



Eesti meistrivõistlused üksiktõstetes

VÕISTLUSJUHEND

1. Võistluse eesmärk

- 1.1 Eesti meistrivõistlused tõstmises individuaalarvestuses.
- 1.2 Populariseerida tõstesporti ja selgitada välja Eesti meistrid rebimises ja tõukamsies kehakaalukategooriates.

2. Aeg ja koht

Laupäev, 9.märts 2024, Sparta Spordiklubi (Pärnu mnt 139c, Tallinn)

3. Ajakava

Täpsem ajakava selgub peale lõplikku registreerimist.
Ajakava avaldatakse ETL kodulehe kalendris hiljemalt 06.03.2024.

4. Osalejad

- 4.1 Võistlema on lubatud sportlased sünniaastaga **2009** ja varem sündinud, kes täidavad osavõtunormi.
- 4.2 Osavõtunormiks on võistlustele sisenemisel III järk (järgunormid on juhendi lõpus).
- 4.3 Võistluse kaalukategooriad:

NAISED	45kg	49kg	55kg	59kg	64kg	71kg	76kg	81kg	87kg	+87kg
MEHED	55kg	61kg	67kg	73kg	81kg	89kg	96kg	102kg	109kg	+109kg

- 4.4 Klubidel võistlejate arvu ei piirata.
- 4.5 Võimalus osaleda ka individuaalvõistlejatel, st klubidesse mittekuuluvatel sportlastel.
- 4.6 Osaleda võivad Eesti kodanikud või alalise elamisloaga inimesed.
- 4.7 Osaleda saavad ainult sportlased, kes omavad alaliidu kehtivat võistluslitsentsi. Litsents peab olema soetatud hiljemalt võistlusele registreerimise kuupäevaks.
- 4.8 Alaealiste sportlaste eest vastutab spordiklubi, kus konkreetne isik treenib.
- 4.9 Kõik sportlased vastutavad personaalselt oma tervisliku seisundi eest. Soovitav on omada kindlustust.

4.10 Võistlema lubatakse sportlased ainult võistlustrikoodes (T-särk ja lühikesed või pikad püksid trikoo asemel ei ole lubatud).

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

6.1 Iga klubi ja üksikvõistleja peab tegema registreerimise **hiljemalt 26.02.2024**.

6.2 Registreerimiseks tuleb kasutada ETL võistlustele registreerimise vormi (leitav kodulehelt www.tosteliit.ee).

6.3 Registreerimisvorm saata e-maili teel voistlused@etl.ee.

6.4 Lubatud on registreerida ka reservvõistlejaid, kes asendavad vajadusel mitte osalevaid sama klubi teisi sportlasi.

6.5 Võistlusel ei saa osaleda sportlased, kes ei ole eelregistreerimist esitanud.

6.6 Kõik, kes registreeruvad Eesti meistrivõistlustele, osalevad automaatselt ka üksiktõstete EMV arvestuses ja selle jaoks eraldi registreerimist esitada ei ole vaja.

7. Mandaat

7.1 Mandaat toimub üks päev enne võistluspäeva.

7.2 Mandaadis võib teha muudatusi võistlejate paigutuses kehakaalukategooriatesse ja asendada põhivõistleja reservvõistlejaga.

7.3 Mandaadis tehtavad muudatused peavad olema esitatud kirjalikus vormis ning edastatud e-maili teel voistlused@etl.ee hiljemalt 08.03.2024 kell 20:00.

8. Stardimaks

8.1 **25 EUR** võistleja kohta, mis tuleb tasuda **hiljemalt 26.02.2024** Eesti Tõstsespordiliidu kontole: EE561010052028320001 (SEB).

8.2 Hilisemal tasumisel, peale 26.02.2024, on stardimaks 30 EUR võistleja kohta, va juhul kui hilinemine on kooskõlastatud ETL-iga.

8.3 Stardiraha tagastatakse neile sportlastele ja klubidele, kes teavitavad ETL-i võistleja(te) mitte osalemisest hiljemalt 04.03.2024 e-maili teel voistlused@etl.ee.

8.4 Klubid ja üksikisikud, kes soovivad stardimaksu eest arveid, peavad seda märkima registreerimisankeedis.

9. Võistluse organiseerimine ja juhtimine

9.1 Võistlust organiseerib, valmistab ette ning viib läbi Spordiklubi Sparta ja Spordiklubi +35 koos ETL-iga.

9.2 Võistluse koordinaator on Triin Põdersoo, info@etl.ee

9.3 Võistluse direktor on Erik Kuningas, tostesport@gmail.com

9.4 Kohtunike registreerimine toimub aadressil voistlused@etl.ee.

9.5 ETL hüvitab kohtunike sõidukulud; spordiseaduse § 92nõuetele vastavatele kohtunikele makstakse hüvitist kuni 20 € päevas.

9.6 Võistlused viiakse läbi vastavalt rahvusvahelistele reeglitele.

10. Muud

10.1 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.

10.2 Toitlustatakse eelregistreerimise esitanud ja stardimaksu tasunud sportlasi, iga klubi ühte treenerit, kohtunikke, žüriid, assistente ja isikuid, keda võistluse korraldaja vajalikuks peab.

10.3 Lisa toitlustuse hind on 10 EUR/in. Tellimiseks: a) lisada sportlaste registreerimise ankeeti info, mitu lisa portsu soovitakse (eraldi lahter); b) kirjutada toitlustust soovivate inimeste arv e-maili teel voistlused@etl.ee hiljemalt 04.03.2024

10.4 Lisa toitlustuse eest tuleb tasuda hiljemalt 04.03.2024 ETL arveldusarvele, mis on näidatud punktis 8.1. Selgitusse märkida EMV toitlustus.

10.5 Kes soovivad toitlustuse eest arvet, peavad sellest märku andma toitlustuse tellimisel kirjalikult esitatavas vormis.

10.6 Kõik võistlusega seotud küsimused esitada e-maili teel voistlused@etl.ee.

10.7 Kõik juhendis määratlemata küsimused lahendab võistluse korraldaja kohapeal.

Järgunormid

MEHED									
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>
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	<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>
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			