**Eesti meistrivõistlused** lamades

surumises (varustusega) 2022 – **Juhend**

**1. Võistluse eesmärk**

Selgitada Eesti Vabariigi parimad (varustusega) lamades surumises,

populariseerida jõutõstmist ja luua uusi sportlikke sidemeid.

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

Võistlusi organiseerib ja viib läbi Eesti Jõutõsteliit koostöös spordiklubiga **M&M StrengTH.**

Võistluste direktor: **Mihkel Ruut 58371889**

Võistlusete aadress: **Elva Spordihoones, Tartu mnt 3, Tartumaal**

Võistluste aeg: **12. november 2022**

**3. Registreerimine**

Eelregistreerimine toimub ajavahemikus **12. oktoober - 29. oktoober 2022**. Eelregistreerimine lõppeb **laupäeval, 29. oktoobril 2022 kell 23:00.** Pärast eelregistreerimise lõppu võistlejaid juurde ei registreerita.

Lõplik registreerimine toimub ajavahemikus **30.10. – 05.11.2022**.

Lõplik registreerimine lõppeb laupäeval, 5. novemril 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).

**NB!** Kõik võistlejad peavad olema eelnevalt registreeritud, vastasel juhul võistlema ei

lubata. Võistleja andmed (nimi, sünnikuupäev, klubi või asula, kaaluklass, kontakttelefon) tuleb saata e-mailidele (kõigile 3-le):

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

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

Võistleja peab maksma kõik osalemistasud Eesti Jõutõsteliidu arvele Swedbank a/a

EE592200001120201788, märkides selgituse lahtrisse ees- ja perekonnanime ja

„EMV lamades surumises 2022 osalemistasu“. Saaja: Eesti Jõutõsteliit.

Osalemistasude maksmise tähtaeg on **05.11.2022**.

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

**4. Osalemistasud**

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

· **Noored (2004.a. sündinud ja nooremad): 25€**

Kui ei esindata EJTL-i kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 5€

**· Juuniorid (2003 - 1999.a. sündinud): 30€** Kui ei esindata EJTL-i kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 10€

· **Avatud klass** (**1998.a sündinud ja vanemad**): **35€**

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

**· Seeniorid:**

* **M 1 (1973 - 1982.a. sündinud) 35€**

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

* **M 2 (1963 - 1972.a. sündinud) 35€**

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

* **M 3 (1953 - 1962.a. sündinud) 25€**

Kui ei esindata EJTL-i kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 10€

* **M 4 (1952.a. ja varem sündinud) 20€**

Kui ei esindata EJTL-i kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 5€

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

**5. Esialgne ajakava**

**Laupäev, 12. november 2022**

**I sessioon**

Kaalumine 9.00-10.30 - Kõik naised ja mehed -53, -59, -66, -74, -83kg

Võistluste algus 11.00

**II sessioon**

Kaalumine 13.00-14.30 - Mehed -93, -105, -120, 120+ kg

Võistluste algus 15.00

**NB! Lõplik ajakava selgub 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**.

* **NOORMEESTE (-18a) ja MEESJUUNIORITE (-23a) võitjad selguvad 3-me kaalugrupi arvestuses, parimad selguvad IPF GL Formula punktide alusel:**
* I võistlusgrupp: kehakaaluklassid -53 kg; -59 kg; -66 kg; -74 kg
* II võistlusgrupp: - 83 kg ja – 93 kg
* III võistlusgrupp: - 105 kg; - 120 kg ja 120+ kg

Iga kaalugrupi esikolmikut autasustatakse meistrivõistluste medaliga.

Noorte, juuniorite ja avatud klassi **meeste absoluutne meister** selgub IPF GL Formula punktide alusel, 3 parimat autasustatakse karikaga.

**MEESSEENIORITE (** M1, M2, M3, M4 ) kõikide vanusekategooriate Eesti meistrid selgitatakse IPF GL Formula punktide alusel. Eesti meistrivõistluste võitjaid autasustatakse medali ja 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 TÜTARLASTE (-18a) ja NAISJUUNIORITE (-23a) võitjad selguvad 3-me kaalugrupi arvestuses, parimad selguvad IPF GL Formula punktide alusel:**
* I võistlusgrupp: kehakaaluklassid -43 kg; -47 kg; -52 kg; -57 kg
* II võistlusgrupp: - 63 kg ja – 69 kg
* III võistlusgrupp: - 76 kg; - 84 kg ja 84+ kg

Iga kaalugrupi esikolmikut autasustatakse meistrivõistluste medaliga.

Noorte, juuniorite ja avatud klassi **naiste absoluutne meister** selgub IPF GL Formula punktide alusel, 3 parimat autasustatakse karikaga.

**NAISSEENIORITE (** M1, M2, M3, M4 ) kõikide vanusekategooriate Eesti meistrid selgitatakse IPF GL Formula punktide alusel. Eesti meistrivõistluste võitjaid autasustatakse medali ja karikaga.

**7. Osavõtt**

Osalema on lubatud Eesti Vabariigi kodanikud, alates 14.-st eluaastast (2008. ja varem sündinud)

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

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

**seisundi eest.**

**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 25 €.

• Võistkonnamaks avatud klassi meeskondadel 30 €.

• Avatud klassi meeskonnad järjestatakse kuni **nelja** parima

meesvõistleja IPF GL Formula punktide kokkuliitmisel.

• **Avatud klassi naiskondade võistkonnad** järjestatakse kuni

**kolme** parima naisvõistleja IPF GL Formula punktide kokkuliitmisel.

• **Noorte ja juuniorite võistkonnad** järjestatakse kuni **kolme** 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, EOK, EAD, Elva linn, M&M StrengTH

**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.