**2024 a Avatud klassi Eesti Meistrivõistlused klassikalises lamades surumises – Juhend**

**1. Võistluse eesmärk**

* Selgitada Eesti Vabariigi 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**
* Võistluste 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)
* Võistluste aeg: **laupäeval, 06. juulil 2024**

**3. Registreerimine**

* Eelregistreerimine toimub ajavahemikus **27. mai - 22. juuni 2024**. Eelregistreerimine lõppeb **laupäeval, 22. juunil 2024 kell 23:00** .
* **NB!** Kõik võistlejad peavad olema eelnevalt registreeritud, vastasel juhul võistlema ei lubata.
* **Eelregistreerimiseks tuleb saata järgmised võistleja andmed:**

1. **Eesnimi ja perekonnanimi**
2. **Sünnikuupäev**
3. **Spordiklubi või asutus (indiv. võistlejal)**
4. **Kaalukategooria**
5. **KONTAKTTELEFON!**

Pärast eelregistreerimise lõppu võistlejaid juurde ei registreerita!

* Lõplik registreerimine toimub ajavahemikus **23.06. - 29.06. 2024**

Lõplik registreerimine lõppeb laupäeval, 29. juunil 2024 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 **(kõigile kolmele!)**:

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

**kady.kampus@gmail.com**

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

E-maili pealkirjaks panna "**EMV klassikalises lamades surumises 2024**".

Võistleja peab maksma kõik osalemistasud Eesti Jõutõsteliidu arvele Swedbank a/a EE592200001120201788, märkides selgituse lahtrisse võistleja ees- ja perekonnanime ja „EMV klassikalises lamades surumises 2024 osalemistasu“. Saaja: Eesti Jõutõsteliit.

Osalemistasude maksmise tähtaeg on **29.06.2024**

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

**4. Osalemistasud**

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

**2024.a. tuleb EJTL meistrivõistlusel osalejal tasuda ka sportlase ühekordne individuaalne aastamaks ehk sportlase litsents!**

**2024.a. klassikalise (13.-14.01) ja varustusega (29.-30.03) jõutõstmise või lamades surumise (13.04) EMV-l juba osalenud ning litsentsi tasunud sportlased - ei pea enam teistkordselt litsentsi tasuma!**

**Klassikalise lamades surumise EMV osalustasu on kõigil 40€. Avatud klassi arvestuses võivad osaleda ka noorte, juunioride ja seenioride vanuseklassi võistlejad!**

* **Avatud klass** (**1985. - 2000.a sündinud**): osalustasu **40€**
* Kui ei ole tasutud aastalitsents**,** tuleb lisaks tasuda **15€**
* Kui ei esindata EJTL kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks tasuda **15€**
* Noored (2006. – 2010. sündinud): osalustasu **40€**
* Kui ei ole tasutud aastalitsents**,** tuleb lisaks tasuda **5€**
* Kui ei esindata EJTL kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks tasuda **5€**
* Juuniorid (2001. - 2005. sündinud): osalustasu **40€**
* Kui ei ole tasutud aastalitsents**,** tuleb lisaks tasuda **10€**
* Kui ei esindata EJTL kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks tasuda **10€**

Seeniorid:

* M 1 (1975. - 1984. sündinud): osalustasu **40€**
* M 2 (1965. - 1974. sündinud): osalustasu **40€**
* Kui ei ole tasutud aastalitsents**,** tuleb lisaks tasuda **15€**
* Kui ei esindata EJTL kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks tasuda **15€**
* M 3 (1955. - 1964. sündinud):osalustasu **40€**
* Kui ei ole tasutud aastalitsents**,** tuleb lisaks tasud **10€**
* Kui ei esindata EJTL kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks tasuda **10€**
* M 4 (1954.a. ja varem sündinud): osalustasu **40€**
* Kui ei ole tasutud aastalitsents**,** tuleb lisaks tasuda **5€**
* Kui ei esindata EJTL kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks tasuda **5€**

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

**5. Ajakava**

Laupäev 6. juuli 2024

9:00-10:30 – kaalumine: kõik naised (-47kg, -52kg, -63kg, -69kg, -76kg, -84kg ja 84+kg) ja mehed – 83 kg (-59kg, -66kg, -74kg ja -83kg)

11:00 - võistluste algus

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

13:00 - võistluste algus

15:00 - autasustamine

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 EOK medaliga**.

Avatud klassi **meeste absoluutne 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 EOK medaliga**.

Avatud klassi **naiste absoluutne meister** selgub IPF GL Formula punktide alusel,

3 parimat autasustatakse karikaga.

**7. Osavõtt**

* Osalema on lubatud Eesti Vabariigi kodanikud, alates 14.-st eluaastast (2010. 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 ja naiste arvestuses.
* Võistkonnamaks **naiskondadel on 30 €.**
* Võistkonnamaks **meeskondadel 40 €.**
* 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.
* 3 parimat võistkonda (kõiki võistkonna liikmeid) autasustatakse karikaga.
* **Võistkondliku arvestust ei toimu, kui registreerub alla kahe 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.