**Eesti meistrivõistlused lamades surumises 2019 – juhend**

1. Võistluse eesmärk ja ülesanded:

 selgitada Eesti Vabariigi parimad lamades surujad noorte, juuniorite, avatud klassi ja veteranide nii individuaal- kui klubide arvestuses;

 populariseerida jõutõstmist;

 tugevdada sportlikke sidemeid

2. Võistluste organiseerimine, koht ja aeg:

 võistlusi organiseerib ja viib läbi Eesti Jõutõsteliit koostöös Reval-Sport Spordiklubiga

 võistluste direktor: Kaido Leesmann tel. 50 26999

 võistluste peasekretär: Alexander Andrusenko tel. 52 47 989

 võistluste peakohtunik: Marko Terasmaa tel. 55 580 251

 võistlused toimuvad aadressil:  **Reval-Sport Spordiklubis, Aia 20, Tallinn**

 võistluste aeg: **Laupäeval, 30. märtsil 2019**  **algus kell 11.00 (kaalumine 9:00)**

3. Registreerimine:

**Eelregistreerimise tähtaeg on 02.03.2019 kell 23:00**

Pärast eelregistreerimise lõppu võistlejaid juurde ei registreerita!

**Lõpliku registreerimise tähtaeg on** **16.03.2019 kell 23:00**.

* Lõplikku registreerimist ei pea tegema need sportlased, kes soovivad võistlustel võistelda ning kes ei soovi muuta kaalukategooriat.
* Pärast lõplikku registreerimist ei saa enam muuta valitud kehakaaluklassi.
* Eelregistreeritud sportlased, kes ei saada lõplikku kinnitust – registreeritakse ametlikult lõplikult registreeritud võistlejate nimekirja.
* Lõplikult registreeritud võistlejad on kohustatud tasuma kõik võistluste osalustasud (sõltumata sellest, kas ta võistlustel osaleb või mitte).

.

NB! Kõik võistlejad peavad olema eelnevalt registreeritud, vastasel juhul võistlema ei lubata. Võistleja andmed (nimi, sünnikuupäev, klubi või asula, kaaluklass, kontakttelefon) tuleb saata e-mailidele: [peep@joudjavaim.ee](mailto:peep@joudjavaim.ee), kaidoleesmann@gmail.com, [andresklaviir@gmail.com](mailto:andresklaviir@gmail.com) (kõigile kolmele).

E-maili pealkiri: "EMV lamades surumises 2019".

4. Osalemistasud**:**

Võistleja peab maksma kõik osalemistasud Eesti Jõutõsteliidu arvele Swedbank a/a EE592200001120201788, märkides selgituse lahtrisse ees- ja perekonnanime ning „Lamades surumise EMV osalemistasu“.

Maksmise tähtaeg: **23.03.2019**

NB! Pärast võistlustele registreerimist EJTL osavõtutasu ei tagasta.

 **noored** (2001.a sündinud ja nooremad): **25€** (anti-dopingumaks 5€, osavõtumaks 15€, EJTL ind. aastamaks 5€). Kui ei esindata EJTL kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 5€.

 **juuniorid** (2000.a - 1996.a sündinud): **30€** (anti-dopingumaks 5€, savõtumaks 15€, EJTL ind. aastamaks 10€). Kui ei esindata EJTLkuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 10€.

 **avatud klass** (1995.a sündinud ja vanemad): **35€** (anti-dopingumaks 5€, osavõtumaks 15€, EJTL-i ind. aastamaks 15€). Kui ei esindata EJTL kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 15€.

**Veteranid**

 **M1** (1970-1979.a. sündinud) **35€**

(anti-dopingumaks 5€, osavõtumaks 15€, EJTL ind. aastamaks 15€). Kui ei esindata EJTL kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 15€.

 **M2** (1960-1969.a. sündinud) **35€**

(anti-dopingumaks 5€, osavõtumaks 15€, EJTL ind. aastamaks 15€). Kui ei esindata EJTL kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 15€.

 **M3** (1950-1959 a. sündinud ja venamad) **25€**

(anti-dopingumaks 5€, osavõtumaks 15€, EJTL ind. aastamaks 5€). Kui ei esindata EJTL kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 10€.

 **M4** (1949 a. sündinud ja vanamad) **20€**

(anti-dopingumaks 5€, osavõtumaks 15€). Kui ei esindata EJTL kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 5€.

Võistleja peab esitama kaalumisel isikut tõendava dokumendi (pass, ID-kaart).

5. Ajakava ja grupid:

Lõplikud võistlejate grupid ja ajakava selguvad pärast lõplikku registreerimist !

Eeldatavad võistlejate grupid:

1. grupp - Naised

2. grupp - Mehed -59, -66 kg

3. grupp - M -74 kg

4. grupp - M -83 kg

5. grupp - M -93 kg

6. grupp - M -105 kg

7. grupp - M -120 ja 120+ kg

Esialgne Ajakava:

9:00-10:30 kaalumine - naised, mehed -59, -66, -74 ja -83 kg (grupid 1.-4.)

11:00 võistluste algus

12:00-13:30 kaalumine - mehed -93, -105, -120 ja 120+ kg (grupid 5.-7.)

14:00 võistluste algus

17:00 autasustamine

6. Autasustamine:

**Mehed**

* **Mehed (avatud klasss) kehakaaluklasside** -59 kg; -66 kg; -74 kg; -83 kg; -93 kg; -105 kg; -120 kg; +120 kg esikolmikut autasustatakse **Eesti meistrivõistluste medaliga**.
* **Noored, juuniorid: kehakaaluklasside** -53 kg; -59 kg; -66 kg; -74 kg; -83 kg; -93 kg; -105 kg; -120 kg; +120 kg esikolmikut autasustatakse meistrivõistluste medaliga.
* **2019.a. absoluutne meister** (noorte, juuniorite ja avatud klassi arvestuses) selgub IPF Formula punktide alusel, 3 parimat autasustatakse karikaga.

**Naised**

* **Naised** (**avatud klass**): kehakaaluklasside -47 kg; -52 kg; -57 kg; -63 kg; -72 kg; -84 kg; -84+ kg; esikolmikut autasustatakse **Eesti meistrivõistluste medaliga.**
* **Neiud, naisjuuniorid**: autasustatakse 3 parimat IPF Formula punktide alusel igas vanuserühmas.

**Veteranid**

* Veteranid (mehed, naised) - M1, M2, M3, M4 vanusekategooriate parimad selguvad IPF Formula punktide alusel, esikolmikut autasustatakse meistrivõistluste medaliga ja meistreid karikaga.

7. Kõik võistlejad kannavad personaalselt vastutust oma tervisliku seisundi eest.

8. Osavõtt Eesti meistrivõistlustest on lubatud kõigile (v.a. sportlased, kellel kehtib EJTL-i võistluskeeld ja käesolevas juhendis 9. punkti 5. alapunktis kirjeldatud juhul).

9. Eesti võistkondlikud meistrivõistlused:

 EJTL klubidele on aastamaks 80€. Klubid, kes soovivad liikmeks astuda, peavad maksma ühekordse liitumismaksu 75€ ja aastamaksu 80€ (Swedbank a/a EE592200001120201788).

 Iga klubi saab välja panna piiramatu arvu võistkondi nii meeste kui ka naiste arvestuses.

 Võistkonnamaks noortel ja juunioritel ning naiskondadel 10€.

 Võistkonnamaks avatud klassi meeskondadel 15€.

 Võistkonnad – **avatud klassi meeskonnad** järjestatakse IPF Formula punktide alusel (kuni **nelja** parima võistleja Wilks'i punktid kokkuliidetult).

 **Naiskondade, noormeeste ja juuniorite võistkonnad** järjestatakse IPF Formula punktide alusel (kuni **kolme (3)** parima võistleja IPF Formula punktid kokkuliidetult).

 Autasustamine.

Võistkondlikult autasutatakse (avatud klassi, juuniorite ja noormeeste) kolme parima meeskonna igat liiget karikaga.

10. Dopingukontroll:

Dopingukontrolli teostab Eesti Antidopingu Keskus koostöös Rahvusvahelise Jõutõsteliiduga (IPF). Iga registreerunud sportlane peab olema valmis dopingukontrolliks ajavahemikus 1.veebruar – 18.aprill 2019. Dopingkontrollist keeldumist või dopingukontrollist kõrvalehoidmist võrdsustatakse positiivse dopinguprooviga ja sportlast võistlustele ei lubata. Võistlustel või võistlusvälisel testimisel antud positiivse dopinguproovi korral tuleb sportlasel tagastada EJTL-le karikad, medalid ja muud auhinnad. Võistlusväliselt või võistlustel antud positiivse dopinguproovi korral määratakse sportlasele IPF-i ja EJTL poolt võistluskeeld kuni 4 aastat ning trahv kuni 2000 EUR. Trahvi määrab Eesti Jõutõsteliidu distsiplinaarkomisjon.

11. Toetajad:

Eesti Jõutõsteliit, EOK, EAD, fit360, Kärevere Ristmiku Steakhouse & Motell, OÜ Jõud ja vaim, Meon, Reval-Sport SK, Maipel OÜ

12. Võistlusmäärused:

 Võistlused viiakse läbi Rahvusvahelise Jõutõsteliidu (IPF) poolt tunnustatud võistlusmääruste alusel.

 Iga registreeritud võistleja kohustub võistlema Eesti Jõutõsteliidus võistlemise kehtiva korra järgi.

 Kõik käesolevas juhendis määratlemata küsimused lahendab kohtunikekogu koos EJTL juhatusega võistlustel kohapeal.