

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

## 1. EESMÄRK

Edendada jõutõstmist (varustusega) Rapla maakonnas. Selgitada Rapla maakonna tugevamad jõutõstjad.

## 2. AEG JA KOHT

Võistlused toimuvad 6 november 2021. a. algusega kell 11.00 Märjamaa Spordikeskuses. Võistlejate kaalumine kohapeal ajavahemikus kella 9.00-10.00-ni.

## 3. JUHTIMINE

Võistluste üldjuhtimist teostab ja viib läbi Rapla Maakonna Spordiliit.

## 4. OSAVÕTJAD

Võistlustest võivad osa võtta kõik Rapla maakonna jõutõste sportlased. Teiste maakondade sportlased, kes kuuluvad mõnda Rapla maakonna klubisse, võistleva ei lasta. 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 05.11.2021.a. kella 23.00-ks.** Pärast eelregistreerimise lõppu võistlejaid juurde ei registreerita.

Võistleja andmed (nimi, sünnikuupäev, asula, kaaluklass, kontakttelefon) tuleb saata e-mailile **kalev64@hotmail.ee**. E-maili pealkirjaks panna "**Rapla MV 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 medali ja diplomiga iga kaaluklassi kolme paremat. Kolme parimat noort autasustatakse IPF GL punktide järgi auhindadega. Rapla SVK autasustab paremaid veteranide arvestuses.

## 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 Mihkel Laurits +372 53495824

## 10. COVID

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

EL digitaalne COVID immuniseerimise tõend

EL digitaalne COVID läbipõdemise tõend

Vastavalt Vabariigi valitsuse otsusele on avalikes siseruumides kehtestatud maski kandmise kohustus.

Sellest lähtuvalt on Märjamaa Spordihoones kohustuslik kanda maski majja sisenedes ja majas ringi liikudes.

Soojendusel ja võisteldes maski kandma ei pea.