**Noorte, juunioride ja seenioride**

**Eesti Meistrivõistlused** klassikalises lamades surumises **2024** – **Juhend**

**1. Võistluse eesmärk**

* Selgitada Eesti Vabariigi noorte, juunioride ja seenioride parimad (meistrid), klassikalises lamades surumises.
* Populariseerida klassikalist jõutõstmist ja lamades surumist.

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

* Võistlusi organiseerib ja viib läbi **Eesti Jõutõsteliit koostöös spordiklubiga Daigo Power**
* Võistluste direktor: **Kärolin Rohtla, tel 53808688**
* Võistlusete aadress: **Pärnu Koidula Gümnaasium ( Metsa tänav 21), Pärnumaa**
* Võistluste aeg: **laupäeval, 9. novembril 2024**

**3. Võistluste osalejad**

* Osalema on lubatud Eesti Vabariigi kodanikud, alates 14.-st eluaastast.
  + Noored: 2006-2010 sündinud
  + Juuniorid: 2001-2005 sündinud
  + Seeniorid: 1984 ja varem 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.

**4. Registreerimine**

* Eelregistreerimine toimub ajavahemikus **1. oktoober - 26. oktoober 2024**. Eelregistreerimine lõppeb **laupäeval, 26. oktoobril 2024 kell 23:00** .
* **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. **KONTAKTTELEFON!**
6. **Sportlase TREENER(ID). Igal sportlasel on lubatud EMV-te soojendusruumi kaasata 1 peatreener ja 1-2 abitreenerit ning oote- alasse 1 peatreener ja 1 abitreener, kes täidavad juhendi punkt 13. kriteeriumid.**

Pärast eelregistreerimise lõppu võistlejaid juurde ei registreerita!

Lõplik registreerimine toimub ajavahemikus **27.10. - 02.11. 2024**

Lõplik registreerimine lõppeb laupäeval, 02. novembril 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.

**NB! Kui võistleja ei mahu võistluste kaalumisel registreeritud kaalukategooriasse, siis lubatakse ta erandina võistlema, aga väljaspool arvestust selles kategoorias. Erandina võib antud võistleja IPF punkte arvestada võistkondlikus arvestuses!**

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:

[**alexander@powerlifting.ee**](mailto:alexander@powerlifting.ee)**,** [**peep@sbdestonia.ee**](mailto:peep@sbdestonia.ee) **ja kady.kampus@gmail.com (kõigile kolmele!)**

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 2023 osalemistasu“. Saaja: Eesti Jõutõsteliit.

Osalemistasude maksmise tähtaeg on **02.11.2024**

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

**5. Osalemistasud**

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

· **Noored (2006. – 2010. sündinud): LS EMV osalustasu 25€ (+aastalitsents 5€)**

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

**· Juuniorid (2005. - 2001. sündinud): LS EMV osalustasu 30€ (+aastalitsents 10€)** Kui ei esindata EJTL-i kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 10€

**· Seeniorid:**

* **M 1 (1975. - 1984. sündinud): LS EMV osalustasu 35€ (+aastalitsents 15€)**

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

* **M 2 (1965. - 1974. sündinud): LS EMV osalustasu 35€ (aastalitsents 15€)**

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

* **M 3 (1955. - 1964. sündinud): LS EMV osalustasu 30€ (+aastalitsents 10€)**

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

* **M 4 (1954.a. ja varem sünd.): LS EMV osalustasu 25€ (+aastalitsents 5€)**

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

* **Treenerid**: LS Eesti MV-te treeneri osalustasu on 5€

**NB! Võistelejad, kes on osalenud juba 2024.a. Eesti klassikalise jõutõstmise, jõutõstmise, klassikalise lamades surumise, surumise MV-l ja/või Eesti klassikalise jõutõmbe KV-l – EI PEA ENAM AASTALITSENTSI TASUMA!**

Pärast võistlustele registreerimist EJTL osavõtutasu ei tagasta.

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

**6. Ajakava**

Laupäev 9. november 2024

10:00-11:30 – kaalumine: kõik naised ja mehed (noored, juuniorid, seeniorid)

12:00 - võistluste algus

Esialgsed võistlusgrupid: I grupp - kõik naised (noored, juuniorid, seeniorid)

II grupp – noormehed (-18a)

III grupp – meesjuuniorid (19-23a)

IV grupp – meesseeniorid (40+a)

* NB! Lõplikud võistluste grupid ja ajakava selguvad pärast lõpliku registreerimist ja avalikustatakse 3. novembril 2024 Eesti Jõutõsteliidu koduleheküljel: www. Powerlifting.ee

**7. Autasustamine**

* **Noormeeste (-18a) ja meesjuunioride (-23a)** kehakaaluklasside -53 kg; -59 kg; -66 kg; -74 kg; -83 kg; -93 kg; -105 kg; -120 kg; +120 kg esikolmikut autasustatakse **Eesti meistrivõistluste medaliga**.
* **Meesseenioride M1 vanuserühma (40.-49.) kehakaaluklasside** -59 kg; -66 kg; -74 kg;-83 kg; -93 kg; -105 kg; -120 kg; +120 kg esikolmikut autasustatakse **Eesti meistrivõistluste medaliga**.
* **Meesseenioride M2, M3 ja M4 absoluutarvestuse võitjad selguvad IPF GL Formula punktide alusel. Eraldi kehakaaluklasside arvestust ei toimu!**  Esikolmikut autasustatakse **Eesti meistrivõistluste medali ja karikaga**.
* Noorte, juunioride ja seenoride M1 vanuseklasside **MEESTE absoluutne Eesti meister** selgub IPF GL Formula punktide alusel, 3 parimat autasustatakse karikaga.
* **Noorte neidude (-18a) ja naisjuunioride (-23a)** kehakaaluklasside -43 kg; -47kg; -52 kg; -57 kg; -63 kg; -69 kg; -76 kg; -84 kg; -84+ kg esikolmikut autasustatakse **Eesti meistrivõistluste medaliga**.
* Noorte ja juunioride **NAISTE absoluutne Eesti meister** selgub IPF GL Formula punktide alusel, 3 parimat autasustatakse karikaga.
* **Naisseenioride M1, M2, M3 ja M4 absoluutarvestuse võitjad selguvad IPF GL Formula punktide alusel. Eraldi kehakaaluklasside arvestust ei toimu!**  Esikolmikut autasustatakse **Eesti meistrivõistluste medali ja karikaga**.

**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 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 noorte ja juunioride võistkondlikud meistrivõistlused**

• EJTL klubidele on aastamaks **100 €**.

Klubid, kes soovivad astuda EJTL liikmeks, peavad maksma ühekordse liitumismaksu **75€** ja aastamaksu **100€** (Swedbank a/a EE592200001120201788).

• Iga klubi saab välja panna piiramatu arvu võistkondi noorte ja juuniorite arvestuses.

• Noorte ja juunioride võistkonnamaks on **25 €**.

• **Noorte ja juunioride võistkonnad** järjestatakse kuni **kolme** parima võistleja IPF GL Formula punktide kokkuliitmisel. Noorte ja juunioride võistkonda võivad kuuluda nii noormehed kui ka tütarlapsed!

• Võistkondlikult autasutatakse (noorte ning juunioride) kolme parima võistkonna igat liiget **Eesti meistrivõistluste medaliga**.

* Võistkondliku arvestust ei toimu, kui registreerub alla 2-he võistkonna.

**11. Toetajad**

Eesti Jõutõsteliit, EOK, EAD, Daigo Power

**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.

**13. Treenerite osalemise kriteeriumid**

2024 a klassikalise lamades surumise Eesti MV-l ametlikult treeneritena osaleda soovijad peavad järgima järgnevaid tingimusi:

* **Olema eelnevalt registreeritud (hiljemalt 26.10.2024)**
* **Peavad olema tasunud 5€ treeneri tasu (hiljemalt 02.11.2024)**
* **Allkirjastama eelnevalt Eesti Jõutõsteliidu ja treeneri vahelise lepingu (sportlase kaalumisel).**
* **Kui sportlane või spordiklubi soovib lisada juurde UUE treeneri veel vahetult enne võistlust (kes pole varasemalt registreeritud), siis on seda eritingimustel võimalus teha sportlase kaalumisel.**
* **UUE treeneri osalustasu on siis 10€ (tasumine kaalumisel sularahas).**

**14. Kõigile pealtvaatajatele on võistluste jälgimine TASUTA!**