



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;
- 1.3 Tähistada Eesti Tõstesportdiliidu 90. ja Eesti tõstmise 135. juubelit.

2. Aeg ja koht

Laupäeval, 4.märtsil 2023 Melliste Spordihoones (Tartumaa, Kastre vald, Melliste, Aabitsa tee 1)

3. Ajakava

Täpsem ajakava selgub peale eelregistreerimist.

Ajakava avaldatakse ETL kodulehe kalendris hiljemalt 01.03.2023.

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 **2008** ja varem sündinud, kes täidavad osavõtunormi.
- 4.2 **Osavõtunormiks on võistlustele sisenemisel III järk** (järgunormid on juhendi lõpus);
- 4.3 Võistluse kaalukategooriad:

Mehed	55kg	61kg	67kg	73kg	81kg	89kg	96kg	102kg	109kg	+109kg
Naised	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 20.02.2023** e-postile: 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 20.02.2023** Eesti Tõstesportdiliit kontole: **EE561010052028320001**.
- 7.2 **Hilisemal tasumisel**, peale 20.02.2023, on **stardimaks 25€** võistleja kohta.
- 7.3 Stardiraha tagastatakse neile klubidele ja individuaalvõistlejatele, kes teavitavad ETL-i võistleja mitte osalemisest hiljemalt 27.02.2023.

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;
- 8.3 Võistluse direktor: **Reelika Põdersoo**
- 8.4 Kohtunike registreerimine toimub aadressile info@etl.ee;
- 8.5 ETL hüvitab kohtunike sõidukulud; spordiseaduse § 9²nõuetele vastavatele kohtunikele makstakse hüvitist kuni 20 € päevas;
- 8.6 Toitlustatakse võistlejaid, kohtunikke ja neid, keda võistluspaiga korraldaja on vajalikuks pidanud (treenerid, assistendid jt).

9. Muud

- 9.1 Iga registreerunud sportlane peab olema valmis dopingukontrolliks. Dopingkontrollist keeldumist või dopingukontrollist kõrvalehoidmist käsitletakse dopingureegli rikkumisena. Sportlane on kohustatud järgima ausa mängu, spordivõistluste manipuleerimise vastaseid ja sporditurvalisuse reegleid.
- 9.2 Kõik juhendis määratlemata küsimused lahendab võistluse korraldaja kohapeal.



Järgunormid

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