**Eesti meistrivõistlused** klassikalises lamades

surumises 2020 – **Juhend**

**1. Võistluse eesmärk**

Selgitada Eesti Vabariigi parimad klassikalises (varustuseta) lamades surumises,

populariseerida klassikalist jõutõstmist ja luua uusi sportlikke sidemeid.

**2. Võistluse organiseerimine, koht ja aeg**

Võistlusi organiseerib ja viib läbi Eesti Jõutõsteliit koostöös **RSK sPORTKUNDA-ga**

Võistluste direktor: Kaido Vahesalu, tel. 5031840

Võistlusete aadress: **Kunda Spordikeskuses, Kasemäe 19, Kunda, Viru-Nigula vald**

Võistluste aeg: 28**. november 2020**

**3. Registreerimine**

Eelregistreerimine toimub ajavahemikus **19.10. - 8.11.2020**. Eelregistreerimine

lõppeb **pühapäeval , 8. novembril 2020 kell 23:00** . Pärast eelregistreerimise lõppu

võistlejaid juurde ei registreerita.

 Lõplik registreerimine toimub ajavahemikus 9**.11. - 18.11.2020**. Lõplik

registreerimine lõppeb kolmapäeval, 18. novembril 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:

**andresklaviir@gmail.com, kaidoleesmann@gmail.com, peep@joudjavaim.ee**

(kõigile kolmele). E-maili pealkirjaks panna "**EMV klassikalises lamades surumises**

**2020**".

Võistleja peab maksma kõik osalemistasud Eesti Jõutõsteliidu arvele Swedbank a/a

EE592200001120201788, märkides selgituse lahtrisse ees- ja perekonnanime ja

„EMV klassikalises lamades surumises 2020 osalemistasu“. Saaja: Eesti Jõutõsteliit.

Osalemistasude maksmise tähtaeg on **21.11.2020**.

**NB! Klubi saab esindada vaid siis, kui klubi on EJTL liige.**

**4. Osalemistasud**

**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€

 **Avatud 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!**

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

**5. Esialgne ajakava**

**Laupäeval, 28. novembril 2020**

**I sessioon**

Kaalumine 9.00-10.30 - Kõik naised ja mehed -53, -59, -66, -74, -83kg

Võistluste algus 11.00

**II sessioon**

Kaalumine 13.00-14.30 - Mehed -93, -105, -120, 120+ kg

Võistluste algus 15.00

**NB! Lõplik ajakava selgub pärast lõplikku registreerimist!**

**6. Autasustamine**

 **Meeste (avatud klassi) kehakaaluklasside** -59 kg; -66 kg; -74 kg;

-83 kg; -93 kg; -105 kg; -120 kg; +120 kg esikolmikut

autasustatakse **Eesti meistrivõistluste medaliga**.

**Meeste (noorte ja juuniorite)** kehakaaluklasside -53 kg; -59 kg; -66 kg; -74 kg; -83

kg; -93 kg; -105 kg; -120 kg; +120 kg esikolmikut autasustatakse meistrivõistluste

medaliga.

Noorte, juuniorite ja avatud klassi **meeste absoluutne meister** selgub IPF GL Formula punktide alusel, 3 parimat autasustatakse karikaga.

**Naiste (avatud klassi)** kehakaaluklasside -47 kg; -52 kg; -57 kg; -63 kg; -72 kg; -84

kg; -84+ kg; esikolmikut autasustatakse **Eesti meistrivõistluste medaliga**.

Naiste avatud klassi **absoluutne meister** selgub IPF GL Formula punktide alusel, 3 parimat autasustatakse karikaga.

**Naiste (noorte neidude ja naisjuuniorite) absoluutsed võitjad selguvad**

**IPF GL Formula punktide alusel.** Autasustatakse 3 parimat mõlemas vanuserühmas.

**Seeniorid (mehed, naised):** M1, M2, M3, M4 vanusekategooriate esikolmikut

autasustatakse, IPF GL Formula punktide alusel, meistrivõistluste medaliga ja meistreid karikaga.

**7. Osavõtt**

Osalema on lubatud Eesti Vabariigi kodanikud, alates 14.-st eluaastast.

NB! Võistelda ei saa sportlased, kellel kehtib EJTL-i võistluskeeld.

**8. Kõik võistlejad kannavad personaalselt vastutust oma tervisliku**

**seisundi eest.**

**9. Dopingukontroll**

**Dopingukontrolli** teostab Eesti Antidopingu Keskus koostöös Rahvusvahelise

Jõutõsteliiduga (IPF). Iga registreerunud sportlane peab olema valmis

dopingukontrolliks ajavahemikus 19.10. -30.11.2020. 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-i poolt kuni 4-aastane võistluskeeld ja trahv

kuni 2500 EUR. Trahvi määrab Eesti Jõutõsteliidu distsiplinaarkomisjon.

**10. 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 meeste,

naiste, juuniorite ja noorte arvestuses.

• Võistkonnamaks noortel, juunioritel ning naiskondadel on 10 €.

• Võistkonnamaks avatud klassi meeskondadel 15 €.

• Avatud klassi meeskonnad järjestatakse kuni **nelja** parima

meesvõistleja IPF GL Formula punktide kokkuliitmisel.

• **Avatud klassi naiskondade võistkonnad** järjestatakse kuni

**kolme** parima naisvõistleja IPF GL Formula punktide kokkuliitmisel.

• **Noorte ja juuniorite võistkonnad** järjestatakse kuni **kolme**

parima võistleja IPF GL Formula punktide kokkuliitmisel. Noorte ja

juuniorite võistkonda võivad kuuluda nii noormehed kui ka

tütarlapsed!

• Võistkondlikult autasutatakse (avatud klassi naiste ja meeste,

juuniorite ning noorte) kolme parima võistkonna igat liiget karikaga.

**11. Toetajad**

**Eesti Jõutõsteliit, EOK, EAD, fit360, theskinhouse , OÜ Jõud ja vaim, Viru-Nigula vald, RSK sPORTKUNDA**

**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-i juhatusega võistlustel kohapeal.