

Raasiku valla avatud võistlused klassikalises lamades surumises 2021 – Juhend

1. Võistluse eesmärk

Selgitada Raasiku valla parimad klassikalises (varustuseta) lamades surumises, populariseerida klassikalist jõutõstmist, luua uusi sportlikke sidemeid ja pakkuda Raasiku valla elanikele sportlikku ajaviidet.

2. Võistluse organiseerimine, koht ja aeg

Võistlusi organiseerib ja viib läbi Kristjan-Johannes Konsap koostöös asutusega Raasiku Valla Sport ning Eesti Jõutõsteliiduga

Võistluste direktor: Kristjan-Johannes Konsap www.konsap.ee, 58240550

Võistluste aadress: **Raasiku spordihoone, Meierei tn 27/Kooli 1, Raasiku alevik, Harjumaa 75203**

Võistluste aeg: **13. november 2021**

3. Registreerimine

Võistlustel osalemiseks on vajalik eelregistreerimine. Eelregistreerimine lõppeb **3. novembril 2021**.

Võistleja andmed (nimi, sünnikuupäev, klubi või asula, Raasiku valla registrijärgne elanik või mitte, kaaluklass, kontakttelefon) tuleb saata e-mailile: **kristjan.konsap@gmail.com**

Pealkirjaks võiks panna: "**Raasiku lamades surumise võistlus 2021**".

Osalemistasu 10€ tasumine toimub koha peal enne võistluste algust.

4. Osalemistasud

Raasiku lamades surumise võistlusel osalemise tasu on 10€ osaleja kohta.

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

5. Esialgne ajakava

Laupäeval, 13. novembril 2021

Kaalumine, kõik kategooriad 9.00-10.00.

Võistluste algus 11.00.

NB! Lõplik ajakava selgub pärast kaalumist.

6. Kategooriad ja autasustamine

Mehed (1997 ja varem sündinud) -59 kg; -66 kg; -74 kg; -83 kg; -93 kg; -105 kg; -120 kg; +120 kg

Mehed (noored: 2003 ja hiljem sündinud ja juuniorid: 2002 - 1998 sündinud) -53 kg; -59 kg; -66 kg; -74 kg; -83 kg; -93 kg; -105 kg; -120 kg; +120 kg

Naised -47 kg; -52 kg; -57 kg; -63 kg; -69 kg; -76 kg; -84 kg; -84+ kg;

NB! Lõplik kategooriate arv sõltub osalejate arvust. Korraldaja jätab õiguse vastavalt osalejate hulgale kategooriaid liita (v.a. vanuseklasse).

Kõikide kategooriate paremusjärjestused selguvad IPF GL Formula punktide alusel.

Kõiki osalejaid autasustatakse diplomi ja auhindadega toetajatelt. Kaalukategooriate esikolmikut autasustatakse karika või medali, diplomi ja auhindadega toetajatelt. Raasiku valla elanikele eraldi arvestus ja auhinnad.

7. Osavõtt

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

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

Soorituse tehnilise hindamise võimaldamiseks on kohustuslikud liibuvad spordiriided – kas trikoo (nt maadlustrikoo) või liibuvad püksid ja T-särk. Lubatud on kasutada randmesidemeid, tõstevööd, tõstekingi.

Ei ole lubatud varustusega jõutõstmises kasutatavad spetsiaalsed trikood ja tugisärgid.

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

9. Toetajad

Raasiku Valla Sport, Njom.ee, Fit360, Nocco, Barebells, IconFit, Raasiku Õlletehas

10. 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.

Iga registreerunud sportlane peab olema valmis dopingukontrolliks. Dopingukontrolli teostab Eesti Antidopingu Keskus koostöös Rahvusvahelise Jõutõsteliiduga (IPF).

Kõik võistlustel osalejad on kohustatud kinni pidama Eesti Vabariigi Valitsuse kehtestatud koroonaviiruse leviku tõkestamiseks määratud nõuetest! Korraldajal on õigus reeglite rikkujad võistluspaigast eemaldada.