**JÕUSTRUKTUURIDE 2020. AASTA KLASSIKALISE JÕUTÕSTMISE AUHINNAVÕISTLUSTE ÜLDJUHEND**

**Eesmärk:**

* Populariseerida jõutõstmist jõustruktuurides
* Selgitada välja jõustruktuuride parimad jõutõstjad ja vanglateenistuse parimad lamades surujad

**Aeg ja koht:**

* Võistlused toimuvad reedel, 7. veebruaril Kõrveküla Spordihoones algusega kell 10.15, kaalumine 9.00 - 10.00

**Osavõtjad:**

* Võistlustest võivad osa võtta Siseministeeriumi, Justiitsministeeriumi, Kaitseministeeriumi, Kaitseliidu, Politsei- ja Piirivalveameti, Sisekaitseakadeemia, Kaitsepolitseiameti, Maksu- ja Tolliameti, Kaitseväe, Päästeameti, Siseministeeriumi infotehnoloogia- ja arenduskeskuse asutuste täis- ja osalise tööajaga töötavad teenistujad (k.a. kaitseliitlased ja kaitseväelased), pensionile läinud ametnikud ja teenistujad ning Sisekaitseakadeemia teenistujad ja üliõpilased. Osavõtumaks 10 EUR’i inimene. Osavõtumaksu ei pea maksma Vanglateenistuse ja Sisekaitseakadeemia täis- ja osalise tööajaga töötavad teenistujad, üliõpilased, pensionile läinud ametnikud ja teenistujad.

**Kategooriad:**

* Mehed võistlevad kehakaalukategooriates: -74 kg, -83 kg, -93kg, -105 kg ja 105+ kg. Absoluutvõitjad selgitatakse IPF-i punktitabeli alusel.
* Naised võistlevad IPF-i punktide alusel.
* Eraldi arvestust peetakse vanglateenistuse lamades surujate seas (võivad tulla tegema ainult lamades surumist). Mehed võistlevad kehakaalukategooriates: -74 kg, -83 kg, -93kg ja 93+ kg. Absoluutvõitjad selgitatakse IPF-i punktitabeli alusel. Naised võistlevad IPF punktide alusel.
* Kõik võistlejad vastutavad personaalselt oma tervise eest.

**Registreerimine:**

* Eelregistreerimine teha hiljemalt 03.02.2020 e-posti teel: [marko.mumm@just.ee](mailto:marko.mumm@just.ee) (märkida ees- ja perekonnanimi, sünnikuupäev, kaalukategooria ja esindatav kollektiiv)

**Üldiselt:**

* Võisteldakse Rahv. Jõutõsteliidu (IPF) klassikalise jõutõstmise reeglistiku alusel.
* Lubatud on kasutada randmesidemeid ja tõstevööd.
* Võistlejal on kohustuslik kasutada kõigis tõsteviisides trikood (pehmest või liibuvast, venivast riidest) või lühikesi liibuvaid pükse, T-särki, jõutõmbes põlvikuid.
* Kõik võistlejad peavad olema valmis dopingukontrolliks!
* Kõik käesolevas juhendis käsitlemata küsimused lahendab võistluste kohtunike kogu kohapeal.
* Läbiviijaks on Vanglateenistus koostöös TÜASK-ga

**Autasustamine:**

* Iga meeste kaalukategooria 3-me paremat autasustatakse medaliga. Vanglateenistuse mehi ka kinkekaardiga. Absoluutarvestuse 3-me paremat meest meenega IPF-i punktide alusel.
* 6 parimat naist IPF-i punktide alusel autasutakse 1.-3. koht medaliga ja meenega, 4-6. koht meenega. Vanglateenistuse naisi ka kinkekaardiga.
* Vanglateenistuse lamades surujate iga meeste kaalukategooria 3-me paremat autasustatakse medali ja kinkekaardiga. Absoluutarvestuse 3-me paremat kinkekaardiga IPF-i punktide alusel.
* 3 parimat vanglateenistuse lamades surujat naist autasustatakse IPF-i punktide alusel medali, kinkekaardi ja meenega.

**Info:**

* Täpsemat informatsiooni võistluste kohta saab: Marko Mumm tel: 555 47 115 või e-post: marko.mumm@just.ee