

ATSIST ETSIKS 2022

Algajast tõstesportlasest edukaks tõstesportlaseks

VÕISTLUSJUHEND

Eesmärk

Populariseerida tõstesporti noortõstjate hulgas ning anda noortele võimalus võistelda erinevatel kehalist mitmekülgsusel nõudvatel aladel.

Aeg ja koht

Laupäev, 11.06.2022, Tartu linn (Madixi Spordimaja, Kaunase pst 13b)

Ajakava ja alad

10.00 - Avamine

10.15 - hoota kaugus ja 30 m jooks

10.45 - rebimise ja tõukamise tehnikavõistlus

12.30 - toengus käte kõverdamine (1 min)

kõhulihaste jõuharjutus (1 min.)

hüpped alusele (40 cm) ja tagasi (1 min)

13.00-14.00 lõunasöök

15.00 - topispalli visked eest ja tagant

400m jooks

16.00 - autasustamine

NB! Täpsem ajakava selgub peale registreerimist.

Osavõtjad ja tulemuste arvestamine

Vanusegrupid:

U10 2012 ja hiljem sündinud

U11 2011

U12 2010

U13 2009

Tulemuste arvestamine toimub kohapunktide alusel neljas vanusegrupis.

Ala võit annab 1 punkti, teine koht 2p. jne. Võrdsete tulemuste korral kohapunktid jagatakse. Näiteks: 2 ja 3 koht võrdsed, siis punkti arvestus $(2+3):2=2,5$ saab kumbki võistleja.

Võidab vähim punkte saanud sportlane. Võrdsete punktide korral otsustab paremuse tõstmise tulemuste paremus. Kui ka siis on tulemused võrdsed, siis paremus selgub 400 m jooksu tulemusest. **Vanusegrupis poisid ja tüdrukud võistlevad koos.**

Alade selgitusi

30m jooks võimalus joosta 2 korda.

Tõstmises - rebimises ja tõukamises 3 katset. Hinnatakse tehnikat (stardiasend, kangi liikumistrajektoor, sirutus, allaiste, fikseerimine). Iga katse eest max 5 punkti

iga kohtuniku poolt. Kokku max 15 p. Kolme katse eest kokku max 45 p. Lisapunkt katse eest, kus raskus kangil on 90 % või enam isiklikust rekordist.

Kõhulihaste harjutus toimub 2,5kg (U10 ja U11) 5kg (U12 ja U13) kettaga, mida hoitakse kätega rinnal ja isteasendisse tulles, tuleb ketas sirgetele kätele suruda.

Topispalli raskus 2 kg (U10 ja U11) **3kg** (U12 ja U13) Kolm katset kummaski viisis. Heited kahe käega eest ja tagant üle pea. Pikimad heited, üks eest ja teine üle pea, liidetakse kokku.

Autasustamine

Kokkuvõttes iga vanuseklassi 3 paremale medalid. Kõigile võistlejatele diplom.

Võistlustele registreerimine

Hiljemalt 01.06.2022 e-maili teel triin@joudjunior.ee, tel. 56621936.

Registreerimisel tuleb esitada võistleja nimi ja täpne sünniaeg.

Iga klubi vastutab sportlase tervisliku seisundi eest.

Võistluste organiseerimine ja juhtimine

Võistlust organiseerib, valmistab ette ning viib läbi SK Jõud Junior.

Muu: ilusa ilma korral võistlused staadionil. Kaasa sisejalanõud (vihmase ilma puhul võistleme siseruumides). Võistlustel puudub osavõtutasu.