



# Eesti meistrivõistlused üksiktõstetes

## VÕISTLUSJUHEND

### 1. Võistluse eesmärk

- 1.1 Populariseerida tõstesporti Eestis ja hoida Eesti tõstmise traditsioone;
- 1.2 Selgitada välja naiste ja meeste arvestuses Eesti meistrid rebimises ja tõukamises kehakaalukategooriates;

### 2. Aeg ja koht

**Laupäeval, 12.märtsil**, Melliste Spordihoones, Aabitsa tee 1, Melliste, Tartumaa

### 3. Ajakava

Täpsem ajakava selgub peale eelregistreerimist.

Ajakava avaldatakse ETL kodulehe kalendris hiljemalt 08.03.2022.

09:00 – 10:00	Mandaat ja I grupi võistlejate kaalumine
10:45	Võistluse avamine
11:00	I grupi võistluse algus

### 4. Osavõtjad ja tulemuste arvestamine

- 4.1 Võistlema on lubatud sportlased sünniaastaga **2007** ja varem sündinud, kes täidavad osavõtunormi.
- 4.2 **Osavõtunormiks on võistlustele sisenemisel III järk** (järgunormid on juhendi lõpus);
- 4.3 Võistluse kaalukategooriad:

<b>Mehed</b>	55kg	61kg	67kg	73kg	81kg	89kg	96kg	102kg	109kg	+109kg
<b>Naised</b>	45kg	49kg	55kg	59kg	64kg	71kg	76kg	81kg	87kg	+87kg

- 4.4 Klubidel võistlejate arvu ei piirata.
- 4.5 Võimalus osaleda ka individuaalvõistlejatel, s.t klubidesse mittekuuluvatel sportlastel.
- 4.6 Osaleda võivad Eesti kodanikud või alalise elamislooga inimesed;
- 4.7 Osaleda saavad ainult sportlased, kes omavad alaliidu kehtivat võistluslitsentsi, litsents peab olema soetatud hiljemalt võistlustele registreerimise päevaks;
- 4.8 Alaealiste sportlaste eest vastutab spordiklubi, kus konkreetne isik treenib;
- 4.9 Parimad selguvad tõstetud kilogrammide põhjal; Võistlustele registreerunud sportlased osalevad automaatselt mõlema tõsteviisi arvestuses;
- 4.10 Kõik sportlased vastutavad personaalselt oma tervisliku seisundi eest. Soovitav on omada kindlustust.



## 5. Autasustamine

- 5.1 Iga kaalukategooria võistluse järel toimub koheselt autasustamine;
- 5.2 Kõikide kaalukategooriate kolme paremat autasustatakse rebimise ja tõukamise eest medali ja diplomiga.

## 6. Võistlusele registreerimine ja mandaat võistluspaigas

- 6.1 Iga klubi ja üksikvõistleja peab tegema registreerimise **hiljemalt 28.02.2022** e-postile: [info@etl.ee](mailto:info@etl.ee);  
Klubid, kes esitavad EMV registreerimise, ei pea eraldi üksiktõstete EMV jaoks registreerimist tegema.
- 6.2 Registreerimiseks tuleb kasutada ainult ETL ankeeti (ETL-i veebilehel allalaadimiseks);
- 6.3 **Võistlusel ei saa osaleda sportlased, kes ei ole eelregistreerunud;**
- 6.4 Lubatud registreerida ka reservvõistlejaid, kes asendavad vajadusel mitte osalevaid sama klubi teisi sportlasi.
- 6.5 Mandaat toimub võistluspaigas sportlase või tema esindaja kohalolekuga;
- 6.6 Mandaadis võib teha muudatusi võistlejate paigutuses kehakaalukategooriatesse ja asendada põhivõistleja reservvõistlejaga;
- 6.7 Mandaadis tehtavad muudatused peavad olema esitatud kirjalikus vormis;
- 6.8 Klubide esindajad ja sportlased, kes registreerimise andmetes muudatusi ei tee, ei pea mandaati ilmuma;

## 7. Stardimaks

- 7.1 **20€ võistleja kohta**, mis tasutakse **hiljemalt 28.02.2022** Eesti Tõstesportdiliit kontole: **EE561010052028320001**.
- 7.2 **Hilisemal tasumisel**, peale 28.02.2022, on **stardimaks 25€** võistleja kohta.
- 7.3 Stardiraha tagastatakse neile klubidele ja individuaalvõistlejatele, kes teavitavad ETL-i võistleja mitte osalemisest hiljemalt 07.03.2022.

## 8. Võistluse organiseerimine ja juhtimine

- 8.1 Võistlust organiseerib, valmistab ette ning viib läbi **Maksa spordiklubi** koos ETL-ga;
- 8.2 Võistluse koordinaator: **Triin Põdersoo**, 56621936, [info@etl.ee](mailto:info@etl.ee);
- 8.3 Võistluse direktor: **Viktor Korobov**, 53410227, [viktor.korobov63@gmail.com](mailto:viktor.korobov63@gmail.com);
- 8.4 Kohtunike registreerimine toimub aadressile [info@etl.ee](mailto:info@etl.ee);
- 8.5 ETL hüvitab kohtunike sõidukulud; spordiseaduse § 9<sup>2</sup>nõuetele vastavatele kohtunikele makstakse hüvitist kuni 20 € päevas;
- 8.6 Toitlustatakse võistlejaid, kohtunikke ja neid, keda võistluspaiga korraldaja on vajalikuks pidanud (treenerid, assistendid jt).
- 8.7 **Tulenevalt Vabariigi Valitsuse praegusel hetkel kehtivatest piirangutest, võivad tegevustes osaleda ainult COVID-19 haiguse läbipõdenud või COVID-19 vastu vaksineeritud inimesed (sportlased, treenerid, kohtunikud jm personal ning pealtvaatajad).**

## 9. Muud

Kõik juhendis määratlemata küsimused lahendab võistluse korraldaja kohapeal.



## Järgunormid

				<b>MEHED</b>					
Kehakaal	<u>RMS</u>	MS	<u>MSK</u>	Spordijärk			Noorte spordijärk		
				<u>I</u>	<u>II</u>	<u>III</u>	<u>I</u>	<u>II</u>	<u>III</u>
<u>34 kg</u>				84	78	72	66	60	54
<u>39 kg</u>				105	96	87	78	69	60
<u>44 kg</u>				115	105	95	85	75	64
<u>49 kg</u>		175	145	132	119	106	93	80	68
<u>55 kg</u>	240	195	165	150	135	120	105	90	74
<u>61 kg</u>	270	220	185	167	150	132	115	97	80
<u>67 kg</u>	295	240	200	181	162	143	124	105	86
<u>73 kg</u>	315	255	220	198	176	155	134	113	92
<u>81 kg</u>	340	270	240	216	192	169	146	123	100
<u>89 kg</u>	360	285	245	222	199	176	153	130	108
<u>96 kg</u>	370	295	255	231	207	184	161	138	115
<u>102kg</u>	380	305	260	236	213	190	167	144	121
<u>+102 kg</u>		310	265	241	218	195	172	149	125
<u>109 kg</u>	390	310	270	246	223	200			
<u>+109 kg</u>	405	320	275	251	228	205			
				<b>NAISED</b>					
Kehakaal	<u>RMS</u>	MS	<u>MSK</u>	Spordijärk			Noorte spordijärk		
				<u>I</u>	<u>II</u>	<u>III</u>	<u>I</u>	<u>II</u>	<u>III</u>
<u>31 kg</u>				72	66	61	56	50	45
<u>35 kg</u>				80	74	68	62	56	50
<u>40 kg</u>				83	77	71	65	59	53
<u>45 kg</u>	150	120	100	93	86	79	72	65	58
<u>49 kg</u>	160	130	105	97	90	83	76	69	62
<u>55 kg</u>	175	140	115	107	99	91	83	75	68
<u>59 kg</u>	190	150	125	116	107	98	89	80	72
<u>64 kg</u>	205	160	135	125	115	105	95	86	77
<u>71 kg</u>	215	170	145	135	125	115	105	95	84
<u>76 kg</u>	225	180	150	140	130	120	110	100	89
<u>81 kg</u>	230	185	155	145	135	125	115	105	94
<u>+81 kg</u>		190	158	148	138	128	118	108	98
<u>87 kg</u>	235	190	160	150	140	130			
<u>+87 kg</u>	240	195	165	155	145	135			