**Eesti Meistrivõistlused klassikalises lamades surumises (avatud klassile) 2025** – **Juhend**

**1. Võistluse eesmärk**

* Selgitada Eesti Vabariigi parimad klassikalises lamades surumises, individuaal- kui ka klubide arvestuses.
* Populariseerida jõutõstmist ja luua uusi sportlikke sidemeid.

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

* Võistlusi organiseerib ja viib läbi **EJTL koostöös Reval-Sport spordiklubiga**
* Võistluste direktor: **Kaido Leesmann, tel +372 5026999**
* Võistlusete aadress: **Reval-Sport Spordikeskuses,** [**Aia tn 20, 10111 Tallinn**](https://www.google.com/maps/place/data%3D%214m2%213m1%211s0x46929363fdd9e86d%3A0x548b80579254a101?sa=X&ved=1t:8290&ictx=111)
* Võistluste aeg: **laupäeval, 7. juunil 2025**

**3. Registreerimine**

Eelregistreerimine toimub ajavahemikus **12. aprill - 10. mai 2025**

Eelregistreerimine lõppeb **laupäeval, 10. mail 2025 kell 23:00**

Pärast eelregistreerimise lõppu võistlejaid juurde ei registreerita.

* Lõplik registreerimine toimub ajavahemikus **11. mai - 24. mai 2025**
* Lõplik registreerimine lõppeb laupäeval, 24. mail 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.

**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. Kontakttelefon ja e-mail

6. Sportlase TREENER(ID). Igal sportlasel on lubatud EMV-te soojendusruumi kaasata 2 abitreenerit ning oote alasse 1 peatreeneri, kes täidavad juhendi punkt 13. kriteeriumid. Igal spordiklubil on võistlustele registreerida kokku kuni 5 treenerit.

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

**alexander@powerlifting.ee**

**peep@sbdestonia.ee**

**kady.kampus@gmail.com**

E-maili pealkiri: "**EMV klassikalises lamades surumises 2025**"

Võistleja peab maksma kõik osalemistasud Eesti Jõutõsteliidu arvele

Swedbank a/a EE592200001120201788

Märkides selgituse lahtrisse ees- ja perekonnanime ja „EMV klassikalises lamades surumises 2025 osalemistasu“.

Saaja: Eesti Jõutõsteliit.

Osalemistasude maksmise tähtaeg on **31.05.2025**

**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**

* **Eesti MV-te sportlase osalustasu on 40 €**
* **Eelregistreeritud Eesti MV-te treeneri osalustasu on 5€,**

**võistlushommikul 10€**

**NB! Avatud klassi EMV-l võivad osaleda ka noorte, juunioride ja veteranide klassi kuuluvad sportlased.**

2025.a. tuleb Eesti Jõutõsteliidu meistrivõistlusel osalejal tasuda sportlase ühekordne individuaalne aastamaks ehk sportlase litsents.

2025.a. EJTL sportlaste (vastavalt vanuseklassile) litsentsitasud on järgmised:

* Avatud klass (1986. - 2001.a sündinud): 15 €
* Noored (2007. – 2011. sündinud): 5 €
* Juuniorid (2002. - 2006. sündinud): 10 €
* M 1 (1976. - 1985. sündinud): 15 €
* M 2 (1966. - 1975. sündinud): 15 €
* M 3 (1956. - 1965. sündinud): 10 €
* M 4 (1955.a. ja varem sündinud): 5 €

2025.a. EMV-l juba osalenud ning litsentsi tasunud sportlased - ei pea teistkordselt litsentsi tasuma!

**Kui ei esindata EJTL-i kuuluvat spordiklubi, siis tuleb lisaks maksta EJTL spordiklubisse mitte kuulumise tasu (vastavalt vanuseklassile):**

* Avatud klass (1986. - 2001.a sündinud): 15 €
* Noored (2007. – 2011. sündinud): 5 €
* Juuniorid (2002. - 2006. sündinud): 10 €
* M 1 (1976. - 1985. sündinud): 15 €
* M 2 (1966. - 1975. sündinud): 15 €
* M 3 (1956. - 1965. sündinud): 10 €
* M 4 (1955.a. ja varem sündinud): 5 €

Pärast võistlustele registreerimist EJTL osavõtutasu ei tagasta.

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

**5. Esialgne ajakava**

Laupäev 7. juuni 2025

I Sessioon

9:00 - 10:30 – kaalumine: Kõik Naised ja Mehed -59, -66 ja -74kg

11:00 – võistluste algus

II Sessioon

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

13:00 – võistluste algus

NB! Lõplikud võistlejate grupid ja ajakava selguvad pärast lõplikku registreerimist – pühapäeval, 25.mail ning avaldatakse **powerlifting.ee**

**6. Autasustamine**

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

Naiste avatud klassi **absoluutne meister** selgub IPF GL Formula punktide alusel, 6-t parimat naist autasustatakse karikaga.

**MEESTE kehakaaluklasside** -59kg; -66kg; -74kg; -83kg; -93kg; -105kg; -120kg ja 120+kg esikolmikut autasustatakse **Eesti meistrivõistluste medaliga**.

Avatud klassi Eesti **meeste absoluutne meister** selgub IPF GL Formula punktide alusel, 6-t parimat meest autasustatakse karikaga.

**7. Osavõtt**

* Osalema on lubatud Eesti Vabariigi kodanikud, alates 14.-st eluaastast (2011. sündinud)
* 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 antud lepingu täitnud 2025 a Eesti klassikalise ja varustusega jõutõstmise MV-l või Eesti lamades surumise MV-l – ei pea enam teistkordselt lepingut 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 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 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 naiste ja meeste arvestuses.

• Võistkonnamaks **avatud klassi naiskondadel on 40 €.**

• Võistkonnamaks **avatud klassi meeskondadel 40 €.**

* Avatud klassi naiskonnad järjestatakse kuni **nelja (4) parima naisvõistleja** IPF GL Formula punktide kokkuliitmisel.
* Avatud klassi meeskonnad järjestatakse kuni **nelja (4) parima meesvõistleja** IPF GL Formula punktide kokkuliitmisel.

**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, **Reval-Sport spordiklubi, Fit360**

**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 lamades surumise Eesti MV-l ametlikult treeneritena osaleda soovijad peavad järgima järgnevaid tingimusi:

* Olema eelnevalt registreeritud (hiljemalt 24.05.2025)
* Peavad olema tasunud treeneri tasu (hiljemalt 31.05.2025)
* 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 osalustasu on 10€ (tasumine kaalumisel sularahas).**