

## Võistluste juhend (EST)

Harku taliujumise etapp

**Toimumise aeg : 21. oktoober 2023a.**

Toimumise koht: Harku järve rand

### Distsantsid ja ajakava:

#### 21. oktoober

\* **10.30** Sekretariaat on avatud võistlejate akrediteerimiseks

\* **11.00** 25m rinnuli

50m vabalt

25m vabalt

25m jalad ees ujumine

4x25m rinnuli

\* **14.00** Autasustamine

NB! Ajakavas võib tulla täpsustusi olenevalt osavõtjate arvust ja/või ilmastikuoludest.

### Registreerimine:

Otselink: <https://iceswim.ee/registreerimine-harku/>

**Stardimaks:** Individaalalad: 1 ala = 10 EUR

Võistlustele registreerumise viimane päev on 20. oktoober kell 23.59. Võistleja osalemine on kinnitatud peale stardimaksu tasumist.

Kohapeal registreerudes stardimaks 20 EUR/distsants. Kaardimakse võimalus puudub. Sularahas makstes ainult täpne summa. Kohapeal ala vahetada ei saa! Registreerumisel kodulehel saab igäüks emaili maksmise juhendiga. Kui email on kadunud või mingil põhjusel ei ole kohale tulnud, siis stardimaks tasuda järgnevale pangakontole:

Saaja: Mittetulundusühing Uju talvel

Pangakonto nr: EE307700771005275745

Selgitusse lisada: „Harku“ ja osaleja nimi

### Arvestus:

Arvestus toimub eraldi naistele ja meestele vanusegruppide kaupa. Igal alal autasustatakse ka absoluutseid võitjaid naiste- ja meeste arvestuses.

Autasutamine toimub Eestis välja kujunenud vanuseklasside järgi.

Eesti vanuseklassid/ muud autasustatavad kategooriad

0-19 (A1,A2)

20-29 (B)

30-39 (C)

40-49 (D,E)

50-59 (F,G)

60-69 (H,I)

70+ (J,J1, J2 )

Käpikute kategooria

Vanusegruppi kuulumine arvestatakse taliujumise hooaja (1.11.2023 – 31.10.2024) viimase päeva seisuga ehk siis ujuja vanuse järgi seisuga 31.oktoober 2024.

### **Stardi-ja võistlusreeglid:**

Võistlus toimub 25m 3-rajaga basseinis.

Start toimub veest, stardis peab esimene õlg olema vee all ja tagumine käsi hoidma redelist. Lubatud on 5m sukeldumine veepinna lähedal. Valestardi eest lisatakse 5 sek trahviaega. Tahtliku valestardi eest diskvalifitseeritakse.

Saltopööre ei ole lubatud, pöördel tuleb vähemalt ühe käega puudutada otsaseina. Peale pööret on lubatud 5m sukeldumine veepinna lähedal.

Iga distants tuleb lõpetada puudutades otsaseina vähemalt ühe käega. Aeg läheb kinni seina puudutamise hetkest.

Rinnuli distantsidel peab peakroon olema terve distantsi vältel veest väljas.

Võistkondlikul distantsil toimub vahetuse üleandmine puudutades otsaseina, järgmine võistkonna liige stardib veest oodates eelmist võistlejat esimene õlg vees ja puudutades tagumise käega seina. Iga valestardi puhul teateujumises (õlg vee peal või lubatust varem start) lisatakse 5 sek trahviaega. Tahtliku valestardi eest võistkond diskvalifitseeritakse.

Jalad ees ujumisel stardis peavad kaks kätt puudutama seina. Terve distantsi vältel tohib ujuda ainult jalad ees. Aeg läheb kinni kui jalgadega puudutada vastasseina.

Distantsil valet ujumisstiili kasutanud võistlejad diskvalifitseeritakse.

Alkoholi, narkootikumide, soojendavate lubrikantide ega määrete kasutamine pole lubatud.

Joobes ujumine on keelatud. Kohtunikel on õigus kontrollida joovet ja vajadusel diskvalifitseerida võistleja.

### **Riietus:**

Tavaline ujumistrikoo, ujumispüksid või kostüüm, õlad ja põlved peavad olema katmata. Riietus ei tohi sisaldada neopreeni ega eritehnoloogilist termokangast.

Kindad, sokid, säärised ega jalanõud ujumise ajal ei ole lubatud. Ujumismüts on kohustuslik.

### **Käpikute kategooria:**

Käpikute kategooriasse kuuluvad kõik ujujad, kes soovivad võistluste ajal kanda käes kindaid, jalanõus või peas tavalist mütsi. Lestad ja labidad või muud ujumistulemust parandavad abivahendid on siiski keelatud.

### **Autasustamine:**

Iga vanuseklassi esimene, teine ja kolmas koht autasustatakse meenega. Lisaks autasustatakse ka käpikute kategooria 3 kiiremat mees ja naist.

### **Haigestumine:**

Haigestumise korral, ka kergemate sümptomite puhul, on võistlustel osalemine keelatud. Haigestumise korral saata teade e-mailile [tugi@iceswim.ee](mailto:tugi@iceswim.ee), kõige hiljem võistluse päeval. Hilisemal teatamisel stardimaksu ei tagastata. Võistluste ära jäämisel stardimaksud tagastatakse.

**Korraldustoimkond:** Merilin Metsalu, Erkki Kasenuurm, Rauno Pärj, Anton Bazõlev, Aivar Tugedam, Riina Aitai

### **Kontaktid:**

e-mail: [tugi@iceswim.ee](mailto:tugi@iceswim.ee)

Merilin Metsalu +372 56620310

Riina Aitai +37253451982

Erkki Kasenuurm +372 55512356

Rauno Pärj +372 5543934  
Aivar Tugedam +372 5044522  
Anton Bazõlev +372 56640622