakse, lisatakse tiimi ajale 3 sekundit karistust.
- Kui tõke või rajatähis lükatakse ümber, siis karistust sellele ei järgne, kuid abipersonal peab selle võimalikult kiiresti tagasi asetama.
- Võistlusformaadis võistleb iga tiim vaid ühe korra.

VARIATSIOONID



- Lühenda raja üldpikkust (nt 40m), kuid iga osaleja jookseb mitu korda (nt 2, 3 või maksimaalselt 4).
- Muuda tõketevahelisi kauguseid – rütmimustrite muutmine.
- Vähenda tõkete arvu, et keskenduda rohkem siledale sprindile.

PUNKTISÜSTEEM



- Pane tiimi aeg sajandiku täpsusega kirja.

NÕUANDED



- Julgusta osalejaid tõkkeid 'ründama' (jookse üle tõkke, mitte hüppa).
- Harjuta tõkete ületamist mõlema jalaga.
- Kasuta kiirendusala (4m), et saavutada vahetusalas (3m) maksimaalne kiirus.

