**Eesti Meistrivõistlused lamades surumises 2020 – 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 Sparta Spordiklubiga

 võistluste direktor: Margus Silbaum tel. 56833516

 võistluste peasekretär: Alexander Andrusenko tel. 52 47 989

 võistluste peakohtunik: Marko Terasmaa tel. 55 580 251

 võistlused toimuvad aadressil:  **Sparta Spordiklubis, Pärnu mnt 139c**

**Tallinn**

 võistluste aeg: **Laupäeval, 18. aprilil 2020**  **algus kell 11.00 (kaalumine 9:00)**

3. Registreerimine:

**Eelregistreerimise tähtaeg on 21.03.2020 kell 23:00**

Pärast eelregistreerimise lõppu võistlejaid juurde ei registreerita!

**Lõpliku registreerimise tähtaeg on** 04**.04.2020 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 2020".

**Maksmise tähtaeg: 11.04.2020**

NB! Pärast võistlustele registreerimist EJTL osavõtutasu ei tagasta.

 **Noored (2002.a. sündinud ja nooremad): 25€**

Kui ei esindata EJTL-i kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 5€

** Juuniorid (2001- 1997.a. sündinud): 30€** Kui ei esindata EJTL-i kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 10€

 A**vatud klass** (1996.a sündinud ja vanemad): **35€**

Kui ei esindata EJTL-i kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 15€

** Veteranid:**

* **M 1 (1971 - 1980.a. sündinud) 35€**

Kui ei esindata EJTL-i kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 15€

* **M 2 (1961 - 1970.a. sündinud) 35€**

Kui ei esindata EJTL-i kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 15€

* **M 3 (1951 - 1960.a. sündinud) 25€**

Kui ei esindata EJTL-i kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 10€

* **M 4 (1950.a. ja varem sündinud) 20€** Kui ei esindata EJTL-i kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 5€

**NB! 2020.a. EJTL individuaalset aastamaksu ei ole! Eesti MV-l on ainult osalustasu.**

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.
* **2020.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 IPF'i punktid kokkuliidetult).

 **Naiskondade, Noorte ja Juuniorite võistkonnad** järjestatakse kuni **kolme** parima võistleja IPF punktide kokkuliitmisel. Noorte ja

juuniorite võistkonda võivad kuuluda nii noormehed kui ka tütarlapsed!

 Autasustamine.

Võistkondlikult autasutatakse (avatud klassi, juuniorite ja noorte) 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 5. märts – 1.mai 2020. 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, [www.theskinhouse.ee](http://www.theskinhouse.ee/), Sparta SK

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.