

## *ATSIST ETSIKS*

Algajast tõstesportlasest edukaks tõstesportlaseks

### VÕISTLUSJUHEND

Võistluse eesmärk on populariseerida tõstesporti ning anda noorsportlastele võimalus võistelda enda vanuste lastega üle Eesti nii tõstmises kui muudel aladel.

o **Aeg ja koht:**

06.-08. jaanuar 2017, Abja Spordi- ja Tervisekeskus, Abja tee 15, Abja-Paluoja, Viljandmaa

o **Ajakava:**

06.01.17 (reede)	15.00-16.30 – 30m jooks, paigalt kaugushüpe
	16.00-18.00 – turjalkükk
07.01.17 (laupäev)	10.00-12.30 – rebimine
	15.30-18.00 – tõukamine
08.01.17 (pühapäev)	10.00-11.00 – kätekõverdused
	11.00-12.00 – istesetõusud (kõhulihas)

o **Osavõtjad ja tulemuste arvestamine:**

Tulemuste arvestamine toimub neljas erinevas vanusegrupis. Tulemuste arvutamisel kasutatakse erinevaid valemeid ning kõik samas vanuseklassis võistlevad poisid ja tüdrukud järjestatakse ühte pingeritta, mille põhjal jagatakse kohti.

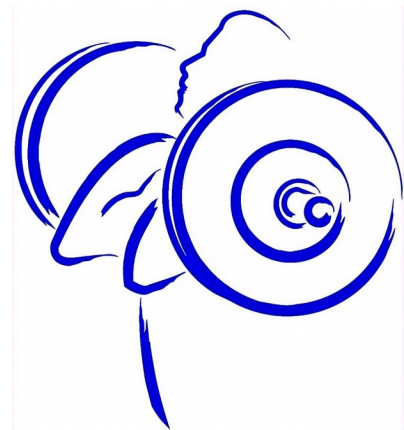
Võistlema on lubatud terved lapsed alates 8.eluaastast.

**Eesti Tõstesport OÜ**

Pärnu mnt.19 Abja-Paluoja 69403

Tel.+372 521 4994 [gustav@boesberg.ee](mailto:gustav@boesberg.ee)

SEB Pank a/a EE051010220248126228



Vanusegrupid:

U-10 (sünd. 2007)

U-11 (sünd. 2006)

U-12 (sünd. 2005)

U-13 (sünd. 2004)

Punktiarvestus:

**Tõstmine** kg\*100/kehakaal

**Paigalt kaugus** m\*1000/kehakaal

**30m jooks** sek\*1000/kehakaal/vanus

**Kätekõverdused/kõhulihhas** arv/kehakaal/vanus\*1000

o **Autasustamine:**

Kõigile võistlejatele on diplom. Iga vanuseklassi iga ala parimale on autasu.

o **Võistlustele registreerimine:**

Iga klubi peab tegema registreerimise hiljemalt **20. detsembriks 2016** e-mailile: triin@etl.ee

Registreerimisel peavad olema näidatud lapse nimi ja sünniaeg (päev, kuu, aasta).

Iga klubi treener vastutab sportlase tervisliku seisundi eest.

o **Osavõtt ja majutus:**

Osavõtumaks **15€** lapse kohta, treenerile tasuta. Osavõtumaks tasutakse koos registreerimisega Eesti Tõstesport OÜ kontole/kohapeal korraldajale sularahas.

Majutuse ja toitlustuse eest tasub korraldaja.

o **Võistluste organiseerimine ja juhtimine:**

Võistlust organiseerib, valmistab ette ning viib läbi Eesti Tõstesport OÜ koos Eesti Tõstesportdiliiduga.

o **Muu:**

**Kaasa sisejalanõud ja ujumisriided**

Korraldaja jätab endale õiguse teha muudatusi ajakavas.

**Lisainfo:** Triin Põdersoo - triin@etl.ee, tel. 56621936

Ain Põder - ain@etl.ee, tel. 5214994;

**Eesti Tõstesport OÜ**

Pärnu mnt.19 Abja-Paluoja 69403

Tel.+372 521 4994 gustav@boesberg.ee

SEB Pank a/a EE051010220248126228

