**Eesti Meistrivõistlused** klassikalises lamades surumises **2022** – **Juhend**

**1. Võistluse eesmärk**

* Selgitada Eesti Vabariigi noorte, juuniorite, seeniorite ning avatud klassi parimad (meistrid), klassikalises lamades surumises.
* Populariseerida klassikalist jõutõstmist ja klassikalist lamades surumist.

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

* Võistlusi organiseerib ja viib läbi **EJTL koostöös** **Merisalu Spordiklubiga**
* Võistluste direktor: **Taavi Merisalu, tel 5576060**
* Võistlusete aadress: **Nõo Spordihall, Kalju Aigro 3, Tartumaa, Nõo vald**
* [Nõo Spordihall – Google Maps](https://www.google.com/maps/place/N%C3%B5o+Spordihall/@58.2796942,26.5349494,15z/data=!4m12!1m6!3m5!1s0x0:0xc98f0ca4580f3e9a!2zTsO1byBSZWFhbGfDvG1uYWFzaXVt!8m2!3d58.2797137!4d26.5349383!3m4!1s0x46eb38cf5814125f:0x8d834748d8dd092a!8m2!3d58.2805514!4d26.5362896)
* NB! Ilusa ilma korral toimuvad EMV väljas – Nõo Spordihoone sisehoovis!
* Võistluste aeg: **laupäeval, 23. juulil 2022**

**3. Registreerimine**

* Eelregistreerimine toimub ajavahemikus **15. juuni - 02. juuli 2022**. Eelregistreerimine lõppeb **laupäeval, 2. juulil 2022 kell 23:00** .
* **NB!** Kõik võistlejad peavad olema eelnevalt registreeritud, vastasel juhul võistlema ei lubata.
* **Eelregistreerimiseks tuleb saata järgmised võistleja andmed:**

1. **Eesnimi, Perekonnanimi**
2. **Sünnikuupäev**
3. **Spordiklubi või asula**
4. **Kaaluklass**
5. **Lisa märge, kui noor, juunior või seenior soovib osaleda ka Avatud klassis.**
6. **KONTAKTTELEFON!**

Pärast eelregistreerimise lõppu võistlejaid juurde ei registreerita!

Lõplik registreerimine toimub ajavahemikus **03.07. - 13.07. 2022**.

Lõplik registreerimine lõppeb kolmapäeval, 13. juulil 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).

Registreerimise andmed tuleb saata e-mailidele:

[**alexander@powerlifting.ee**](mailto:alexander@powerlifting.ee)**,** [**peep@joudjavaim.ee**](mailto:peep@joudjavaim.ee) **ja kady.kampus@gmail.com (kõigile kolmele!)**

E-maili pealkirjaks panna "**EMV klassikalises lamades surumises 2022**".

Võistleja peab maksma kõik osalemistasud Eesti Jõutõsteliidu arvele Swedbank a/a EE592200001120201788, märkides selgituse lahtrisse võistleja ees- ja perekonnanime ja „EMV klassikalises lamades surumises 2022 osalemistasu“. Saaja: Eesti Jõutõsteliit.

Osalemistasude maksmise tähtaeg on **16.07.2022**.

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

**4. Osalemistasud**

**NB!** Pärast võistlustele registreerimist EJTL osavõtutasu ei tagasta.

· **Avatud klass** (**1983. - 1998.a sündinud**): **35€**

Kui ei esindata EJTL-i kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 15€

* Noored (2004. – 2008. sündinud): 25€
  + Kui ei esindata EJTL-i kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 5€
  + **Kui soovib võistelda ka Avatud klassis, siis tuleb lisaks maksta 5€**
* Juuniorid (2003. - 1999. sündinud): 30€
  + Kui ei esindata EJTL-i kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 10€
  + **Kui soovib võistelda ka Avatud klassis, siis tuleb lisaks maksta 5€**
* Seeniorid:
  + M 1 (1973. - 1982. sündinud) 35€
  + Kui ei esindata EJTL-i kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 15€
  + **Kui soovib võistelda ka Avatud klassis, siis tuleb lisaks maksta 5€**
  + M 2 (1963. - 1972. sündinud) 35€
  + Kui ei esindata EJTL-i kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 15€
  + **Kui soovib võistelda ka Avatud klassis, siis tuleb lisaks maksta 5€.**
  + M 3 (1953. - 1962. sündinud) 25€
  + Kui ei esindata EJTL-i kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 10€
  + **Kui soovib võistelda ka Avatud klassis, siis tuleb lisaks maksta 5€**
  + M 4 (1952.a. ja varem sündinud) 20€
  + Kui ei esindata EJTL-i kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 5€
  + **Kui soovib võistelda ka Avatud klassis, siis tuleb lisaks maksta 5€.**

**NB! Kui noored, juuniorid või seeniorid soovivad võistelda ka Avatud klassis, siis tuleb lisaks maksta 5€**

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

**5. Ajakava**

Laupäev, 23. juuli 2022

9:00 – kaalumine: kõik naised ja mehed – 83 kg (-53, -59, -66, -74 ja -83kg)

11:00 - võistluste algus

11:00-12:30 – kaalumine: mehed 83+ kg (-93, - 105, -120 ja 120+kg)

13:00 - võistluste algus

NB! Lõplikud võistlejate grupid ja ajakava selguvad 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**.

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

* **Noormeeste (-18a) ja meesjuuniorite (-23a)** kehakaaluklasside -53 kg; -59 kg; -66 kg; -74 kg; -83 kg; -93 kg; -105 kg; -120 kg; +120 kg esikolmikut autasustatakse **Eesti meistrivõistluste medaliga**.
* **Meesseeniorite: M1, M2, M3 ja M4 kehakaaluklasside** -59 kg; -66 kg; -74 kg;-83 kg; -93 kg; -105 kg; -120 kg; +120 kg esikolmikut autasustatakse **Eesti meistrivõistluste medaliga**.
* Noorte, juuniorite ja kõikide (M1-M4) seeniorite klasside **MEESTE absoluutne Eesti meister** selgub IPF GL Formula punktide alusel, 3 parimat autasustatakse karikaga.

**NAISTE (avatud klassi)** kehakaaluklasside -47 kg; -52 kg; -57 kg; -63 kg; -69 kg; - 76 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.

* **Noorte neidude (-18a) ja naisjuuniorite (-23a)** kehakaaluklasside -43 kg; -47kg; -52 kg; -57 kg; -63 kg; -69 kg; -76 kg; -84 kg; -84+ kg esikolmikut autasustatakse **Eesti meistrivõistluste medaliga**.
* Noorte, juuniorite ja kõikide (M1-M4) seeniorite klasside **NAISTE absoluutne Eesti meister** selgub IPF GL Formula punktide alusel, 3 parimat autasustatakse karikaga.

**7. Osavõtt**

* Osalema on lubatud Eesti Vabariigi kodanikud, alates 14.-st eluaastast (2008. ja varem sündinud).
* Võistelda ei saa sportlased, kellel kehtib EJTL-i võistluskeeld.

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

**NB! Võistelda soovivad alaealised (-18 aastased), peavad esitama kaalumisel lapsevanema poolt allkirjastatud kirjaliku tõendi, millega lapsevanem annab loa oma lapsel võistelda Lamades surumise Eesti Meistrivõistlustel ja on teadlik oma lapse tervislikust seisundist.**

**9. Dopingukontroll**

**Dopingukontrolli** teostab Eesti Antidopingu Keskus koostöös Rahvusvahelise Jõutõsteliiduga (IPF). Iga registreerunud sportlane peab olema valmis dopingukontrolliks aastaringselt. 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 100€. Klubid, kes soovivad liikmeks astuda, peavad

maksma ühekordse liitumismaksu 75€ ja aastamaksu 100€ (Swedbank a/a

EE592200001120201788).

• Iga klubi saab välja panna piiramatu arvu võistkondi meeste, naiste, juuniorite ja noorte arvestuses.

• Võistkonnamaks **noortel, juunioritel ning naiskondadel on 20 €.**

• Võistkonnamaks **avatud klassi meeskondadel 25 €.**

• Avatud klassi meeskonnad järjestatakse kuni **nelja (4) parima meesvõistleja** IPF GL Formula punktide kokkuliitmisel.

• **Avatud klassi naiskondade võistkonnad** järjestatakse kuni **kolme (3) parima naisvõistleja** IPF GL Formula punktide kokkuliitmisel.

• **Noorte ja juuniorite võistkonnad** järjestatakse kuni **kolme (3) 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.

* **Võistkondliku arvestust ei toimu, kui registreerub alla 2-he võistkonna**!

**11. Toetajad**

Eesti Jõutõsteliit, Nõo vald, Merisalu SK, EAD, EOK

**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.