

## Viljandimaa koolinoorte 2025. aasta klassikalise lamades surumise meistrivõistluste juhend

### Eesmärk:

Selgitada välja 2025.a. Viljandimaa koolinoorte meistrid klassikalises lamades surumises.

### Aeg ja koht:

- Võistlused toimuvad teisipäeval, **11. veebruaril 2025 Olustvere võimla jõusaalis, Rataskaevu 3**
- algusega kell 11.00
- kaalumine 9:30 – 10.15

### Osavõtjad:

- Osa võivad võtta kõik Viljandi maakonna koolide õpilased ja töötajad.
- Noormehed võistlevad kehakaalukategooriates: -53, -59, -66, -74, -83, -93, -105, +105 kg
- Tütarlastel selgitatakse parimad kehakaalu IPF GL koefitsendi alusel.
- Töötajatel selgitatakse parimad kehakaalu IPF GL koefitsendi alusel.
- Võistkondlikku ehk koolidevahelisse arvestusse läheb 4 parema ühe kooli õpilase tulemus – IPF GL punktide kokkuliitmisel.
- Lisa 10p annab koolile koolitöötaja osalus.
- Kõik võistlejad vastutavad personaalselt oma tervise eest.

### Registreerimine:

- **Võistlustest osaleda soovijatel tuleb eelnevalt registreerida: hiljemalt 7. veebruariks!**
- **Võistlejal tuleb saata oma andmed (nimi, kool ja kaalukategooria) Vajalik gruppide moodustamiseks!!!**
- **Registreerimine aadressil ja lisainfo [andres.viksi@olustvere.edu.ee](mailto:andres.viksi@olustvere.edu.ee)**

### Autasustamine:

- **Noormeeste** kehakaalukategooriate 3 paremat sportlast autasustatakse medali ja diplomiga.
- **Tütarlaste** absoluutarvestuse 3 paremat sportlast autasustatakse medali diplomi ja auhinnaga.
- **Töötajate** absoluutarvestuse 3 paremat autasustatakse medali ja diplomiga.
- Absoluutarvestuse **3-le parimale noormehele** auhind.
- **Parimat põhikooli ja parimat gümnaasiumi** autasustatakse karikaga. Arvesse läheb kummaski kategoorias 3 parema sportlase tulemus (GL punktid liidetakse kokku).

**Üldiselt:**

- Võisteldakse Rahvusvahelise Jõutõsteliidu (IPF) klassikalise jõutõstmise reeglistiku alusel.
- Võistlejad peavad arvestama, et neid võidakse kutsuda **dopingukontrolli!**
- Lubatud on kasutada randmesidemeid ja tõstevööd.
- Spetsiaalset surumissärki - kasutada ei tohi!
- Võistlejal peab olema T-särk, lühikesed püksid (soovituslikult ühes tükis TRIKOO), sportlikud sisejalatsid!

Kõik käesolevas juhendis käsitlemata küsimused lahendab võistluste kohtunikekogu kohapeal.

Läbiviijateks on Viljandimaa Spordiliit, Eesti Jõutõsteliit ja Olustvere Teenindus- ja Maamajanduskool.

Andres Viksi

Võistluste korraldaja ja peakohtunik