**Eestimaa Spordiliit Jõud meistrivõistlused tõstmises**

**Juhend**

**I Eesmärk**

1. Võistluste eesmärgiks on välja selgitada  Eestimaa Spordiliidu Jõud 2022.a. meistrid tõstmises.
2. Selgitada välja maakondadevõistkondlik paremusjärjestus.
3. Jätkata traditsioone, propageerides tõstesporti, seda eriti noorte seas.

**II Aeg  ja koht**  
Võistlused toimuvad **16.aprill 2022. a.** Albus Rahvamajas, Albu küla, Järva vald, Järvamaa.  
Võistluste avamine ja algus kell 11.00, mandaat kuni 9.00 – 10.00 võistluspaigas.  
Võistlejate kaalumine **kõigile** kell 9.00 - 10.00.

**Edasi ajakava kohaselt, mis selgub pärast registreerimist.**

**III Juhtimine ja  korraldamine**   
Võistlused korraldab Eestimaa Spordiliit Jõud ja viib läbi Järvamaa Spordiliit koos Spordiklubi Vargamäega.  
Võistluste peakohtunik on Ahti Uppin , [ahtiuppin09@gmail.com](mailto:ahtiuppin09@gmail.com), tel. 52 14271  
Rakendatakse Eestis kehtivaid võistlusmäärusi. *Võistluste korraldamisel järgitakse spordivõistluste korraldamise juhiseid ja nõudeid COVID-19 perioodil.*

**IV Osavõtjad**  
Võistlema oodatakse kõiki maakondade spordiklubides registreeritud või maakondades elavaid sportlasi. Kõik osavõtjad vastutavad ise oma tervisliku seisundi eest.

**V Programm**  
Võistlused on  individuaal-võistkondlikud, võistlejate paigutus kehakaaludesse on vaba.  
Võistlusklassid ja kehakaalud:   
**Mehed 10 kaalu**: -55kg, -61kg, -67kg, -73kg, -81kg, -89kg, -96kg, -102kg, -109kg ja +109kg.  
**Naised 8 kaalu:** -49kg, -55kg, -59kg, -64kg, -71kg, -76kg, -81kg ja +81kg

**Võistkondliku paremuse selgitamiseks liidetakse võistkonna 8 parema võistleja kohapunktid**, kusjuures I koht annab 25 punkti, II koht - 22 p, III koht - 20 p, 4. koht - 18 p, 5. koht - 17 p jne .  
Punktide võrdsuse korral on määravaks esi-või paremate kohtade arv.

**VI Autasustamine**  
Tõstmise kehakaaludes I-III koha saavutanud võistlejaid autasustatakse kuld-, hõbe- ja pronksmedali ja diplomiga. Kolme paremat võistkonda autasustatakse karika ja diplomiga.

**VII Registreerimine**  
Registreerimine teha hiljemalt **08. aprilliks 2022a.**

Võistlustele registreerimine teostada EMSL Jõud koduleheküljel asuva registreerimismooduli kaudu [**http://www.joud.ee/est/g161/**](http://www.joud.ee/est/g161/)

*Võistkondade esindajad, palun tutvuge võistluste registreerimismooduliga. Valmistage ette registreerimisleht, mis on vaja täita ja salvestada oma arvutisse ja registreerige osalejad.*  
*Kõik teie poolt registreerimisel esitatud  andmed jõuavad Jõudi serverisse ning spordiala peakohtunikule.*  
*Teile tuleb tagasi e-mail tehtud registreerimise andmetega.*

**VIII. Majandamine ja osavõtumaksud**

1. Kõik võistluste läbiviimisega seotud kulud kaetakse EMSL Jõud eelarvest ja laekunud osavõtumaksust
2. Osavõtumaks tasutakse Järvamaa Spordiliidu arveldusarvele esitatud arvete alusel.
3. Osavõtumaksuks on  8 € võistleja kohta.
4. Lähetuskulud kannavad lähetajad.
5. Osavõtjatel on võimalik koos registreerimisega tellida lõunasöök, mille maksumus on **7 €.** Summa kanda hiljemalt **11.04.2022. üle SK Vargamäele a/a EE642200221014945338**

**Eestimaa Spordiliit Jõud**  
**Spordiklubi Vargamäe  
Järvamaa Spordiliit**