



**EESTI LAHTISED AVAVEE UJUMISE MEISTRIVÕISTLUSED**  
**4x1,5 km TEATEUJUMINE**  
**10 km MARATONUJUMINE**

**JUHEND 2023**

**Aeg ja koht**

Võistlused toimuvad 12. - 13. augustil 2023. a. Elva linnas, Verevi järves.

Võistluskeskus asub Verevi järve rannas.

**Ajakava**

**12. august**

- 11:30 Stardimaterjalide väljastamine 4x1,5 km teateujumisele ja 1 km rahvadistantsile (lõpeb 15 min enne vastava distantsi algust!)
- 12:50 Peakohtunik tutvustab rahvadistantsi ujujatele reegleid, võistlusrada ja raja spetsiifikat
- 13:00 1 km rahvadistantsi start
- 13:50 Peakohtunik tutvustab teateujujatele reegleid, võistlusrada ja raja spetsiifikat
- 14:00 4x1,5 km start
- 16:30 Meistrivõistluste autasustamine. Algusaeg on orienteeruv ja sõltub viimase võistleja finišeerimisest (15 min peale seda).

**13. august**

- 10:00-10:45 Stardimaterjalide väljastamine 10 km distantsile
- 10:50 Peakohtunik tutvustab ujujatele reegleid, võistlusrada ja raja spetsiifikat
- 11:00 10 km maratonujumise start
- 14:30 Meistrivõistluste autasustamine. Algusaeg on orienteeruv ja sõltub viimase võistleja finišeerimisest (15 min peale seda).

**Distantsid ja vanuseklassid**

**Meistrivõistluste distantsid**

**4 x 1,5 km teateujumine 2M+2N**

absoluutklass  
juuniorid U19 (s.a. 2004 ja hiljem)  
noored U16 (s.a. 2007 ja hiljem)  
*masters* 100 - 159  
*masters* 160 - 239  
*masters* 240 +

**10 km maratonujumine**

absoluutklass M, N

Eesti meistrivõistluste arvestuses on õigus osaleda kõikidel sportlastel, kellel on Eesti kodakondsus (v.a. *Masters* meistrivõistluste arvestuses, kus võivad osaleda ka välisriikide litsentseeritud ujujad).

Välisriikide litsentseeritud ujujate võistkonnad võivad osaleda väljaspool arvestust.

#### Lisatingimused:

- EULi litsentsi olemasolu
  - Vanuseklassi kuulumine (NB! 10 km distantsil 14-a. ja vanemad!)
  - Määrustepärane ülesandmine
  - Stardimaksu tasumine
- Vanuseklassi kuulumist arvestatakse seisuga 31.12.2023.
  - Teateujumise võistkonnad peavad koosnema ühe klubi liikmetest.
  - Masters-võistkonna liige peab olema vähemalt 25-aastane, vanuseklass määratakse kõigi 4 liikme vanuste summeerimisel.
  - Võistlustrassid on tähistatud poidega ning rajaskeem on nähtav võistluskeskuses.
  - Teateujumises on ujumisjärjestus on vaba. Võistkonna iga liige läbib ringi ühe korra. Võistkonna liikmeid või ujumisjärjestust võib vahetada ka kohapeal võistluskeskuses kuni 13:45. Võistkonna vanuseklassi pärast ülesandmistähtaega muuta ei saa.

#### Rahvadistants (meistrivõistluste väline distants)

**1 km ujumine**                      kõigile avatud ujumine 1 km ringil

#### Korraldus

- Võistluste peakorraldaja on Eesti Ujumisliit koostöös Meisterujumise U-Klubiga ja MTÜ-ga Uju talvel.
- Võistluse korraldamise aluseks on WA võistlusmäärused ja EUL-i võistluste üldjuhend.
- 16-aastased ja vanemad osalejad vastutavad oma tervisliku seisundi eest isiklikult, mida nad tõendavad allkirjaga tervisliku seisundi deklaratsioonil (TSD, mida saab täita koha peal). Alla 16-aastaste osalejate tervisliku seisundi eest vastutab allkirjaga TSD-l lapsevanem või treener.
- Võistlused toimuvad vaid juhul, kui veetemperatuur on vähemalt 16 kraadi ja alla 31 kraadi.

#### Autasustamine

- Meistrivõistluste kõikide distantside kõikide vanuseklasside kolme paremat autasustatakse meistrivõistluste medalitega.
- Rahvadistantsil autasustamist ei toimu. Distantsi läbimise aeg fikseeritakse protokollis. Kõigile lõpetajatele diplom ja osalejamedal.
- Korraldajal on õigus panna välja eri- ja loosiauhindu.

#### Registreerimine ja stardimaks

- Registreerida saab kuni 11.augustini 2023 lehel [iceswim.ee](http://iceswim.ee).
- Stardimaks:
  - 4x1.5 km teateujumine: kuni 8.aug – 40 eurot / võistkond.  
9. - 11. aug – 60 eurot / võistkond
  - 10 km maratonujumine: kuni 8. aug – 15 eurot  
9. – 11. aug – 20 eurot
  - 1 km rahvaujumine: kuni 11. aug – 10 eurot  
kohapeal – 15 eurot
- Stardimaks tuleb tasuda Eesti Ujumisliidu arvele : EE037700771008720022 , selgitusse „võistleja või klubi nimi ja Eesti avavee MV“. Arve soovist anda teada enne make sooritamist!
- Meistrivõistlustele kohapeal registreerimist ei toimu!

## Reeglid ja muud tingimused ja täpsustused

- Kui veetemperatuur on **+18 C kuni +31 C, on lubatud ainult tekstiilist ujumiskostüümid**, mis ei kata kaela ja õlgasid ega ulatu allapoole pahkluid (WA III p 7.1) ning kostüümil ei tohi olla lukke, haake jm kinnitusvahendeid (FRSA 4.1.6).
- Kasutada võib ujumisprille, maksimaalset kahte (2) ujumismütsi, ninaklambrit ja kõrvatroppe . NB! Vähemalt ühe ujumismütsi kandmine on kohustuslik!
- Alla 18-kraadise veetemperatuuri korral on lubatud kasutada kalipsosid.
- Võistluste korralduskomiteel koostöös EUL-i esindajaga on õigus äärmuslike ilmastikutingimuste puhul kaaluda ka distantsi lühendamist, et tagada võistlejate turvalisus. Arvesse tuleb võtta lisaks veetemperatuurile ka muid tingimusi (õhutemperatuur, tuul, lainetus) ning olusid ja võimalusi stardi- ja finišipaigas (nt. sooja duši või sauna olemasolu jmt). Vastavatest otsustest tuleb osalejatele teada anda esimesel võimalusel, aga hiljemalt võistlusele eelneva päeva kella 20-ks.
- Tagamaks kõigi võistlejate turvalisust, ei ole meistrivõistlustel lubatud ehted ega käekellad. Samuti peavad ujujate sõrme- ja varbaküüned olema lõigatud ning mõistliku pikkuse ja kujuga, et mitte vigastada kaasvõistlejaid. Kohtunikel on õigus mitte lubada starti võistlejat, kes käesolevaid reegleid eirab.
- **Start** on kõigil distantsidel veest, **finišeerimine** käe puutega vastu silda (tähistatud).
  - **Teateujumise** vahetuse üleandmine toimub vees, nähtava füüsilise kontaktiga. Vahetust lõpetav ujuja puudutab finišiseina, fikseerides enda ringiaja ja seejärel annab vahetuse üle, puudutades vees vahetusalas ootavat järgmist oma võistkonna ujujat.
  - **10 km distantsil** fikseerib ujuja iga ringi järel käepuutega oma ringiaja finišiseinal, siirdudes seejärel uuele ringile.
  - **10 km distantsil** tohib ujujale ulatada süüa või juua ainult tähistatud toitmisalal **toitmiskepi** abil (WA reeglid). Keelatud on pudeli või söögi andmine käest. Keelatud on visata jootja poolt ujujale midagi vette.
- Terve distantsi vältel ei tohi ujuja panna jalgu põhja, hoida kinni servast ega poist.
- Teateujumises on ajalimiit 2 h 15 min, 10 km distantsil 3h 15 min ja rahvadistantsil 50 min.
- **Turvalisus** - distantsi ajal saadavad ujujaid saatepaat ning SUP-laudadel turvajad. Rannas on **info** võistluse kohta, teavitatakse rannasolijaid ja veesõidukite laenutuspunkte ujujate arvestamise vajadusest.
- Kõik juhendis käsitlemata või vaidlusalased küsimused lahendab peakohtunik koostöös võistluste korralduskomiteega.

### **Korraldajad ja kontaktid:**

Eesti Ujumisliit  
Peakohtunik  
Uju talvel MTÜ

Kristiina Arusoo, +372 5665 6831, [avavesi@swimming.ee](mailto:avavesi@swimming.ee)  
Sander Paavo, +37253465016  
Rauno Pärn, +372 5543934, [raunoparg@gmail.com](mailto:raunoparg@gmail.com)

