

JUHEND

Eesti meistrivõistlused (varustusega) jõutõstmises 2026

1. Võistluse eesmärk ja ülesanded

- Selgitada välja Eesti Vabariigi parimad (varustusega) jõutõstjad kõikides vanuseklassides (noorte, juunioride, avatud klassi ja seenioride vanuseklassides).
- Populariseerida jõutõstmist.

2. Võistluse organiseerimine, koht ja aeg

- Võistluse korraldab ja viib läbi **Eesti Jõutõsteliit** koostöös **Tartu Ülikooli akadeemilise spordiklubiga**
- Võistluste direktor: **Peep Päll, tel 5117144**
- Toimumiskoht: **TÜ spordihoones (Ujula 4, Tartu)**
- Aeg: **28.-29. märts 2026**

3. Registreerimine

Eelregistreerimine: 9. veebruar – **28.veebruar (kuni 23:00)**

Lõplik registreerimine: 1. märts – **14. märts 2026 (kuni 23:00)**

Oluline info:

- Pärast eelregistreerimise lõppu uusi võistlejaid juurde ei lisata.
- Lõplikku registreerimist ei pea tegema need sportlased, kes ei muuda kaaluklassi.
- Pärast lõplikku registreerimist kaaluklassi enam muuta ei saa.
- Naised võistlevad vastavalat IPF võistlusmäärustele järgmistes kehakaalukategooriates: -43 kg (noored ja juuniorid), -47 kg, -52 kg, -57 kg, -63 kg, 69 kg, -76kg, -84 kg, 84+ kg

- Mehed võistlevad vastavalt IPF võistlusmäärustele järgmistes kehakaalukategooriates: -53 kg (noored ja juuniorid), -59 kg, -66 kg, -74 kg, -83 kg, 93 kg, -105 kg, -120 kg, 120+ kg
- Kui sportlane ei mahu kaalumisel registreeritud kaaluklassi, lubatakse ta võistleva väljaspool arvestust (IPF punktid lähevad siiski võistkondlikus arvestuses kirja).
- Lõplikult registreeritud sportlased on kohustatud tasuma kõik osalustasud, sõltumata osalemisest.
- Võistlemiseks on eelregistreerimine kohustuslik – registreerimata sportlasi võistleva ei lubata.

Eelregistreerimiseks tuleb esitada järgmised andmed:

1. Ees- ja perekonnanimi
2. Sünnikuupäev
3. Spordiklubi või asutus (või märke „individuaalvõistleja“)
4. Kehakaaluklass
5. **Lisamärke, kui noor, juunior või seenior soovib võistelda ka avatud klassi arvestuses!**
6. Kontakttelefon ja e-mail
7. Treener(id) – soojendusruumis võib sportlasel olla 1 peatreener ja 1–2 abitreenerit, ootealal 1 peatreener ja 1 abitreener

Andmed saata kõigile järgmistele aadressidele:

- peep@sbdestonia.ee
- kady.kampus@gmail.com
- alexander@powerlifting.ee
- E-kirja pealkiri: „EMV jõutõstmises 2026“

4. Osalemistasud

Klass Sünniaastad Osalemistasu NB! Kui soovib osaleda ka AVATUD klassis

Noored 2008–2012 **25 €** **50 €**

Juuniorid 2003–2007 **30 €** **50 €**

Avatud klass 2002–1987 **50 €**

Klass Sünniaastad Osalemistasu NB! Kui soovib osaleda ka AVATUD klassis

M1 (seenior) 1977–1986 **45 €** **55€**

M2 1967–1976 **45 €** **55€**

M3 1957–1966 **30 €** **50€**

M4 1956 ja varem **25 €** **50€**

Kui noor, juunior, seenior M3 ja M4 soovib võistleda ka avatud klassi arvestuses, on osalustasu kokku 50€

Kui M1 ja M2 klassi võistleja soovib võistleda ka avatud klassi arvestuses, on osalustasu 55€

Litsentsitasud 2026. aastal on KÕIGIL 25 €!

NB! Litsentsitasu makstakse aastas ühe korra – kui 2026. aasta jooksul on litsents juba tasutud, siis uuesti enam maksma ei pea. 2026. aasta Eesti Jõutõsteliidu litsentseeritud sportlased:
<http://powerlifting.ee/litsentseeritud-sportlased/>

Kui sportlane ei esinda EJTL-i kuuluvat spordiklubi, tuleb tasuda lisatasu:

Klass Lisatasu

Noored 5 €

Juuniorid 10 €

Avatud klass 15 €

M1 15€

M2 15€

M3 10€

M4 5 €

- **Treeneri osalustasu: 1 päev = 10€, 2 päeva = 15€**

Makseinfo:

- Saaja: Eesti Jõutõsteliit
 - Swedbank: EE592200001120201788
 - Selgitus: „[Ees- ja perekonnanimi] – EMV jõutõstmises 2026 osalustasu“
 - Tasumise tähtaeg: **21. märts 2026**
-

5. Ajakava (esialgne)

Laupäev, 28. märts 2026

- 8:00–9:30 – kaalumine: kõik naised
- 10:00 – võistluse algus
- 13:00–14:30 – kaalumine: mehed -53 kg, -59 kg, -66 kg, -74 kg ja -83 kg
- 15:00 – võistluse algus

Pühapäev, 29. märts 2026

- 8:00–9:30 – kaalumine: mehed – 93 kg
- 10:00 – võistluse algus
- 12:00–13:30 – kaalumine: mehed -105 kg, -120 kg ja 120+ kg
- 14:00 – võistluse algus

NB! Lõplik ajakava ja võistlejate grupid avalikustatakse hiljemalt 16. märtsil 2026 EJTL kodulehel: www.powerlifting.ee

6. Autasustamine

Naised:

- Noored (–18 a), juuniorid (–23 a) ja avatud klass: medalid kõikides kehakaaluklassides.
- Absoluutarvestus: noorte, juunioride ja avatud klassi naiste Eesti meister selgub IPF GL punktide alusel – 3 parimat karikaga.
- Seeniorid M1-M4: medalid kõikides kehakaaluklassides.
- Absoluutarvestus: Seeniorid M1–M4 autasustatakse absoluutarvestuse kolme parimat IPF GL punktide alusel – 3 parimat karikaga.

Mehed:

- Noormehed (–18 a, juuniorid (–23 a) ja avatud klass: medalid kõikides kehakaaluklassides.
- Absoluutarvestus: noorte, juunioride ja avatud klassi meeste Eesti meister selgub IPF GL punktide alusel – 3 parimat karikaga.
- Seeniorid M1-M4: medalid kõikides kehakaaluklassides.
- Seeniorid M1–M4: autasustatakse absoluutarvestuse kolme parimat IPF GL punktide alusel – 3 parimat karikaga.

7. Sportlaste osavõtt

- Osaleda võivad Eesti Vabariigi kodanikud alates 14. eluaastast.
 - Võistluskeeldu omavad sportlased ei saa osaleda.
 - Sportlased ja treenerid peavad allkirjastama EJTL-i lepingu ning järgima IPF/EJTL reegleid. Kes on esitanud allkirjastatud lepingu 2025. aastal, ei pea seda tegema ning leping pikeneb automaatselt litsentsi-/treeneritasu maksmisega.
 - Alaealised (alla 18 a) peavad kaalumisel esitama lapsevanema kirjaliku nõusoleku.
 - Iga sportlane vastutab oma tervisliku seisundi eest.
 - Noorte ja juunioride arvestuses on lubatud väljaspool arvestust osaleda ka sportlastel, kes ei oma Eesti Vabariigi kodakondsust. Nimetatud sportlased ei osale Eesti meistrivõistluste medaliarvestuses.
-

8. Võistkondlik arvestus

- EJTL liikmesklubide aastamaks: 100 € (uued klubid: 75 € liitumistasu + 100 € aastamaks).
 - Noorte, juunioride võistkondade ning avatud klassi naiskondade osalustasu: 30 €.
 - Arvestusse lähevad kuni kolme parima sportlase IPF GL punktid (noorte ja juunioride võistkonnas võivad olla mõlema soo sportlased).
 - Noorte ja juunioride võistkondlikus arvestuses võib osaleda ka üks sportlane, kellel ei ole Eesti Vabariigi kodakondsust.
 - Avatud klassi meeskondade osalustasu: 40€
 - Arvestusse lähevad kuni nelja parima sportlase IPF GL punktid.
 - Autasustatakse kolme parimat võistkonda (kõik liikmed saavad medalid).
 - Võistkondlikku arvestust ei toimu, kui registreerub alla 2 võistkonna.
-

9. Dopingukontroll

- Korraldab **Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutus** koostöös IPF-iga.
 - Kõik sportlased peavad olema valmis aastaringseks testimiseks.
 - Keeldumine või kõrvalehoidumine = positiivne proov.
 - Positiivse proovi korral tuleb tagastada auhinnad ning võib järgneda kuni 4aastane võistluskeeld ja trahv kuni 2500 € (otsustab EJTL distsiplinaarkomisjon).
-

10. Toetajad

Eesti Jõutõsteliit, EOK, EADSE, TÜASK

11. Võistlusmäärused

- Võistlused viiakse läbi **IPF võistlusmääruste** alusel.

Kõik määratlemata küsimused lahendab kohtunikekogu koostöös EJTL-i juhatusega kohapeal.

12. Treenerite osalemine

- Treener peab:
 - olema registreeritud hiljemalt 14.03.2026
 - olema tasunud osalustasu hiljemalt 21.03.2026
 - allkirjastama lepingu (digiallkirjaga või paberkandjal kaalumisel, kui seda pole tehtud 2025. või 2026. aastal)
- Kui sportlane soovib tegutseda treenerina teisel sessioonil, peab ta samuti järgima neid kriteeriume. Sama sessiooni sportlased võivad üksteist abistada.

Hilinenud registreerimine:

- Võimalik ainult erandkorras kohapeal - osalustasu: 20 € (sularahas).

13. Pealtvaatajatele

Kõigile pealtvaatajatele on võistluste jälgimine **tasuta**.

