

# Saaremaa II lahtised meistrivõistlused lamades surumises

## JUHEND

### **Eesmärk**

Populariseerida lamades surumist Saaremaal.

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

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

### **Korraldajad**

Saaremaa spordiliit, MTÜ Orissaare Sport, SK Jõumees.

### **Aeg ja koht**

Võistlused toimuvad 1. juunil 2013, algusega 12:00 Orissaare Spordihoones.  
Aadress: Kuivastu mnt 29A Orissaare Saaremaa.

Registreerimine ja kaalumine algab 11:00 ja lõpeb 11:45. Pärast registreerimise lõppu võistlejaid juurde ei registreerita. Pärast lõplikku registreerimist ei saa enam võistlejate nimekirjast sportlasi maha võtta ega muuta valitud kehakaaluklassi.

### **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).

Võistlejatel peavad jalas olema liibuvad püksid või kombinesoon (võistlusmääruste täitmise jälgimise eesmärgil).

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.

## **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 nimetatule.

## **Autasustamine**

Iga kategooria kolme parimat autasustatakse Saaremaa meistrimedaliga.

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.

Iga võistleja peab kohapeal maksma osavõtutasu 2 eurot.

## **Üldisest**

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

## **Toetajad**

Saaremaa Spordiliit, SK Jõumees, Eesti Kultuurkapital, MTÜ Orissaare Sport.

## **Info**

Kaire Nurja tel.: 51 387 08; 45 45 069; e-post: spordihoone@orissaare.ee

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

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