

# VIRTUAAL TERVISESPORDI JUHEND 2021

**EESMÄRK:** Rahva tervisespordi edendamine ja liikumiselamuse pakkumine. Ettevalmistumine hooaja võistlusteks. Osa võivad kõik inimesed, kes soovivad edendada oma sportliku liikumisaktiivsust ja murda välja rutiinist.

**AEG JA KOHT:** Virtuaalsport toimub 22 märts.-22.aprill 2021 Eestis ja maailmas, kus võimalik ja tohib.

## SPORDIALAD JA VANUSEKLASSID

### Virtuaalne jooks:

Mehed	2003 ja vanemad
Naised	2003 ja vanemad
Noormehed	2004 - 2010
Neiud	2004 – 2010
Poisid	2011 ja noorem
Tüdrukud	2011 ja noorem

### Virtuaalne rattasõit:

Mehed	2003 ja vanemad
Naised	2003 ja vanemad
Noormehed	2004 - 2010
Neiud	2004 – 2010
Poisid	2011 ja noorem
Tüdrukud	2011 ja noorem

### Virtuaalne kõnd:

Mehed	kõik vanused
Naised	kõik vanused

## TERVISESPORDI REEGLID

- **Eelnevalt tuleb spordialale registreeruda <http://timesport.ee> , mille järel edastatakse automaatselt osaleja e-mailile personaalne link, kuhu tervisespordist osavõtja märgib jooksvalt oma tulemusi.**
- Osaleda võib ka kõigil kolmel spordialal (jooks, rattasõit, kõnd), registreerudes neile eraldi.
- Läbida tuleb vastavat spordiala 5 korda.
- Osaalejad spordivad individuaalselt oma valitud kohas, kus on lubatud joosta, sõita ratast ja kõndida , järgides liikumispiirangutest tulenevaid nõudeid 2+2.
- **Oluline ei ole aeg, vaid läbitud kilomeetrid.** Kilomeetrid saab lisada jooksvalt teile registreerimisel emailiga saadetud lingi kaudu. Samuti sisestage ka läbitud distantsi aeg.
- Võimalusel lisa iga läbitud distantsist nutiseadme screenshot/pilt/selfie tulemuse märkimise lehele.
- Kolme parema tulemuse selgitamiseks on aluseks pilt jooksust.
- Distantse saab läbida 22. märts kuni 22. aprillil 2021 aastal.
- Tulemus kajastub automaatselt protokollis (Live tulemused <http://timesport.ee>)
- Eeldame, et osaleja läbib ausalt valitud distantsi ja märgib õiget tulemuse.

**PINGERIDA PROTOKOLLIS ON SÜMBOOLNE, SEST TÄHTIS POLE VÕIT, VAID OSAVÕTT!**

## TERVISESPORDI KOONDTULEMUSTE ARVESTUS:

- Kokku liidetakse vastava spordiala viie läbitud distantsi kilomeetrid, mille põhjal tekib pingerida.
- Parim on see, kellel on kogunenud kokku kõige rohkem kilomeetreid.
- Tähtis pole võit vaid osavõtt, sest kõikide vahel loositakse loosiauhindu järgmistel tingimustel:

### ➤ Virtuaaljooksus peab läbima 5 etappi

- Mehed/naised, kes kogunud kokku vähemalt jooksumaraton (42,195km) jagu kilomeetreid ja Noormehed/neiud, kes kogunud kokku vähemalt poolmaraton (21,097km) jagu kilomeetreid, loositakse **100€ kinkekaart**.
- Kõikide vanuseklasside vahel, kes on tulnud oma vanuseklassis 3 parema hulka, loositakse **50€ kinkekaart**

### ➤ Virtuaal rattasõidus peab läbima 5 etappi

- Mehed/naised, kes kogunud kokku vähemalt 120km ja noormehed/neiud, kes kogunud kokku vähemalt 60km, loositakse **100€ kinkekaart**
- Kõikide vanuseklasside vahel, kes on tulnud oma vanuseklassis 3 parema hulka, loositakse **50€ kinkekaart**.

### ➤ Virtuaalkõnd peab läbima 5 etappi

- Kõik, kes on kogunud kokku vähemalt 40 kilomeetrit, loositakse **50€ kinkekaart**.
- Kõikide vanuseklasside vahel, kes on tulnud oma vanuseklassis 3 parema hulka, loositakse **50€ kinkekaart**

Lisaks loositakse kõikide osalejate vahel välja sponsorite auhindu!  
Kõikidele lõpetanutele virtuaaldiplom.

Virtuaalse lastedistantsi osalejate vahel loositakse sponsorite auhinnad.  
Oma vanuseklasside 3 tublimale medal ja auhinnad sponsoritelt.

**LOOSIMISED TOIMUVAD PÄRAST TULEMUSTE KONTROLLI 24. APRILL 2021**

## REGISTREERIMINE:

Registreerimine toimub kodulehel <http://timesport.ee> kuni 22. aprill 2021 kella 23.59-ni.

## OSAVÖTUMAKSUD:

- |                                      |                 |        |
|--------------------------------------|-----------------|--------|
| - Virtuaaljooks ja virtuaalrattasõit | 2003 ja vanemad | 10€    |
|                                      | 2004 – 2010     | 5€     |
| - Virtuaalkõnd                       |                 | 7€     |
| - Virtuaalsed lastedistantsid        |                 | tasuta |

Osavõtumaks tasuda kontole **MTÜ Karksi Sport a/a EE861010220259462227**

*Osavõtu mittelaekumisel ei kajastata tulemust ja eemaldatakse lõpp protokollist hiljemalt 23.04.2021 kell 17.00*

Võistlust korraldab MTÜ Karksi Sport

Küsimuste korral info [karksisport@gmail.com](mailto:karksisport@gmail.com), 55698844 Jaak Israel

Kodulehekulgu [timesport.ee](http://timesport.ee)