

PAIKUSE VALLA ASUTUSTE TERVISEPÄEV 2017

EESMÄRK - Tuua kokku erinevad Paikuse valla asutused, ettevõtted ja külade esindused ning pakkuda võimalust veeta üks tervistav ja meeldejääv päev sportlikult, seltskondlikult ja meelelahutuslikult.

LÄBIVIIMISE AEG JA REGISTREERUMINE - Paikuse Tervisenõukogu koostöös partneritega kutsub osalema sportlik-meelelahutuslikul üritusel „Paikuse valla asutuste tervisepäev 2017“. Tervistav päev toimub 17.septembril algusega kell 12.00. Kogunemine Paikuse Spordikeskuse ees. Tervisepäeva orienteeruv lõpp on kell 15.00. Tervisepäeva paremaks korraldamiseks **vajalik võistkondade eelregistreerumine**, mis teha hiljemalt 08.september 2017.a. e-posti aadressile roland.simanis@paikuse.ee. Juhul kui eelregistreerub vähem kui 5 võistkonda, üritust ei toimu. Eelregistreerunuid teavitatakse sellest.

VÕISTLEJAD JA VÕISTKONNAD - Tervisepäeva osavõtt on võistkondlik. Võistkonna suuruseks on 6 liiget + 2 varuliiget, kes peavad olema seotud Paikuse vallas asuvate ettevõtete, asutustega või küladega. Liikmetele sooline erinevus ei kohaldu ja eraldi arvestust ei peeta – lubatud on nii mees- ja naiskonnad, kui ka segavõistkonnad. Naistele kohalduvad teatud erisused võistlusala tegemisel.

VÕISTLUSALAD - on jõukohased kõigile osalejatele.

KAALUMINE – võistkondadel tuleb ära arvata võimalikult täpselt ülesandeks olevate esemete kaal. Iga eksitud kilo annab vastavalt miinuspunkte. Miinuspunktide järjestamisel selgub ala paremusjärjestus.

NAEL PAKKU – teatevõistlusena etteantud naela löömine paku aja peale. Iga teatevõistluse etapi läbijal on õigus lüüa naela vaid ühe korra. Võistlus toimub seni kuni nael on löödud täielikult paku. Määravaks on kiireim aeg. Naistele rakendub tingimuste erisus.

PIME KANA LEIAB TERA – piiratud alale on paigutatud erinevat värvi pallid, mida tuleb pimesi võistkonnakaaslaste juhendamisel üles korjata ja korvi panna. Palle korjamas käivad kõik võistkonnaliikmed ühe kaupa. Pallide korjamine toimub aja peale. Võistkondlik paremusjärjestus selgub aegade põhjal.

VÕRKPALL LINADEGA – võrkpall tuleb üle võrgu saada lina abil selliselt, et vastane ei suudaks palli püüda linaga. Punkt saadakse siis, kui pall puudutab maad. Mäng koosneb kahest 15-punktilisest geimist. Mängu võidab see, kes kahe geimi summamana korjab kõige rohkem punkte. Täpne võistlussüsteem selgub peale osalejate eelregistreerumist.

KOLMEL NELI JALGA – jõukohase distantsi läbimine selliselt, kus korraga jookseb 3 võistlejat, kellel jalad on omavahel seotud. Võistlus on teatevõistlusena, kus igal võistkonnal tuleb läbida kokku kaks etteantud pikkust. Määravaks saab aeg.

KUULI JÄNN – metallist kuuli heitmine kahe käega eest võimalikult kaugele. Iga järgnev liige heidab kuuli sealt, kuhu eelmise kuul maandus. Paremusjärjestus selgub selle põhjal, millise

võistkonna heidete kogusumma on pikim. Meeste kuuli raskus 7 kg ja naiste kuuli raskus 3 kg.

MÄLUMÄNG – võistkonnal tuleb limiteeritud aja jooksul meelde jätta võimalikult palju etteantud detaile ning pärast seda kõik loetleda.

PAREMUSE SELGITAMINE - Igal alal saab I koht 30 punkti, II koht - 27 p, III koht - 25 p, 4. koht - 23 p, 5. koht - 22 p jne. Paremusjärjestuse selgitamiseks liidetakse võistkondade kõigi alade kohapunktid. Suurima punktisumma kogunud võistkond on võitja. Võrdsete punktide korral saavutab parema koha nael pakku ja mälumäng kõrgema koha saavutanud võistkond.

AUTASUSTAMINE - Kolme parimat võistkonda autasustatakse tervistavate meenetega.

MAJANDAMINE - Tervisepäevaga kaasnevad kulud kannab Paikuse Tervisenõukogu ning osavõtt on kõigile osalejatele tasuta.

MUU INFO - Võistlejatel palume panna selga ilmale vastavad riided, mis võivad määrduda. Soovitav on kaasa võtta varuriided. Võistlused toimuvad välistes tingimustes iga ilma korral. Võistlejatele pakutakse Tervisenõukogu poolt võistluse käigus kergemaid suupisteid ja keelekastet. Seoses ilmastikutingimuste ja osavõtjate arvuga võib võistlusjuhendis tulla muudatusi.

Võistluste peakohtunikud: Roland Šimanis; tel. 555 78 651; roland.simanis@paikuse.ee