

RAPLA MAAKONNA JA RAPLA SVK 2023.a. JÕUTÕSTMISE KARIKAVÕISTLUSTE JUHEND

1. EESMÄRK

Edendada klassikalist (varustuseta) jõutõstmist Rapla maakonnas. Selgitada Rapla maakonna tugevamad klassikalises jõutõstmises.

2. AEG JA KOHT

Võistlused toimuvad 4 märts 2023. a. algusega kell 9.30 Rapla Sadolini Spordihoones. Võistlejate kaalumine kohapeal ajavahemikus kella 8.00-9.00-ni.

3. JUHTIMINE

Võistluste üldjuhtimist teostab ja viib läbi Rapla Maakonna Spordiliit koos Rapla SVK ja Rapla Raskejõustiku Spordiklubiga.

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.
- Osalema on lubatud alates 14.-st eluaastast (2009. ja varem sündinud).
- NB! Võistelda soovivad alaealised (-18 aastased), peavad esitama kaalumisel lapsevanema poolt allkirjastatud kirjaliku tõendi, millega lapsevanem annab loa oma lapsel võistelda jõutõstmise Rapla KV ja on teadlik oma lapse tervislikust seisundist.
- Tervisliku seisundi eest võistlusel vastutab iga tõstja ise. Soovitav on omada kindlustust.

5. REGISTREERIMINE

NB! Kõik võistlejad peavad olema eelnevalt registreeritud 03.03.2023.a. kella 23.00-ks. Võistleja andmed (nimi, sünnikuupäev, asula, kaaluklass, kontakttelefon) tuleb saata e-mailile raplarsk@gmail.com. E-maili pealkirjaks panna "**Rapla KV klassikalises jõutõstmises 2023**".

5. KEHAKAALUD

-53,0 (noored); - 59,0; - 66,0; - 74,0; - 83,0; - 93,0; - 105,0; - 120,0 ning üle 120,0 kg.
Naised – arvestus IPF“ i GL punktide järgi

6. AUTASUSTAMINE

Rapla Maakonna Spordiliit autasustab karika ja diplomiga iga kaaluklassi kolme parimat. Lamades surumises autasustatakse IPF' i GL punktide järgi kolme parimat karikaga ja 6 paremat diplomiga. Kolme parimat noort autasustatakse IPF“ i GL punktide järgi auhindadega. Rapla SVK autasustab paremaid veteranide arvestuses. Auhinnad parimatele.

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 Kalev Kotto +372 5149835