**Eesti Meistrivõistlused** varustusega lamades surumises 2023 – **Juhend**

**1. Võistluse eesmärk**

Selgitada Eesti Vabariigi parimad (varustusega) lamades surumises,

populariseerida lamades surumist 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: **Kääriku Spordikeskus**, **Otepää vald**

[Kääriku Spordikeskus | Eesti Spordi Treeningkeskus aastast 1947 (kaariku.ee)](https://kaariku.ee/)

Võistluste aeg: **08. aprill 2023**

**3. Registreerimine**

Eelregistreerimine toimub ajavahemikus **04. märts - 19. märts 2023**

Eelregistreerimine lõppeb **pühapäeval, 19. märtsil 2023 kell 23:00** .

Pärast eelregistreerimise lõppu võistlejaid juurde ei registreerita.

Lõplik registreerimine toimub ajavahemikus **20.03. - 29.03. 2023**.

Lõplik registreerimine lõppeb kolmapäeval, 29. märtsil 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.

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!

Registreerimise andmed tuleb saata **(kõigile 3-le)**  e-mailidele:

[**alexander@powerlifting.ee**](mailto:alexander@powerlifting.ee)

[**peep@joudjavaim.ee**](mailto:peep@joudjavaim.ee)

[**kady.kampus@gmail.com**](mailto:kady.kampus@gmail.com)

E-maili pealkirjaks panna "**EMV varustusega lamades surumises 2023**".

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

EE592200001120201788, märkides selgituse lahtrisse ees- ja perekonnanime ja

„EMV varustusega lamades surumises 2023 osalemistasu“. Saaja: Eesti Jõutõsteliit.

Osalemistasude maksmise tähtaeg on **02.04.2023**.

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

**Iga individuaalvõistleja, klubi treener, esindaja või ülesandmise eest vastutav isik peab veenduma registreeritud võistlejate tabelis tema ja klubi andmete korrektsuses. Registreeritud võistlejate tabel avaldatakse kodulehel. Avastatud vigade korral peab individuaalvõistleja, treener või esindaja ühendust võtma EJTL-ga.**

**4. Osalemistasud**

Pärast võistlustele registreerimist EJTL osavõtutasu ei tagasta.

**2023.a. tuleb EJTL meistrivõistlusel osalejal tasuda ka sportlase ühekordne individuaalne aastamaks ehk sportlase litsents!**

**2023.a. Klassikalise ja varustusega jõutõstmise EMV-l juba osalenud ning litsentsi tasunud võistlejad – ei pea enam litsentsi eest uuesti tasuma!**

* + · **Avatud klass** (**1984. - 1999.a sündinud**): **50€**
  + **EMV osalustasu 35€**
  + **Aastalitsents 15€**
  + Kui ei esindata EJTL kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 15€
* Noored (2005. – 2009. 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€**
  + Kui ei ole tasutud aastalitsents, **siis tuleb lisaks maksta 5€**
* Juuniorid (2004. - 2000. sündinud): 30€
  + Kui ei esindata EJTL kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 10€
  + **Kui soovib võistelda ka Avatud klassis, siis tuleb lisaks maksta 5€**
  + Kui ei ole tasutud aastalitsents, **siis tuleb lisaks maksta 10€**
* Seeniorid (veteranid):
  + M 1 (1974. - 1983. sündinud) 35€
  + Kui ei esindata EJTL kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 15€
  + **Kui soovib võistelda ka Avatud klassis, siis tuleb lisaks maksta 5€**
  + Kui ei ole tasutud aastalitsents, **siis tuleb lisaks maksta 15€**
  + M 2 (1964. - 1973. sündinud) 35€
  + Kui ei esindata EJTL kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 15€
  + **Kui soovib võistelda ka Avatud klassis, siis tuleb lisaks maksta 5€**
  + Kui ei ole tasutud aastalitsents, **siis tuleb lisaks maksta 15€**
  + M 3 (1954. - 1963. sündinud) 25€
  + Kui ei esindata EJTL kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 10€
  + **Kui soovib võistelda ka Avatud klassis, siis tuleb lisaks maksta 5€**
  + Kui ei ole tasutud aastalitsents, **siis tuleb lisaks maksta 10€**
  + M 4 (1953.a. ja varem sündinud) 20€
  + Kui ei esindata EJTL kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 5€
  + **Kui soovib võistelda ka Avatud klassis, siis tuleb lisaks maksta 5€**
  + Kui ei ole tasutud aastalitsents, **siis tuleb lisaks maksta 5€**

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

**5. Ajakava**

Laupäeval, 8. aprillil 2023

10:00- 11:30 – kaalumine (kõik võistlejad!)

12:00 – võistluste algus

NB! Lõplikud võistlejate grupid ja ajakava selguvad pärast lõplikku registreerimist – 8.märtsil ning avaldatakse powerlifting.ee koduleheküljel!

**6. Autasustamine**

**NAISTE (avatud klassi)** kehakaaluklasside -47 kg; -52 kg; -57 kg; -63 kg; -69 kg; - 76 kg; -84 kg; -84+ kg; esikolmikut autasustatakse **EOK 100** **Eesti meistrivõistluste medaliga**.

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

**MEESTE (avatud klassi) kehakaaluklasside** -59 kg; -66 kg; -74 kg;

-83 kg; -93 kg; -105 kg; -120 kg; +120 kg esikolmikut autasustatakse **EOK 100** **Eesti meistrivõistluste medaliga**.

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

**NB!** **NOORTE (-18a) tütarlaste ja noormeeste ning NAIS- ja MEESJUUNIORIDE**

¤ esialgne registreerimine toimub vastavalt vanuseklassi kaalukategooriatele – paremad selguvad kogusumma kilogrammide tulemusel.

¤ Kui kaalukategooriasse registreerub alla 3-me võistleja, siis liidetakse võistleja(d) kokku eelnevate või järgnevate kaalukategooriatega (arvestades, et uues tekkinud kategoorias on vähemalt 3 võistlejat) - parimad selguvad siis IPF GL punktide alusel.

¤ Lõplikud kategooriad selguvad pärast lõplikku registreerimist!

* **Noorte neidude (-18a) esialgsed kaalukategooriad:**  -43 kg; -47kg; -52 kg; -57 kg; -63 kg; -69 kg; -76 kg; -84 kg; -84+ kg
* **Parimaid** autasustatakse **EOK 100** **Eesti meistrivõistluste medaliga**.
* **Naisjuunioride (-23a) esialgsed kaalukategooriad:**  -43 kg; -47kg; -52 kg; -57 kg; -63 kg; -69 kg; -76 kg; -84 kg; -84+ kg
* **Parimaid** autasustatakse **EOK 100** **Eesti meistrivõistluste medaliga**.

**Noorte tütarlaste (-18a) ja Naisjuuniorite (-23a) absoluutne meister selgub**

**IPF GL Formula punktide alusel,** 3 parimat autasustatakse mõlemas vanuserühmas karikaga.

* **Noormeeste (-18a) esialgsed kaalukategooriad:**  -53 kg; -59 kg; -66 kg; -74 kg; -83 kg; -93 kg; -105 kg; -120 kg; +120 kg
* Parimaid autasustatakse **EOK 100** **Eesti meistrivõistluste medaliga**.
* **Meesjuunioride (-23a) esialgsed kaalukategooriad:**  -53 kg; -59 kg; -66 kg; -74 kg; -83 kg; -93 kg; -105 kg; -120 kg; +120 kg
* Parimaid autasustatakse **EOK 100** **Eesti meistrivõistluste medaliga**.

**Noormeeste (-18a) ja Meesjuuniorite (-23a) absoluutne meister** selgub IPF GL Formula punktide alusel. 3 parimat autasustatakse mõlemas vanuserühmas karikaga.

**Naisseenioride:** M1, M2, M3, M4 vanusekategooriate esikolmikut autasustatakse, IPF GL Formula punktide alusel, Eesti meistrivõistluste medaliga ja meistreid karikaga.

**Meesseenioride M1 vanusekategooria** 1.-6. koht autasustatakse, IPF GL Formula punktide alusel, Eesti meistrivõistluste medaliga ja meistreid (esikolmikut) karikaga.

**Meesseeniorite:** M2, M3, M4 vanusekategooriate esikolmikut autasustatakse, IPF GL Formula punktide alusel, Eesti meistrivõistluste medaliga ja meistreid karikaga.

**7. Osavõtt**

* Osalema on lubatud Eesti Vabariigi kodanikud, alates 14.-st eluaastast (2009. sündinud)
* Võistelda ei saa sportlased, kellel kehtib EJTL-i võistluskeeld.
* Võistlustel osalevad sportlased ja nende treenerid esitavad kaalumisel, **allkirjastatud EJTL ja sportlase vahelise lepingu**, millega kinnitavad, et järgivad
  + ausa spordi reegleid (mitte dopingu kasutamine jne),
  + IPF/EJTL jõutõstmise võistlusmäärusi,
  + võistluste korraldaja majareegleid,
  + suhtuvad lugupidavalt kaasvõistlejatesse ja kohtunikesse.

**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 Jõutõstmise Eesti Meistrivõistlustel ja on teadlik oma lapse tervislikust seisundist.**

**9. Dopingukontroll**

**Dopingukontrolli** teostab Eesti Antidopingu Keskus koostöös RahvusvaheliseJõutõsteliiduga (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, juunioridel ning naiskondadel on 25 €.**

• Võistkonnamaks **avatud klassi meeskondadel 30 €.**

• 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 juunioride võistkonnad** järjestatakse kuni **kolme (3) parima võistleja** IPF GL Formula punktide kokkuliitmisel. Noorte ja juunioride 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. 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.

**12. Toetajad**

Eesti Jõutõsteliit, EOK, EAD, M&M Strength spordiklubi**, Kääriku Spordikeskus**