

**„Saaremaa III lahtised meistrivõistlused lamades
surumises“
ja
„Eesti karikavõistlus klassikalises lamades
surumises“**

2014

JUHEND

Eesmärk

Populariseerida lamades surumist Saaremaal.

Anda võimalus spordialaga tegelejatel kontrollida oma taset ja võimeid; võrrelda oma sportlikku vormi kaasvõistlejatega.

Selgitada välja Saaremaa parimad lamades surujad ning registreerida sportlaste resultaadid, sh. rekordid.

Viia läbi arvestus ja panna paika paremusjärjestus parimate Saaremaa ja parimate Eesti klassikalise surujate väljaselgitamiseks.

Korraldajad

SK Jõumees, Eesti Jõutõsteliit, Saaremaa spordiliit, MTÜ Orissaare Sport.

Aeg ja koht

Võistlused toimuvad 07. juunil 2014, algusega 12:30 Orissaare Spordihoones.
Aadress: Kuivastu mnt 29A Orissaare Saaremaa.

Registreerimine ja kaalumine algab 11:00 ja lõpeb 12:15. Pärast registreerimise lõppu võistlejaid juurde ei registreerita. Pärast lõplikku registreerimist ei saa enam võistlejate nimekirjast sportlasi maha võtta ega muuta valitud kehakaaluklassi.

Võistluse orienteeruv lõpp kell 15:00.

Osavõtjad

Osaleda võivad kõik soovijad nii Saaremaalt kui ka väljapoolt Saaremaad.

Võistlejate vanus peab olema vähemalt 14 aastat. Iga võistleja vastutab oma tervisliku seisundi eest ise.

Tingimused

Võistlused toimuvad vastavalt IPF-i rahvusvaheliste võistluste määrustele.

Võisteldakse lamades surumises.

Tegemist on klassikalise lamades surumisega (varustuseta; lubatud on randmesidemed, tõstevöö, magneesium).

Võistlemine võistlustrikoos.

Võistelda ei saa EJTL vastavas nimekirjas olevad kehtiva võistluskeeluga surujad.

Võistluskategooriad

Naised: üks kategooria; paremusjärjestus selgitatakse välja *wilksi* punktide alusel.

Mehed: -59kg; -66kg; -74kg; -83kg; -93kg; -105kg; -120kg; +120kg.

Lõplikud võistluskategooriad selguvad võistluspaigas.

Paremusjärjestus

Iga kategooria pingerida seatakse võistlejate parimate tõstete alusel.

Naiste arvestuses toimub paremusjärjestuse selgitamine absoluutarvestuses (*wilksi* punktide alusel).

Võistluste absoluutses paremusjärjestuses arvestatakse sportlaste tulemusi *wilks'i* punktide alusel.

Võistkondlik arvestus

Paralleelselt individuaalarvestusega toimub võistkondliku paremusjärjestuse väljaselgitamine. Iga võistkonna koondtulemus arvestatakse *wilksi* punktides.

Võistkonnaliikmete arv 4. Üles võib anda kuni 6 liiget; arvesse lähevad võistkonna nelja parema tulemused.

Võistkonnad

Tartlased, Tallinlased, Kohalikud saarlased (elavad püsivalt Saare maakonnas), Soome saarlased (peamiselt Soomes elavad-töötavad saarlased), Mandri-Eesti saarlased (elavad-töötavad peamiselt Mandri-Eestis), Üliõpilased - saarlased, Vennad Kuusnõmmed.

Lõplikud võistkonnad selguvad võistluspaigas.

Kõigil on võimalus ja vabadus luua võistkond lisaks eelpool nimetatutele.

Autasustamine

Iga kategooria kolme parimat autasustatakse Saaremaa meistrimedaliga.

Eesti karikavõistluse arvestuses karikad.

Juhul, kui kategoorias on alla 4 võistleja, autasustatakse meistrimedaliga vaid kategooria parimat.

Absoluutarvestuse kolm parimat saavad karikad.

Võistkondlikus arvestuses on parimatele karikad.

Võitjameeskond saab rändkarika, millele lisab oma nime ja aasta ning hoiab seda järgmise võistluseni.

Parimatele lisaauhinnad korraldajatelt ja toetajatelt.

Majandamine

Osalejate lähetuskulud kannavad lähetajad või võistlejad ise.

Osavõtutasu võistleja kohta 5 eurot.

Üldisest

Kõik juhendis märkimata küsimused lahendab kohapeal võistluste kohtunike kogu koos võistluste korraldajatega.

Toetajad

Eesti Kultuurkapital, Saaremaa Spordiliit, Träx Rehvikeskus, Kohvik-restoran Soneburg, SK Jõumees, MTÜ Orissaare Sport.

Info

Andla Rüütel tel.: 53 401 046; 45 45 029; e-post: orissaare.sport@gmail.com

Jaan Salu tel.: 50 684 82; e-post: joutostmine@hotmail.ee

Alexander Andrusenko tel.: 52 47 989 e-post: alexander@powerlifting.ee

Raimo Tamm tel.: 53 949 521; e-post: raimo.tamm@gmail.com