



Jõulumäe rullsuusa meistrivõistlused

11. - 12. August 2023

Võistluste juhend

1. Üldine

Käesolev juhend reguleerib järgmisi võistlusi: (edaspidi nimetatud **Jõulumäe Suusarull**)

- **11.08.2023 Jõulumäe rullsuusa meistrivõistlused (N/M12-N/M14) VABATEHNIKA PAARISSPRINT, (N/M16-N/M) KLASSIKA+VABATEHNIKA PAARISSPRINT**
- **12.08.2023 Jõulumäe rullsuusa meistrivõistlused (N/M12-N/M14) VABATEHNIKA, N/M16-N/M) KLASSIKATEHNIKA ÜHISSTART**

2. Toimumiskoht

Võistluskeskus asub Jõulumäe tervisespordikeskuses Pärnumaal Häädemeeste vallas.

<https://joulumae.ee/>

3. Võistluste programm:

Reede, 11.08.2023

Rada avatud soojenduseks kuni kell 15.55. Võistluse ajal soojendamine lubatud võistlusvälistel radadel.

16.00 startide algus

19.45 orienteeruvalt autasustamine

N/M12 2x1 ringi(1,1km) - mõlemad vahetused vabatehnika

N/M14 2x2 ringi(1,1km) - mõlemad vahetused vabatehnika

N/M16 2x2 ringi(1,1km) - esimene vahetus klassika, teine vahetus vabatehnika

N/M18 - N/M 3x3ringi(1,1km) - esimene vahetus klassika, teine vahetus vabatehnika

Laupäev, 12.08.2023

8.00 – 9.25 Rada avatud soojenduseks

9.30 startide algus (võistluse ajal võistlusrada soojenduseks suletud)

12.45 orienteeruvalt autasustamine

N/M12 1x3,0km vabatehnika (kollane ring)
N/M14 1x3,5km vabatehnika (punane ring)
N/M16-N/M18 2x3,5km klassika (punane ring)
N20-N 3x3,5km klassika (punane ring)
M20-M 4x3,5km klassika (punane ring)

Stardinimekirjad ja täpsem ajakava avaldatakse peale eelregistreerimist 10.augustil

Vanuseklassid

N12 (2011 ja nooremad), **M12** (2011 ja nooremad), **N14** (2009-2010), **M14** (2009-2010), **N16** (2007-2008), **M16** (2007-2008), **N18** (2005-2006), **M18** (2005-2006) **N20** (2003-2004), **N** (2002 ja vanemad), **M20** (2003-2004), **M** (2002 ja vanemad)

Igas vanuseklassis on kuni 30 kohta!

Korraldajal on õigus Suusarulli vanuseklasse vastavalt registreerunud osalejate arvule juurde luua, vähendada või ümber korraldada.

4. Varustus

- **Jõulumäe Suusarulli paarissprindi (11.08)** võistlusel sõidetakse korraldaja poolt jagatavate rullsuuskadega **START (vabatehnika) ja SWENOR 2 (klassikatehnika)**. **AINULT NNN SIDEMED!**
- **Jõulumäe Suusarulli ühisstardi (12.08)** võistlusel sõidetakse korraldaja poolt jagatavate rullsuuskadega **START (vanuseklassid N/M12, N/M14) ja SWENOR 2 (vanuseklassid N/M16, N/M18, N/M20, N/M)** **AINULT NNN SIDEMED!**
Rullsuusad jagatakse **osalejatele vahetult enne starti. Soojendussõitudeks tuleb kasutada isiklikke rullsuuski.**

NNN sidemed sobivad ka uuemate Salomoni saabastega.

5. Registreerimine

Registreerimine toimub Jõulumäe Suusarullile **kuni 10. August 2023 kell 20.00**

Registreerimislink: <https://forms.gle/PbTh1itkE57nJTTX9>

Võistluspäeval kohapeal Jõulumäe Suusarullile registreerijate arv on piiratud.

6. Osavõtutasud

Jõulumäe Suusarulli ÜHE võistluspäeva osavõtutasu suurus:

- N/M12 - N/M16 10€
- N/M18-N/M 20€

Jõulumäe Suusarulli KAHE võistluspäeva osavõtutasu suurus:

- N/M12 - N/M16 15€
- N/M18 - N/M 30€

Osavõtutasud tasuda ülekandega **Suusaklubi Jõulu** arveldusarvele SEB pangas **EE561010902000853002** (selgituseks märkida võistluse nimi ja osaleja nimi) või võistluspäeva hommikul numbrite väljastamisel sularahas. Osavõtust loobumisel osavõtutasu ei tagastata.

7. Ohutus

Osalejad peavad rajal viibimise vältel kandma **kiivrit ja prille**. Kiivri ja prillideta osalejaid starti ei lubata. Soovitatav on kanda kindaid.

Osalejatelt eeldatakse võistlusel teistega arvestamist. Vältida tuleb ohtlikke manöövreid, sõitjaid ohtu seadvat tõuklemist ja trügimist. Sõites tuleb arvesse võtta oma varustuse eripära, tehnilisi sõiduosi ning enda ja teiste ohutust.

8. Osaleja vastutus

Jõulumäe Suusarulli võistlustel võivad osaleda kõik, kelle tervislik seisund ja sportlik ettevalmistus lubab läbida oma vanuseklassi distantsi.

Soovitatav on omada õnnetusjuhtumi ja/või tervisekindlustust.

Korraldaja ei vastuta osavõtjale tekkinud tervisekahjude ja isikliku vara purunemise või kadumise eest. **Registreerimisega kinnitab osaleja, et:**

- on tutvunud käesoleva võistlusjuhendiga;

- osaleb võistlusel omal vastutusel (alaealiste võistlejate eest kannavad vastutust nende vanemad või volitatud saatjad).

9. Meditsiiniline abi

Korraldaja tagab esmaabi võistluspaigas. Kui märkad rajal abivajajat, siis teata sellest koheselt meditsiinitöötajale, rajajulgestajale, korraldajatele stardi-finišialas või kutsu kiirabi telefonil 112. Kehva enesetunde või tervisliku seisundiga ei ole lubatud võistlusel osaleda.

10. Autasustamine

