**Eesti Meistrivõistlused varustusega jõutõstmises 2025** – **Juhend**

**1. Võistluse eesmärk**

Selgitada Eesti Vabariigi parimad (varustusega) jõutõstmises,

populariseerida jõutõstmist ja luua uusi sportlikke sidemeid.

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

* Võistlusi organiseerib ja viib läbi **EJTL koostöös** **Tartu Ülikooli akadeemilise spordiklubiga**
* Võistluste direktor: **Peep Päll, tel +372 5117144**
* Võistluste aadress: **TÜ Spordihoones, Ujula 4, Tartu**
* Võistluste aeg: **5.-6 aprill 2025**

**3. Registreerimine**

Eelregistreerimine toimub ajavahemikus **10. veebruar - 8. märts 2025**

Eelregistreerimine lõppeb **laupäeval, 8. märtsil 2025 kell 23:00**

Pärast eelregistreerimise lõppu võistlejaid juurde ei registreerita.

* Lõplik registreerimine toimub ajavahemikus **9. märts - 22. märts 2025**
* Lõplik registreerimine lõppeb laupäeval, 22. 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.
* Noored, juuniorid ja seeniorid, kes soovivad osaleda ka avatud klassi arvestuses (lisaks oma vanuseklassile), peavad seda kinnitama lõplikul registreerimisel!

**NB! Spordiklubidele** *soovituslik* **registreerimislehe vorm (lisatud word´i fail).**

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!

7. Sportlase TREENER(ID)

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

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

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

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

E-kirja pealkiri: "**EMV jõutõstmises 2025**"

Võistleja peab maksma kõik osalemistasud Eesti Jõutõsteliidu arvele

Swedbank a/a EE592200001120201788

Märkides selgituse lahtrisse ees- ja perekonnanime ja „EMV jõutõstmises 2025 osalemistasu“.

Saaja: Eesti Jõutõsteliit.

Osalemistasude maksmise tähtaeg on **29.03.2025**

**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.

**Kõik võistlejad (noored, juuniorid ja seeniorid), kes soovivad osaleda EMV-l Avatud klassi arvestuses, tuleb tasuda osalustasu 40 € + oma vanuseklassi 2025.a. sportlase litsents.**

**Vanuseklasside osalustasud:**

* + **Avatud klass** (**1986. - 2001.a sündinud**): EMV osalustasu **40 €**
  + Aastalitsents **15€**
  + Kui ei esindata EJTL kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks tasuda 15€
* Noored (2007. – 2011. sündinud): EMV osalustasu 25€
  + **Kui soovib võistelda ka Avatud klassis, siis tuleb lisaks tasuda 15€**
  + Kui ei ole tasutud aastalitsents, **siis tuleb lisaks tasuda 5€**
  + Kui ei esindata EJTL-i kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta 5€
* Juuniorid (2006. - 2002. sündinud): EMV osalustasu 30€
  + **Kui soovib võistelda ka Avatud klassis, siis tuleb lisaks tasuda 10 €**
  + Kui ei ole tasutud aastalitsents, **siis tuleb lisaks tasuda 10€**
  + Kui ei esindata EJTL kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks tasuda 10€
* **Seeniorid (veteranid):**
  + M 1 (1976. - 1985. sündinud) EMV osalustasu 35€
  + **Kui soovib võistelda ka Avatud klassis, siis tuleb lisaks maksta 5€**
  + Kui ei ole tasutud aastalitsents, **siis tuleb lisaks tasuda 15€**
  + Kui ei esindata EJTL kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks tasuda 15€
  + M 2 (1966. - 1975. sündinud) EMV osalustasu 35€
  + **Kui soovib võistelda ka Avatud klassis, siis tuleb lisaks tasuda 5€**
  + Kui ei ole tasutud aastalitsents, **siis tuleb lisaks tasuda 15€**
  + Kui ei esindata EJTL kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks tasuda 15€
  + M 3 (1956. - 1965. sündinud) EMV osalustasu 25€
  + **Kui soovib võistelda ka Avatud klassis, siis tuleb lisaks tasuda 15€**
  + Kui ei ole tasutud aastalitsents, **siis tuleb lisaks tasuda 10€**
  + Kui ei esindata EJTL kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks tasuda 10€
  + M 4 (1955.a. ja varem sündinud) EMV osalustasu 20€
  + **Kui soovib võistelda ka Avatud klassis, siis tuleb lisaks tasuda 20€**
  + Kui ei ole tasutud aastalitsents, **siis 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).**

**¤ Eesti MV-l eelregistreeritud treeneri iga päeva osalustasu on 5 €, võistlushommikul 10 €.**

**5. Esialgne ajakava**

Laupäev, 5. aprill 2025

I Sessioon

8:00 - 9:30 – kaalumine: kõik naised

10:00 – võistluste algus

II Sessioon

14:00 - 15:30 – kaalumine: mehed (-53), -59, -66, -74 ja -83kg

16:00 – võistluste algus

Pühapäev, 6. aprill 2025

I Sessioon

8:00 - 9:30 – kaalumine: -93,-105, -120 ja 120+kg

10:00 – võistluste algus

NB! Lõplikud võistlejate grupid ja ajakava selguvad pärast lõplikku registreerimist – pühapäeval, 23.märtsil ning avaldatakse veebilehel **powerlifting.ee**

**6. Autasustamine**

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

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

* **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, M2, M3 ja M4 kehakaaluklasside** -59 kg; -66 kg; -74 kg;-83 kg; -93 kg; -105 kg; -120 kg; +120 kg esikolmikut autasustatakse **Eesti meistrivõistluste medaliga**.
* Noorte, juunioride ja kõikide (M1-M4) seenioride klasside **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**.
* **Naisseenioride: M1, M2, M3 ja M4 kehakaaluklasside** -43 kg; -47kg; -52 kg; -57 kg; -63 kg; -69 kg; -76 kg; -84 kg; -84+ kg esikolmikut autasustatakse **Eesti meistrivõistluste medaliga**.
* Noorte, juunioride ja kõikide (M1-M4) seenioride klasside **NAISTE absoluutne Eesti meister** selgub IPF GL Formula punktide alusel, 3 parimat autasustatakse karikaga.

**7. Osavõtt**

* Osalema on lubatud Eesti Vabariigi kodanikud alates 14. eluaastast (sündinud 2011. aastal või varem)
* Võistelda ei saa sportlased, kellel kehtib EJTL-i võistluskeeld.
* Võistlustel osalevad sportlased ja nende treenerid peavad esitama kaalumisel paberkandjal või saadavad *SOOVITUSLIKULT* eelnevalt **digiallkirjastatud EJTL ja sportlase ning treeneri 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.

NB! Sportlased ja treenerid, kes on lepingu juba 2025. aastal esitanud, ei pea seda uuesti esitama!

Sportlase ja treeneri vastutuse lepingud failidena lisatud.

* **Erandkorras on lubatud Eesti meistrivõistlustel osaleda ka välisriikide kodanikel, kes elavad või resideeruvad ajutiselt Eesti Vabariigis.**
* **Selleks tuleb esitada osalemisavaldus koos põhjendusega Eesti Jõutõsteliidule, kes teeb otsuse osalemisloa kohta. Otsus langetatakse juhendis toodud tähtaegadest lähtudes.**

**8. Kõik võistlejad kannavad personaalselt vastutust oma tervisliku seisundi eest.**

**NB! Kõik võistelevad alaealised (13 kuni 18 aastased), peavad esitama kaalumisel lapsevanema poolt allkirjastatud kirjaliku või varasemalt digiallkirjastatud tõendi, millega lapsevanem annab loa oma lapsel võistelda lamades surumise Eesti Meistrivõistlustel ja on teadlik oma lapse tervislikust seisundist.**

Lapsevanema / eestkostja nõusoleku vorm failina lisatud. Soovituslikult digiallkirjastatult eelnevalt edastada.

**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 eurot. 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 30 €.**

• Võistkonnamaks **avatud klassi 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.

• **Noorte ja juuniorite võistkonnad** järjestatakse kuni **kolme (3) parima võistleja** IPF GL Formula punktide kokkuliitmisel. Noorte ja juuniorite võistkonda võivad kuuluda nii noormehed kui ka tütarlapsed!

• Võistkondlikult autasutatakse avatud klassi naiste, noorte ja juunioride kolme parima võistkonna igat liiget medaliga.

* 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, Tartu Ülkooli akadeemiline spordiklubi, SBD Estonia

**13. Treenerite osalemise kriteeriumid**

Igal sportlasel on lubatud EMV-te soojendusruumi kaasata 1 peatreener ja kuni 2 abitreenerit ning oote- alasse 1 peatreener ja 1 abitreener.

2025. a jõutõstmise Eesti MV-l ametlikult treeneritena osaleda soovijad peavad järgima järgnevaid tingimusi:

* Olema eelnevalt registreeritud (hiljemalt 22.03.2025)
* Peavad olema tasunud treeneri tasu (hiljemalt 29.03.2025)
* Allkirjastama eelnevalt Eesti Jõutõsteliidu ja treeneri vahelise lepingu (sportlase kaalumisel).

NB! Kui võistlev sportlane soovib olla treener teis(t)ele sportlas(t)ele teisel sessioonil või teisel päeval, siis peab ta samuti järgima treeneri osalemise kriteeriumid. (Samas võistlusgrupis võistlevad sportlased võivad üksteist abistada soojendusel.)

* 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.
* **Võistlushommikul lisatud treeneri ühe päeva osalustasu on 10€ (tasumine kaalumisel sularahas).**