

# JÕUSTRUKTUURIDE 2022. AASTA KLASSIKALISE JÕUTÕSTMISE AUHINNAVÕISTLUSTE ÜLDJUHE

## Eesmärk:

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

## Aeg ja koht:

- Võistlused toimuvad laupäeval, 11. juunil Elva spordihoones (Tartu mnt 3) algusega kell 10.30, kaalumine 8.30 - 10.00.

## Osavõtjad:

- Võistlustest võivad osa võtta Siseministeeriumi, Justiitsministeeriumi, Kaitseministeeriumi, Kaitseliidu, Politsei- ja Piirivalveameti, Sisekaitseakadeemia, Kaitsepolitsei ameti, Maksu- ja Tolliameti, Kaitseväe, Päästeameti, Siseministeeriumi infotehnoloogia- ja arenduskeskuse asutuste täis- ja osalise tööajaga töötavad teenistujad (k.a. kaitsepolitseilased ja kaitseväelased), pensionile läinud ametnikud ja teenistujad ning Sisekaitseakadeemia teenistujad ja üliõpilased. Osavõtumaks 10 EUR'i inimene. Arve saadetakse pärast võistlusi vastava võistleja asutusele. Osavõtumaksu ei pea maksma Vanglateenistuse ja Sisekaitseakadeemia täis- ja osalise tööajaga töötavad teenistujad, üliõpilased, pensionile läinud ametnikud ja teenistujad.

## Kategooriad:

- Mehed võistlevad kehakaalukategooriates: -66 kg, -74 kg, -83 kg, -93kg, -105 kg ja 105+ kg. Absoluutvõitjad selgitatakse IPF GL punktitali alusel.
- Naised võistlevad kehakaalukategooriates: -63 kg, -69 kg ja 69+ kg. Absoluutvõitjad selgitatakse IPF GL punktitali 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 GL punktitali alusel. Naised võistlevad IPF GL punktide alusel.
- Kõik võistlejad vastutavad personaalselt oma tervise eest.

## Registreerimine:

- Eelregistreerimine teha hiljemalt 07.06.2022 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 (pehmet 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 Elva Spordihoonega

## **Autasustamine:**

- Iga meeste ja naiste kaalukategooria 3-me paremat autasustatakse medaliga. Vanglateenistuse mehi ka kinkekaardiga. Absoluutarvestuse 3-me paremat meest ja naist meenega IPF GL punktide alusel.
- Vanglateenistuse lamades surujate iga meeste kaalukategooria 3-me paremat autasustatakse medali ja kinkekaardiga. Absoluutarvestuse 3-me paremat kinkekaardiga IPF GL punktide alusel.
- 3 parimat vanglateenistuse lamades surujat naist autasustatakse IPF GL punktide alusel medali, kinkekaardi ja meenega.
- Teenistuste vahelisse võistkondliku arvestusse kuulub 3 liiget, kelle IPF GL punktid liidetakse kokku, mille alusel selgub paremusjärjestus. Võitja võistkonda autasustatakse karikaga.

## **Info:**

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