



EESTI POLITSEI 2015 AASTA VARUSTUSETA JÕUTÕSTMISE AUHINNAVÕISTLUSTE JUHEND

I Võistluse eesmärk:

Populariseerida sporti ja tervislikke eluviise Siseministeeriumi, Justiitsministeeriumi, Kaitseministeeriumi haldusalas olevates asutustes ja Maksu- ja Tolliametis.

Selgitada välja 2015 aasta parimad sportlased varustusega jõutõstmises Siseministeeriumi, Justiitsministeeriumi, Kaitseministeeriumi haldusalas olevates asutustes ja Maksu- ja Tolliametis.

II Võistluse organiseerimine, koht ja aeg:

Võistlust organiseerib ja viib läbi MTÜ Lõuna Politsei Spordiklubi koostöös Kõrveküla spordihoonega.

Võistlused toimuvad reedel, **30. jaanuaril 2015.a. Tartumaal, Kõrveküla spordihoones.**

Võistluspäeval kaalumine ja mandaat kell **09:30 – 10:30** Võistluste avamine kell **10:40** Võistluste algus kell **10:45**

III Registreerimine:

Eelregistreerimine teha hiljemalt **23.01.2015.a.** e-posti teel remi.koosa@politsei.ee (märkida ees- ja perekonnanimi, sünnikuupäev, kaalukategooria ja esindatav kollektiiv)

IV Osavõtt ja tingimused:

- Võistlustest võivad osa võtta Siseministeeriumi, Justiitsministeeriumi, Kaitseministeeriumi, Kaitseliidu, Politsei- ja Piirivalveameti, Sisekaitseakadeemia, Kaitsepolitseiameti, Maksu- ja Tolliameti, Kaitseväe, Päästeameti, Siseministeeriumi infotehnoloogia- ja arenduskeskuse asutuste täis- ja osalise tööajaga töötavad teenistujad (k.a. kaitseliitlased ja kaitseväelased), pensionile läinud ametnikud ja teenistujad ning Sisekaitseakadeemia teenistujad ja üliõpilased. Osavõtumaks 10 EUR'i inimene. Osavõtumaksu ei pea maksma politseiasutuste ja Sisekaitseakadeemia täis- ja osalise tööajaga töötavad teenistujad, üliõpilased, pensionile läinud ametnikud ja teenistujad ning Eesti Politsei Spordiliidu liikmesklubide liikmed. Osavõtumaks tuleb tasuda MTÜ Lõuna Politsei Spordiklubi arveldusarvele SEB a/a 10220038229018 hiljemalt 23.01.2015.a.

V Võistluse programm:

Võistlused on individuaalsed ning toimuvad kolmevõistlusena (kükkimine, lamades surumine ja jõutõmme). Võisteldakse ühes, avatud vanuseklassis.

Naised võistlevad absoluutarvestuses ja paremus selgitatakse Wilks'i punktides kehakaalukoefitsendi alusel. Võrdse punktisumma korral võidab see võistleja, kelle kogusumma kilodes on suurem.

Mehed võistlevad kaalukategooriates -74 kg, -83 kg, -93 kg, -105 kg, -120 kg, +120 kg ja paremus selgitatakse välja kogusumma alusel. Võrdse kogusumma korral võidab see võistleja, kelle kehakaal on väiksem.

Sportlaste jagunemine võistlusgruppidesse vastavalt võistlejate arvule.

VI Võistlusmäärused:

Võistlused viiakse läbi Rahvusvahelise Jõutõsteliidu (IPF) poolt tunnustatud võistlusmääruste alusel. Kõik käesolevas juhendis määratlemata küsimused lahendab kohtunikekogu kohapeal.

Lubatud on kasutada põlve- ja randmesidemeid ja tõstevööd.

Võistlejal on kohustuslik kasutada kõigis tõsteviisides trikood (pehmest või liibuvast, venivast riidest) või lühikesi liibuvaid pükse; kükis ja surumisel T-särki; jõutõmbes võib kanda varrukata särki. Lühikesi spordipükse, mis ei ole oma tegumoelt liibuvad võib kasutada erandina ning vaid juhul kui võistluste peakohtunik selleks loa annab.

Spetsiaalvarustust (tugisärke, -trikoosid) kasutada ei tohi. Erandina on lubatud põlvesidemed. Võistlema ei lubata võistlejaid kellel kehtib EJTL keeld. Kõik võistlejad kannavad personaalselt vastutust oma tervisliku seisundi eest.

VII Võistluskatsed:

- Võistlejal on küki, lamades surumise ja jõutõmbe sooritamiseks igal alal kolm võistluskatset, mida jälgivad kolm kohtunikku. Kehtib parem katse kolmest. Katse õnnestumiseks on vajalik kahe kohtuniku heakskiit. Võistlejad teavitavad oma raskuse, mida püüavad järgmisel katsel tõsta, vähemalt kaks minutit enne katse sooritamist.

Põhinõuded võistluskatsetel:

Kükk: Pärast kangi pukkidel tõstmist, peab võistleja liikuma tahapoole, et võtta sisse stardipositsioon. Kui võistleja seisab liikumatult, sirgelt ning põlved lukustatud, siis annab peakohtunik signaali katse alustamiseks. Kohtuniku signaal koosneb käeviipest allapoole ja kuuldavast käsklusest “kükk”. Enne käsklust “kükk” võib võistleja karistust saamata teha reeglipäraseid muudatusi oma asendis. Peakohtuniku märguande järel peab võistleja põlvi painutama ja keha alla laskma, kuni reite ülalpool puusaliigese kohal on madalamal kui põlvede ülalpool. Seejärel peab võistleja end sirgu lükkama, kuni ta seisab sirgelt lukustatud põlvedega. Kahekordne pumpamine või enam kui üks üritus tõste sooritamise allasendis ei ole lubatud. Kui võistleja on liikumatult paigale jäänud (ilmne lõppasend), annab peakohtunik signaali kangi pukkidele asetamiseks. Märguanne kangi tagasi pukkidele asetamiseks koosneb käeviipest tahapoole ja kuuldavast käsklusest “pukkidele”. Võistleja peab seejärel kangi pukkidele asetama. Peale kohtuniku märguannet kang pukkidele asetada võib jalgu liigutada, ilma et katse ebaõnnestuks.

Lamades surumine: Võistleja peab lamama selili, pea, õlad ja istmik kontaktis pingi pealispinnaga. Jalad peavad olema täistallaga vastu tõstepõrandat. Võistleja käed ja sõrmed peavad pukkidel asetsevast tõstekangist haarama nii, et põidlad oleksid ümber kangi. Jalgade liikumine on lubatud, kuid nad peavad jääma täistallaga vastu tõstepõrandat. Kui võistleja on korrektse asendi sisse võtnud, võib ta paluda julgestajate abi tõstekangi eemaldamisel pukkidel. Käte haarde laius ei või ületada 81 cm, mõõdetuna mõlema käe nimetissõrmede vahelt. Pärast kangi eemaldamist pukkidel peab võistleja sirgete käte ning lukustatud küünarnukkidega ootama peakohtuniku märguannet. Lamades surumise stardimärguandeks on kuuldav käsklus “start” koos allapoole näitava käeviipega. Pärast märguannet peab võistleja kangi rinnale laskma ning hoidma kangi liikumatult rinnal kuni peakohtuniku märguandeni „press“. Seejärel peab võistleja kangi sirgetele kätele suruma ning küünarnukid lukustama. Kui tõstekang on liikumatult sirgetel kätel, annab peakohtunik kuuldava käskluse „pukkidele“ koos käeviipega tahapoole.

Jõutõmme: Võistleja peab seisma näoga tõstepõranda esiosa poole, tõstekang peab olema horisontaalselt võistleja jalgade ees maas. Võistleja haarab tõstekangist kinni mõlema käega vabalt valitud haardes ning tõstab kangi üles, kuni seisab sirgelt püsti. Tõste lõppasendis peab võistleja seisma sirgelt, põlved lukustatud ja õlad taga. Peakohtuniku märguanne koosneb allapoole suunduvast käeviipest ja kuuldavast käsklusest “alla”. Märguanne antakse alles siis, kui võistleja seisab liikumatult kang käes ja on sisse võtnud ilmse lõppasendi. Iga mistahes tõstekangi kergitamine või tahtlik katse kangi kergitada loetakse katseks. Kui katse on alanud, ei tohi tõstekang enam allapoole liikuda seni, kuni võistleja ei ole saavutanud püstist asendit lukustatud põlvedega. Kui kang liigub lõppasendis õlgade tahapoole liigutamisel veidi allapoole, siis seda ei loeta katse ebaõnnestumise põhjuseks.

VIII Autasustamine:

Auhinnavõistlusel autasustatakse individuaalselt kõigi meeste kaalukategooriate kolme paremat ja naiste absoluutarvestuse kolme paremat diplomiga, võitjaid lisaks karika ja võimalusel meenega.

IX Info:

Täpsemat informatsiooni võistluste kohta: Remi Koosa tel: 7308864; 59199796 või e-post: remi.koosa@politsei.ee.