

## EESTI ÜLIÕPILASTE 2012. a LAHTISED MEISTRIVÕISTLUSED JÕUTÕSTMISES

### J u h e n d

**1. EESMÄRK.** Selgitada Eesti üliõpilaste parimad ja ergutada jõutõstmist Eesti kõrgkoolides ja mujal.

**2. AEG JA KOHT.** Võistlused toimuvad laupäeval, **28. aprillil 2012** algusega **kell 10.30** Tartus EMÜ Spordihoones (Kreutzwaldi 3). Kaalumine 9.00-10.00.

**3. KORRALDAMINE.** Võistlused organiseerib Eesti Akadeemiline Spordiliit koostöös Eesti Maaülikooli Spordiklubiga. Peakorraldaja on Peep Päll (51 17 144).

**4. OSAVÕTJAD.** Võistlustest saavad osa võtta nii EASL-i liikmesõppeasutuste ja teiste Eesti kõrgkoolide üliõpilased (k.a. kadetid, magistrandid, doktorandid), kellel on kehtiv üliõpilaspilet (vanusepiiranguid ei ole) ning vilistlased, kes on lõpetanud õppeasutuse 2011. a. või hiljem, aga ka kõik teised soovijad. **Liikmeskoolide üliõpilastele on osalemine tasuta.**

Osalemistasu EASL-i **liikmeskonda mittekuuluvate** kõrgkoolide üliõpilastele ja töötajatele on 5 eurot, mida saab tasuda EASL-i pangaarvele (a/k 221011374025) või sularahas kohapeal.

### **5. VÕISTLUSTE SÜSTEEM.**

Võisteldakse jõu 3-võistluses: **kükk, lamades surumine, jõutõmme.**

Võistlused viiakse läbi rahvusvahelise jõutõsteliidu (IPF) poolt tunnustatud võistlusmääruste alusel.

**NB! Võistlused toimuvad ilma spetsiaal-varustusega (küki- ja jõutõmbetrikoota ning surumissärgita)!**

- Lubatud varustus: **põlvesidemed -2m või põlvesukad; randmesidemed -1m ning tõsterihm.**
- **NB! Kõik võistlejad peavad kasutama lühikest sportliku riietust: TRIKOOD ja sportlike sisejalatseid (kõigis tõsteviisides), T-särki (kükis ja lamades surumises) ning põlvikuid (jõutõmbes)!**
- Võistleja on kohustatud kaalumisel ette näitama oma **võistlusvarustuse.**
- Võistleja on kohustatud kaalumisel ütleva **oma algraskused** ning lisaks veel ka **küki-, surumise- ja julgestuspostide kõrgused.**

#### REEGLID:

**Kükk.** Sportlane võtab iseseisvalt kangi pukkidelt ja seab ennast valmis kükkimiseks, keha peab olema sirge, põlved lukustatud, valmisolekust annab sportlane teada - vaadates peakohtunikule otsa. Peale seda annab peakohtunik käskluse „KÜKK!“ ning võistleja sooritab küki. Kükk loetakse sooritatuks, kui reie ülemine tasapind on liikunud madalamale kui põlveliiges. Võistleja tõuseb kükist iseseisvalt, lukustab põlved, saavutab tasakaalu asendi- fikseerib tõste, seejärel tuleb peakohtuniku käsklus“PUKKIDELE!“ ning kang asetatakse tagasi pukkidele.

**Lamades surumine.** Sportlane võtab iseseisvalt või assistentide abiga kangi pukkidelt. Suruma hakatakse peakohtuniku käskluse peale „START!“. Peale seda kui kang on puudutanud rinda ja teinud rinnal hetkelise (~1sek) peatuse annab peakohtunik käskluse

„PRESS!“, peale käsklust surub võistleja käed küünarnukkidest sirgeks. Seejärel annab peakohtunik käskluse „PUKKIDELE!“ ning kang asetatakse tagasi pukkidele. Tulemus loetakse mittesooritatuks kui surumise ajal tõuseb tagumik pingilt, kui kang ei tee rinnal peatust, kui ei suruta peakohtuniku käsklusi järgides, kui jalad või pea liiguvad soorituse hetkel.

**Jõutõmme.** Sportlane alustab iseseisvalt oma tõste sooritamist, kui sportlane on raskuse tõmmanud puusadeni üles, annab peakohtunik käskluse „ALLA!“, peale mida lastakse kang kätega saates maha. Tõste loetakse mittesooritatuks kui võistleja ei saa selga sirgeks, põlvi lukustatuks, õlgu taha; kui kang liigub tõmbe ajal allapoole; kui tõmme sooritatakse mitme tõmbega nn. „nõksutades“

#### VÕISTLUSKORRALDUS:

- Võisteldakse ringsüsteemis (iga võistleja sooritab esimese katse, siis kõik võistlejad teise katse jne).
- Esialgne võistlejate jaotamine gruppidesse selgub pärast eelregistreerimist.
- Korraldajatel on õigus võistlejate gruppide muutmiseks ka võistluspäeval, s.t. peale kaalumise lõppu.
- Kõik käesolevas juhendis määratlemata küsimused lahendab kohtunikekogu koos EASL esindajaga võistlustel kohapeal. Hilisemaid pretensioone ei arvestata.
- **Võistluste ajakava**

09.00 – 10.00 kaalumine, 10.30 võistluste algus (kükkk, lamades surumine ja jõutõmme).

#### **6. PAREMUSJÄRJESTUSE SELGITAMINE.**

- Mehed võistlevad kehakaalu kategooriates: kuni 74 kg; -83 kg; -93 kg; -105 kg; üle 105 kg, absoluutvõitja selgub Wilks'i kehakaalu koefitsendi alusel.
- Naised võistlevad kehakaalukategooriates -72 kg ja +72 kg.
- NB! juhul kui naisvõistlejaid on alla 3-me võistleja, selgitatakse paremus ainult Wilks'i kehakaalu koefitsendi alusel
- Võistkondlikku arvestusse läheb iga kooli 3 parema võistleja tulemus Wilksi koefitsendi tabeli alusel.

**7. AUTASUSTAMINE.** Meeste ja naiste võitjat üliõpilaste hulgas autasustatakse medali, diplomi ja auhinnaga, teist ja kolmandat kohta autasustatakse medali, diplomi ja meenega. Peetakse kõrgkoolidevahelist arvestust: 3 parima kogutud punktide summana. Võitja kõrgkool saab karika ja diplomi. Ühel koolil võib olla mitu võistkonda.

**8. MAJANDAMINE.** EASL tasub võistluste tehnilise korraldamisega seotud kulud. Osavõtjate sõidu- ja kõik muud kulud kannavad lähetavad õppeasutused või osavõtjad.

**9. REGISTREERIMINE** Eelregistreerimine on kohustuslik! Registreeritud peab olema hiljemalt **28. märtsiks**. Hiljem võistlejaid juurde registreerida ei saa! NB! Ainult II-l ehk lõplikul registreerimisel **21. aprillil** võib võistleja veel muuta oma kaalukategooriat või oma esialgsest osalemisotsusest loobuda. **Võistleja saab võistelda ainult lõplikult registreeritud kaalukategoorias.** Oma osavõtusoovist teatada mõlemale e-postile [easl@easl.ee](mailto:easl@easl.ee) ja [peep.pall@ut.ee](mailto:peep.pall@ut.ee) Täpsemat infot tel/faks 7 333 233 või 5117144.

Eelregistreeritud ja lõplikult registreeritud võistlejad avalikustatakse [www.easl.ee](http://www.easl.ee) / [www.powerlifting.ee](http://www.powerlifting.ee)

KINNITAN .....

25.01.2012. a. EASL-i  
Peasekretär Tarmo Jaakson