



28 spordiala, 3000 sportlast Rakveres, Haljalas ja Tapal.

Jõud paneb liikuma ja liikumine jõudma!

16. Eestimaa suvemängud

Tõstmise juhend

I. Võistluse eesmärk

1. Populariseerida tõstesporti.
2. Selgitada välja 16. Eestimaa suvemängude võitjad tõstmises.
3. Selgitada välja maakondlik paremusjärjestus tõstmises.

II. Aeg ja koht

Võistlused toimuvad **laupäeval, 08.juulil 2023.a** Rakvere spordihalli kergejõustikuruumis (Kastani pst 12, Rakvere).

III. Ajakava

Täpne ajakava ja gruppidesse jagamine toimub peale eelregistreerimist.

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

III. Osavõtjad ja tulemuste arvestamine

Maakondade võistkonnad moodustatakse antud maakonna territooriumil elavatest, töötavatest, õppivatest või antud maakonnas registreeritud spordiklubide sportlastest. Võistkonda kuuluvate sportlaste arv ei ole piiratud.

Võistlusklassid ja kehakaalud:

Naised: -49, -55kg, -59kg, -64kg, -71kg, -76kg, -81, +81kg

Mehed: -55kg, -61kg, -67kg, -73kg, -81kg, -89kg, -96kg, -102kg, -109kg, +109kg

Kaalukategooria parimad selgitatakse kogusumma alusel.

Võistkondliku paremusjärjestuse selgitamiseks liidetakse 8 parema võistleja kohapunktid (meeste ja naiste peale kokku).

I koht – 25 punkti, II koht – 22 p, III koht – 20 p, 4.koht – 18 p, 5.koht – 17 p jne.

Võrdsete punktide korral saab määravaks suurem esi- või paremate kohtade arv.

IV. Autasustamine

Kolme parimat võistkonda autasustatakse karika ja diplomiga.

Kehakaalude kolme parimat võistlejat autasustatakse medalite ja diplomiga.

V. Võistlusele registreerimine ja mandaat võistluspaigas

Eestimaa suvemängudele registreerimine ja toitlustamise tellimine toimub **ainult veebipõhiselt** aadressil <https://joud.ee/et/registreeru>

Suvmängudeks on loodud eraldi moodulid, kus avanevad maakondade ja omavalitsuste kavas olevate spordialade loetelu.

Registreerimismooduli kaudu saate teha korraga kõigi võistkondade registreerimise ja tellida toitlustamise.

Registreerimise ja toitlustamise tellimise tähtaeg on 28. juuni 2023.a kella 23.59-ni.

Registreerimismoodul on avatud **alates 15. juunist 2023.a.**

Võistlusel ei saa osaleda sportlased, kes pole eelnevalt registreerunud. Mandaat toimub võistluspaigas sportlase või tema esindaja kohaolul. Mandaadis saab muuta võistlejate paigutust kehakaalukategooriates.

VI. Osavõtumaks

Kõik võistluste tehnilise läbiviimisega seotud kulud kaetakse EMSL Jõud eelarvest ja laekuvast osavõtumaksust, milline on **15.- eurot** iga osavõtja kohta igal spordialal. Osavõtumaks üle kanda **arve alusel** vastavalt maksetähtajale.

VII. Võistluse organiseerimine ja juhtimine

Võistlused korraldab Eestimaa Spordiliit Jõud ja viib läbi SK +35 koostöös Rakvere spordihalliga. Võistlused toimuvad vastavalt rahvusvahelisele reeglistikule.

Võistluse peakohtunik: Aivar Zarubin, tel 5079747, e-mail aivarzaru@gmail.com

VIII. Muu

- Kõik juhendis määratlemata küsimused lahendab peakohtunik kohapeal.
- Kõik võistlejad vastutavad personaalselt oma tervisliku seisundi eest. Soovitav on omada kindlustust

16. Eestimaa suvemängud korraldab Eestimaa Spordiliit Jõud koostöös Rakvere Linnavalitsuse ja Lääne-Virumaa Spordiliiduga.

16. Eestimaa suvemängude info: <https://joud.ee/et/voistlused/16.-eestimaa-suvmangud/3>