

## **EESTI ÜLIÕPILASTE 2023. a. LAHTISED MEISTRIVÕISTLUSED KLASSIKALISES LAMADES SURUMISES**

### **J u h e n d**

#### **1. EESMÄRK**

Selgitada Eesti üliõpilaste parimad **klassikalises lamades surumises**. Propageerida jõutõstmise üksikala – lamades surumist Eesti kõrgkoolides, kutsekoolides ning muudes õppeasutustes.

#### **2. AEG JA KOHT**

Võistlused toimuvad **laupäeval, 04. novembril 2023** algusega **kell 12:15 Tartus, Tartu Ülikooli Spordihoones. Kaalumine 11.00-11.45.**

#### **3. KORRALDAMINE**

Võistlused organiseerib Eesti Akadeemiline Spordiliit koostöös Tartu Ülikooli Akadeemilise Spordiklubiga ja Tartumaa Spordiliiduga.

Võistluse raames selgitatakse eraldi välja ka Tartu Ülikooli ning Tartumaa noorte ja juunioride meistrid klassikalises lamades surumises.

Peakorraldaja on **Peep Päll (51 17 144)**.

#### **4. OSAVÕTJAD**

Võistlustest saavad osa võtta nii EASL-i liikmesõppeasutuste ja teiste Eesti kõrgkoolide üliõpilased (k.a. kadetid, magistrandid, doktorandid), kellel on kehtiv üliõpilaspilet (vanusepiiranguid ei ole), välisriikide kõrgkoolides õppivad Eesti kodanikud ning vilistlased, kes on lõpetanud õppeasutuse 2023. a. Lisaks saavad osaleda vähemalt 17-aastased kutsekoolide õpilased. Kõik teised soovijad saavad osaleda väljaspool arvestust (v.a. sportlased, kellel kehtib EJTL-i võistluskeeld). **Liikmeskoolide üliõpilastele on osalemine 5€.**

Osalemistasu EASL-i **liikmeskonda mittekuuluvate** kõrgkoolide üliõpilastele ning väljaspool arvestust osalevatele võistlejatele on **10€**, mida saab tasuda arve alusel EASL-i pangavarvele (a/k EE462200221011374025) või sularahas kohapeal.

#### **6. VÕISTLUSTE SÜSTEEM**

- Võisteldakse **klassikalises lamades surumises (ilma tugisärgita)**.
- Võistlused viiakse läbi Rahvusvahelise Jõutõsteliidu (IPF) poolt tunnustatud võistlusmääruste alusel.
- Lubatud varustus: **randmesidemed ning tõsterihm**.
- **Kõik võistlejad peavad kasutama lühikest sportlikku riietust: soovituslikult võistlus-TRIKOOD (erandkorras lühikesi liibuvaid pükse ja T-särki) ja sportlikke sisejalatseid.**
- Võistleja on kohustatud kaalumisel ette näitama oma **võistlusvarustuse**.

#### **VÕISTLUSKORRALDUS:**

- Võisteldakse ringsüsteemis (kõik võistlejad sooritavad esimese katse, seejärel järjekorras ükshaaval teise jne).
- Esialgne võistlejate jaotamine gruppidesse selgub pärast eelregistreerimist.
- Korraldajatel on õigus võistlejate gruppide muutmiseks ka võistluspäeval, s.t. pärast kaalumise lõppu.

- Kõik käesolevas juhendis määratlemata küsimused lahendab kohtunike kogu koos EASL esindajaga võistlustel kohapeal. Hilisemaid pretensioone ei arvestata.
- Võistlema ei lasta haigussümptomitega sportlasi.
- Võistluste ajakava  
11.00– 11.45 kaalumine, 12.15 võistluste algus

## **7. PAREMUSJÄRJESTUSE SELGITAMINE.**

- Mehed võistlevad kehakaalu kategooriates: kuni 74 kg; -83 kg; -93 kg; -105 kg; ja üle 105 kg, absoluutvõitja selgub IPF`i kehakaalu koefitsendi punktide alusel.
- Naised võistlevad kehakaalukategooriates -63 kg; -69 kg ja üle 69 kg.
- NB! juhul kui naisvõistlejaid on alla 5-e võistleja, selgitatakse paremus ainult IPF`i kehakaalu koefitsendi punktide alusel
- Võistkondlikku arvestusse läheb iga kooli 3-e parema võistleja (s.h. üks naine) tulemus - IPF`i punktide kokku liitmisel.

## **8. AUTASUSTAMINE.**

Meeste ja naiste võitjat üliõpilaste hulgas autasustatakse medali, diplomi ja auhinnaga, teist ja kolmandat kohta autasustatakse medali, diplomi ja meenega. Kui antud kaalukategoorias on osalejaid üks või kaks, siis meistritiitlit ja auhindu välja ei anta, osalejad saavad diplomi. Peetakse kõrgkoolidevahelist arvestust: 3 parima (s.h. üks naine) kogutud punktide summana. Punktide arvestuses esikohale tulnud kõrgkool kuulutatakse võitjaks. Üks kool võib välja panna rohkem kui ühe võistkonna.

## **9. MAJANDAMINE.**

EASL tasub võistluste tehnilise korraldamisega seotud kulud. Osavõtjate sõidu- ja kõik muud kulud kannavad lähetavad õppeasutused (klubid) või osavõtjad.

## **10. REGISTREERIMINE.**

Kõik võistlejad **peavad olema eelnevalt registreeritud**, vastasel juhul võistlema ei lubata. Võistleja andmed (**nimi, sünnikuupäev, kõrgkool, kaaluklass, kontakttelefon**) tuleb saata järgmistele e-mailidele: [peep.pall@ut.ee](mailto:peep.pall@ut.ee), [kady.kampus@gmail.com](mailto:kady.kampus@gmail.com), [karl@easl.ee](mailto:karl@easl.ee) (NB! Kõigile **3-le!**). Eelregistreerimine toimub **kuni 01. november 2023.a.**

**NB! Kui registreeritud võistleja soovib muuta oma kaalukategooriat, siis peab ta saatma selleks uue teavituse hiljemalt 02.11.2023.**

Esialgselt registreeritud võistlejad, kes ei soovi muuta kaalukategooriat, ei ole kohustatud saatma teistkordset võistlemise kinnitust, vaid on automaatselt lisatud võistlejate lõpliku nimekirja.

**Eelregistreeritud ja lõplikult registreeritud võistlejad avalikustatakse:**

[www.easl.ee](http://www.easl.ee) ja [www.powerlifting.ee/uudised](http://www.powerlifting.ee/uudised)

KINNITAN  
„06“. oktoober 2023.a



Karl Tereping  
EASL peasekretäri kohusetäitja