

# RAPLA MAAKONNA JA RAPLA SVK 2021.a. JÕUTÕSTMISE KARIKAVÕISTLUSTE JUHEND

## 1. EESMÄRK

Edendada klassikalist (varustuseta) jõutõstmist Rapla maakonnas. Selgitada Rapla maakonna tugevamad klassikalises jõutõstmises.

## 2. AEG JA KOHT

Võistlused toimuvad 25 september 2021. a. algusega kell 9.30 Rapla Sadolini spordimajas. Võistlejate kaalumine kohapeal ajavahemikus kella 8.00-9.00-ni.

## 3. JUHTIMINE

Võistluste üldjuhtimist teostab ja viib läbi Rapla Maakonna Spordiliit koos Rapla SVK-ga.

## 4. OSAVÕTJAD

Võistlusest võivad osa võtta kõik Rapla maakonna jõutõste sportlased. Teiste maakondade sportlased, kes kuuluvad mõnda Rapla maakonna klubisse, võistleva ei lubata. Samuti ei saa võistelda Raplamaa sportlased, kes esindavad teiste maakondade klubisid Eesti meistrivõistlustel (ehk esindavad teisi maakondi). Võistlus on ainult Raplamaal elavatele ja Rapla maakonda esindavatele sportlastele. Tervisliku seisundi eest võistlusel vastutab iga tõstja ise.

## 5. REGISTREERIMINE

**NB! Kõik võistlejad peavad olema eelnevalt registreeritud.** Võistleja andmed (nimi, sünnikuupäev, asula, kaaluklass, kontakttelefon) tuleb saata e-mailile [kalev64@hot.ee](mailto:kalev64@hot.ee). E-maili pealkirjaks panna "**Rapla KV klassikalises jõutõstmises 2021**".

## 5. KEHAKAALUD

-53,0 (noored); - 59,0; - 66,0; - 74,0; - 83,0; - 93,0; - 105,0; - 120,0 ning üle 120,0 kg.

## 6. AUTASUSTAMINE

Rapla Maakonna Spordiliit autasustab karikaga iga kaaluklassi võitjat ja kolme paremat diplomiga. Lamades surumises autasustatakse IPF' i GL punktide järgi võitjat karikaga ja 6 paremat diplomiga.

Kolme parimat noort autasustatakse IPF" i GL punktide järgi auhindadega.

Rapla SVK autasustab paremaid veteranide arvestuses.

Auhinnad parimatele.

## 7. MAJANDAMINE

Osavõtjate lähetuskulud kannavad neid lähetavad organisatsioonid või võistlejad ise. Osavõtumaksu ei ole.

## 8. VÕISTLUSMÄÄRUSED

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

Võistlejal on kohustuslik kasutada kõigis tõsteviisides trikood (pehmest või liibuvast, venivast riidest) või lühikesi liibuvaid pükse, T-särki, jõutõmbes põlvikuid.

NB! Kõik võistlejad peavad olema valmis dopingukontrolliks!

## 9. ÜLDISELT

Juhendis märkimata küsimused lahendatakse kohapeal peakohtuniku poolt. Täiendav info Kalev Kotto +372 5149835

## 10. COVID

Tulenevalt valitsuse poolt kehtestatud piirangutest tuleb võistlustel esitada üks järgmistest tõenditest:

EL digitaalne COVID immuniseerimise tõend

EL digitaalne COVID (negatiivse) testi tõend

EL digitaalne COVID läbipõdemise tõend

Tõendi esitamise kohustust ei ole alla 18 aastastel võistlejatel