

Koolinoorte ja tudengite jõutõstevõistlus 2026

VÕISTLUSJUHEND

1. Võistluse eesmärk

- Pakkuda koolinoortele ja tudengitele võimalust saada esmane võistluse kogemus jõutõstmises.
- Populariseerida jõutõstmist ja tutvustada klassikalise jõutõstmise võistlusformaati.
- Selgitada välja parimad jõutõstjad koolinoorte ja tudengite seas.

2. Korraldajad, koht ja aeg

Korraldajad: Pitbulls MTÜ ja Spordiklubi EKC.

Toimumiskoht: Tallinna Ülikool, Pallisaal, Vita õppehoone, Narva mnt 27-1

Aeg: 12. Detsember 2026

Registreerumise lõpp: 5. Detsember 2026, kell 22.00

Võistluse kontakt: Karmen Kaljula karmen.kaljula@gmail.com

Dmitri Sivov everykilocountssystem@gmail.com.

3. Osalejad

Võistlus on mõeldud koolinoortele ja tudengitele.

- **Koolinoorte arvestuses** võivad osaleda 14–19-aastased noored, kes õpivad üldharidus- või kutseõppeasutuses või on lõpetanud gümnaasiumi või kutseõppe 2026. aastal.
- **Tudengite ja kutsekoolide arvestuses** võivad osaleda kõrgkoolides/kutsekoolis õppivad üliõpilased ning 2026. aastal kõrgkooli/kutsekooli lõpetanud isikud.
- Alla 18-aastased osalejad peavad enne võistlemist esitama lapsevanema või seadusliku esindaja kirjaliku nõusoleku. [LINK](#)
- Iga osaleja vastutab ise oma tervisliku seisundi ja võistlemiseks valmisoleku eest.
- Kehtiva võistluskeeluga sportlastel ei ole lubatud võistlusel osaleda.
- **Võistlusel osalemiseks on vajalik kehtiv Eesti Jõutõsteliidu (EJTL) sportlase litsents.** Sportlastel, kellel EJTL-i litsents puudub, tuleb see enne võistlust soetada. Käesoleval võistlusel osalejatele kehtib litsentsi erihind 5 eurot. Selle erihinnaga soetatud litsents kehtib kuni 31. detsembrini 2026. [LINK](#)

4. Võistlusformaad ja reeglid

Võistlus toimub klassikalises jõutõstmises ning koosneb kükist, lamades surumisest ja jõutõmbest. Võistlus viiakse läbi IPF-i tehniliste reeglite alusel, kui käesolevas juhendis ei ole sätestatud teisiti. Tutvu reeglitega - [LINK](#)

Kõik määratlemata küsimused lahendab kohtunikekogu kohapeal.

4. 1. Võistlusriietus ja -varustus

Käesoleval võistlusel on lubatud tavapärase IPF-i nõuetele vastava võistlusriietuse asemel kanda ka muud sportimiseks sobivat liibuvat riietust, sealhulgas tavapäraseid treeningriideid (nt lühikesed püksid, retuusid ja T-särk).

Võistlusriietus ja -varustus peavad vastama järgmistele tingimustele:

- **Riietus:** lubatud on tavapärased sportimiseks sobivad treeningriided. Riietus ei tohi takistada kohtunikel hinnata tõstete tehnilist sooritust ega anda sportlasele mehaanilist eelist.
- **Jalanõud:** kõigi kolme tõste sooritamisel tuleb kanda sportimiseks sobivaid jalanõusid. Paljajalu või sokkides võistlemine ei ole lubatud.
- **Tõstevöö:** lubatud on kasutada tavapärast jõutõstmis- või treeningvööd.
- **Põlvesukad:** lubatud on kasutada neopreenist või muust sarnasest materjalist põlvesukki (*knee sleeves*).
- **Põlvesidemed:** elastsete põlvesidemete (*knee wraps*) kasutamine ei ole lubatud.
- **Randmesidemed:** lubatud on kasutada tavapäraseid jõutõstmiseks mõeldud randmesidemeid.
- **Muud abivahendid:** tõstmist otseselt abistava varustuse, sealhulgas surumissärgi, kükitrikoo, jõutõmbetrikoo ja tõsterihmade kasutamine ei ole lubatud.

Kõik kasutatavad riietusesemed ja abivahendid peavad olema puhtad, ohutud ning sobima jõutõstmise võistlussooritusteks.

Võistlusriietusele tehtavad erandid ei vabasta sportlast tõstete tehniliste reeglite järgimisest. Kõik tõsted peavad vastama võistlusel kehtivatele sooritusreeglitele.

Korraldajatel ja kohtunikel on õigus keelata sellise riietuse või varustuse kasutamine, mis takistab tõste hindamist, annab põhjendamatu eelise või seab ohtu sportlase või teiste võistlusel osalejate ohutuse.

5. Registreerimine

Registreerimiseks tuleb saata e-kiri hiljemalt **05.12.2026 kell 22.00.**

E-kirjas tuleb esitada järgmised andmed:

1. Võistleja ees- ja perekonnanimi
2. Sünnikuupäev
3. Osaleja rühm (koolinoor või tudeng)
4. Õppeasutuse nimi
5. Võistlusarvestus (naised või mehed)
6. Kaalukategooria
7. Senised parimad tulemused:
 - Kùkk – raskus kilogrammides
 - Lamades surumine – raskus kilogrammides
 - Jõutõmme – raskus kilogrammides

Alla 18-aastased võistlejad peavad enne võistlemist esitama lapsevanema või seadusliku esindaja kirjaliku nõusoleku - [LINK](#)

Võistlusel osalemiseks on vajalik kehtiv Eesti Jõutõsteliidu (EJTL) sportlase litsents. Sportlastel, kellel EJTL-i litsents puudub, tuleb see enne võistlust soetada. Käesoleval võistlusel osalejatele kehtib litsentsi erihind 5 eurot. Selle erihinnaga soetatud litsents kehtib kuni 31. detsembrini 2026. [LINK](#)

E-kiri tuleb saata kõigile järgmistele meiliaadressidele:

- karmen.kaljula@gmail.com
- everykilocountssystem@gmail.com
- alexander@powerlifting.ee

E-kirja pealkiri: „Koolinoorte ja tudengite jõutõstevõistlus 2026“

6. Osalustasu

Koolinoorte osalustasu: 25 €.

Tudengite osalustasu: 30€

Tallinna ülikooli tudengitele on võistlus tasuta.

Pane tähele, et osalustasu ei sisalda litsentsitasu.

Osalustasu ja litsentsitasu tuleb maksta registreerimise lõppkuupäevaks 05.12.2026

Makseinfo:

Saaja: Eesti Jõutõsteliit

Swedbank: EE592200001120201788

Selgitus: „[Ees- ja perekonnanimi] – Koolinoorte ja tudengite jõutõstevõistlus 2026 sportlase osalustasu“

7. Kehakaaluklassid ja arvestus

Võistlusel kasutatakse koondatud kaalukategooriaid. Naiste ja meeste arvestus toimub eraldi.

Naiste kaalukategooriad: -57kg, -63kg, -69kg, -76kg, 76+kg

Meeste kaalukategooriad: -74kg, -83kg, -93kg, 105kg, 105+kg

Absoluutarvestus selgitatakse IPF GL punktide alusel. Absoluutarvestuses autasustatakse eraldi koolinoorte ja tudengite/kutseõppurite arvestuse kolme parimat.

Korraldaja jätab endale õiguse teha muudatusi kaalukategooriates, sealhulgas ühendada kategooriaid, vastavalt osavõtjate arvule.

8. Ajakava

Võistlus toimub ühepäevasena. Täpne gruppide ja sessioonide koosseis kinnitatakse pärast registreerimise lõppu, kui on teada osalejate arv.

Kaalumine toimub kaks tundi enne vastava grupi võistluse algust.

Esialgne ajakava:

Session	Võistlusgrupid	Kaalumine	Võistluse algus
Session 1	Grupp 1 naised (-57, -63, -69)	9.00	11.00
	Grupp 2 naised (-76, 76+ kg)		
Session 2	Grupp 1 mehed (-74, -83)	11.30	13.30
	Grupp 2 mehed (-93)		
Session 3	Grupp 1 mehed (-105)	15.00	17.00
	Grupp 2 mehed (105+)		

Autasustamine kell 20.15.

Lõplik ajakava avaldatakse pärast registreerimise lõppemist.

9. Autasustamine

- Kehakaaluklasside esikolmikuid autasustatakse medalitega.
- Absoluutarvestuse parimaid autasustatakse karikatega; autasustatavate arv [3].
- Korraldajal on õigus välja anda täiendavaid eriauhindu.

10. Võistluspäeva korraldus

- Võistleja on kohustatud saabuma kaalumisele ning oma võistlusgrupi ettevalmistuseks õigeaegselt, vastavalt avaldatud ajakavale.
- Soojendusosalal tuleb arvestada teiste sportlastega ning järgida korraldajate, kohtunike ja vabatahtlike juhiseid.
- Treenerite ja abiliste ligipääs soojendus- ja ootealale korraldatakse vastavalt osalejate arvule ning võistluspaiga võimalustele. Korraldajatel on õigus piirata alal viibivate treenerite ja abiliste arvu.
- Võistluspaika, inventari ja varustust tuleb kasutada heaperemehelikult ning sihtotstarbeliselt. Kangi tohib tõsta ja maha asetada üksnes selleks ettenähtud tõsteplatvormidel.
- Korraldajatel on õigus eemaldada võistlus- või soojendusosalalt isikud, kes ei järgi kehtestatud korda, eiravad korraldajate juhiseid, kahjustavad inventari või seavad ohtu enda või teiste osalejate turvalisuse.
- Raskete või korduvate rikkumiste korral on korraldajatel õigus koostöös kohtunikega võistleja võistluselt kõrvaldada.
- Kõik käesolevas juhendis reguleerimata küsimused ja võistluse käigus tekkivad korralduslikud olukorrad lahendab võistluse korraldusmeeskond koostöös kohtunikega, lähtudes võistluse juhendist ning kohaldatavatest võistlusreeglitest.

11. Dopingukontroll

Võistlusel kehtivad Maailma antidopingu agentuuri (WADA), Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutuse (EADSE) ning Eesti Jõutõsteliidu (EJTL) dopinguvastased reeglid.

- Dopingukontrolli võib läbi viia EADSE koostöös EJTL-iga. Kontroll võib toimuda nii võistluse ajal kui ka väljaspool võistlusi.
- Iga sportlane peab olema valmis dopingukontrolliks ning järgima dopingukontrolli ametnike juhiseid.
- Dopinguproovi andmisest põhjendamatult keeldumine, sellest kõrvalehoidumine või dopingukontrolli protseduuri takistamine on dopinguvastaste reeglite rikkumine.
- Dopinguvastaste reeglite rikkumise korral võidakse sportlase võistlustulemus tühistada, nõuda medalite ja auhindade tagastamist ning määrata võistluskeeld.
- Dopinguvastaste reeglite rikkumise eest kohaldatakse sanktsioone vastavalt kehtivatele dopinguvastastele reeglitele. Võistluskeeldu pikkus sõltub rikkumise asjaoludest ja raskusastmest ning võib ulatuda nelja aastani või teatud juhtudel kauemaks.

Kõik võistlejad on kohustatud järgima ausa spordi põhimõtteid ning vastutavad dopinguvastaste reeglite täitmise eest.

Tutvu teabega- [EADSE](#)

11. Pealtvaatajad

Pealtvaatajatele sissepääs: TASUTA!

12. Toetajad ja koostööpartnerid

Korraldajad: Pitbulls MTÜ ja Spordiklubi EKC

Koostööpartnerid ja toetajad: Tallinna Ülikool, Eesti Jõutõsteliit, EADSE, EASL, StrengthShop, FutureFoods, Essential Well.