

Järveotsa gümnaasiumi lahtised võistlused lamades surumises – jõulu turniir

EESMÄRK:

Populariseerida lamades surumist

AEG JA KOHT: 15.detsember 2015, Järveotsa gümnaasiumi jõusaalis aadressil Järveotsa tee 31 Tallinn, kaalumine kell 15:00-15:45, võistluste **algus 16:00**

KORRALDAJA: Järveotsa gümnaasium, Eesti Jõutõsteliit ja Haaberst Sport SK

KAALUKATEGOORIAD:

vastavalt IPF määruste kohaselt

AUTASUSTAMINE: Autasustatakse absoluut arvestuses (Wilksi punktide alusel.) esimest kuut kohta.

REEGLID: Kang peab puutama rinda, üles surumisel peavad olema käed sirged (käed lukustatakse) ja tagumik ei tohi pingilt lahti tulla. **NB! Võistlejal peab olema seljas lühikeste varrukatega särk, et kohtunik näeks käte lukustamist.**

KORRALDUS: Võistluste ajal tekkinud probleemid lahendatakse kohapeal, hilisemaid pretensioone ei arvestata.

PEAKOHTUNIK: Ants Rosenbaum GSM 5078407

Iga sportlane peab esitama kaalumisel isikut tõendva dokumendi(õpilaspileti). Võistelda võivad kõikide **gümnaasiumite õpilased**. Iga võistleja vastutab isiklikult oma tervisliku seisukorra eest.

REGISTREERIMINE kuni 13.12.2015 : surumine@gmail.com

(Saata palume: ees- ja perekonnanime, sünniaeg (näit.16.12.85) ja kool kus õpitakse)

OSAVÕTUMAKS: 5 EUR -i

