

RAPLA MAAKONNA JA RAPLA SVK 2026.a. JÕUTÕSTMISE KARIKAVÕISTLUSTE JUHEND

1. EESMÄRK

Edendada klassikalist (varustusetu) jõutõstmist Rapla maakonnas. Selgitada Rapla maakonna tugevamad klassikalises jõutõstmises.

2. AEG JA KOHT

Võistlused toimuvad 11 aprill 2026. a. algusega kell 9.30 Rapla Sadolin Spordihoones. Võistlejate kaalumine kohapeal ajavahemikus kella 8.00-9.00-ni.

3. JUHTIMINE

Võistluste üldjuhtimist teostab ja viib läbi Rapla Raskejõustiku Spordiklubi koos Rapla Maakonna Spordiliiduga.

4. OSAVÕTJAD

- ✕ Rapla maakonnas elavad, õppivad ja töötavad kodanikud ning Rapla maakonna spordiklubide liikmeskonda kuuluvad sportlased.
Korraldav klubi võib lubada võistleva sportlasi väljaspool arvestust, kes ei lähe karikavõistluste arvestusse.
Osalema on lubatud alates 14.-st eluaastast (2012. ja varem sündinud).
- ✕ NB! Võistelda soovivad alaealised (-18 aastased), peavad esitama kaalumisel lapsevanema poolt allkirjastatud kirjaliku tõendi, millega lapsevanem annab loa oma lapsel võistelda jõutõstmise Rapla KV ja on teadlik oma lapse tervislikust seisundist.
- ✕ Tervisliku seisundi eest võistlusel vastutab iga jõutõstja ise. Soovitav on omada kindlustust.

5. REGISTREERIMINE

NB! Kõik võistlejad peavad olema eelnevalt registreeritud 09.04.2026.a. kella 23.00-ks. Võistleja andmed (nimi, sünnikuupäev, asula, kaaluklass, kontakttelefon) tuleb saata e-mailile raplarsk@gmail.com. E-maili pealkirjaks panna "Rapla KV klassikalises jõutõstmises 2026".

5. KEHAKAALUD

Mehed:

- 59kg; - 66kg; - 74kg; - 83kg; - 93kg; - 105kg; - 120kg, +120kg

Naised:

-57kg, -63kg, -69kg, +69kg

6. AUTASUSTAMINE

Rapla Raskejõustiku Spordiklubi autasustab karika ja diplomiga iga kaaluklassi kolme parimat. Lamades surumises autasustatakse IPF' i GL punktide järgi kolme parimat karikaga ja 6 paremat diplomiga.

Kolme parimat noort (noormeest / neidu) autasustatakse IPF" i GL punktide järgi auhindadega.

Rapla SVK autasustab paremaid veteranide arvestuses.

Auhinnad parimatele.

7. MAJANDAMINE

Osavõtjate lähetuskulud kannavad neid lähetavad organisatsioonid või võistlejad ise. Osavõtumaksu ei ole.

8. VÕISTLUSMÄÄRUSED

Võistlused viiakse läbi Rahvusvahelise Jõutõsteliidu (IPF) poolt tunnustatud võistlusmääruste alusel.

Võistlejal on kohustuslik kasutada kõigis tõsteviisides trikood (pehmest või liibuvast, venivast riidest) või lühikesi liibuvaid pükse, T-särki, jõutõmbes põlvikuid.

NB! Kõik võistlejad peavad olema valmis dopingukontrolliks!

9. ÜLDISELT

Juhendis märkimata küsimused lahendatakse kohapeal peakohtuniku poolt.

Täiendav info:

Kalev Kotto +372 5149835

Martin Kask +372 53091009