

## **JUHEND**

**Üritus:** öine orienteerumismäng

**Korraldajad:** Loksa Gümnaasium koostöös Loksa Spordikeskusega

**Toimumise aeg ja koht:** neljapäeval, 16. novembril 2023 kl 18-19, Loksa linn

**Osalejad:** 2-3liikmelised võistkonnad (täiskasvanu + laps/lapsed)

### **Ajakava:**

- 18.00-18.10 – instrueerimine, kaartide ja punktide läbimise järjekorra jagamine kultuurikeskuse ees;
- 18.10 – start;
- 18.10-19.00 – raja läbimine, kontrollpunktides etteantud harjutuste sooritamise ning jäädvustamine;
- 19.00 – finiš gümnaasiumi algklasside majas asuvas kohvikus.

### **Kirjeldus:**

Osalejad läbivad Loksa mobiiliorienteerumise (MOBO) rajal kaardiga orienteerudes neli kontrollpunkti (47, 48, 49, 50). Igas kontrollpunktis sooritab täiskasvanu etteantud kehalise harjutuse ning laps jäädvustab soorituse (pildistab või filmib) mobiiltelefoniga.

Osavõtjad läbivad kontrollpunktid erinevas järjekorras, järjekord jagatakse kätte koos kaardiga.

Kaardi lugemiseks ja ohutuks liikumiseks on soovitatav kasutada tasku- või pealampi.

Osalejad võivad harjutuste sooritamisest tehtud jäädvustusi jagada kooliga. Jäädvustuste jagamine on vabatahtlik.

Kõigi osalejate vahel loositakse välja hulk mitmesuguseid erinevaid auhindu.

### **Kontrollpunktides sooritatavad harjutused:**

47 – tasakaaluharjutus: “pääsuke”, vasakul ja paremal jalal;

48 – lihasharjutus: 10 kätekõverdust kivi najal;

49 – venitusharjutus: ette painutades sõrmedega varvaste/pahklude/säärte alumise kolmandiku puudutamine;

50 – lihasharjutus: 10 kükki.

### **Kontrollpunktide läbimise järjekorrad:**

- I variant – 47, 48, 49, 50;
- II variant – 50, 49, 48, 47;
- III variant – 49, 50, 47, 48;
- IV variant – 48, 47, 50, 49.