

Tallinna koolinoorte meistrivõistlused lamades surumises 2012.a

VÕISTLUSTE JUHEND

I. Eesmärk ja ülesanded

- Populariseerida sporti ja tervislikke eluviise Tallinna linna koolinoorte seas.
- Selgitada Tallinna koolinoorte seas parimad lamades surujad.
- Selgitada parim kool.
- Populariseerida jõusaalis treenimist noorte seas.

II. Aeg ja koht

- Tallinna koolinoorte meistrivõistlused toimuvad 27.aprillil 2012.a Tallinnas, Spordiklubis Reval-Sport (Aia 20).
- Võistlejate kaalumine ja registreerimine 27.aprill 2012.a kell 15.30-16.30
- Lamades surumise võistluse algus kell 17.00.

III. Registreerimine

- Võistlustele registreerimine toimub võistluspaigas, samal ajal kaalumisega.
- Osavõtumaks inimese kohta on 3 eurot, see tasutakse kohapeal sularahas.

IV. Võistlusreeglid

- **Võistlused on individuaalsed ja võistkondlikud.**
- Lamades surumises võisteldakse ilma spetsiaalsete surumissärkideta. Lubatud on kasutada jõutõsterihma ja randmesidemeid. Kohustuslikud on lühikesed liibuvad spordipüksid või tõstetrikoo ning T-särk. Igale võistlejale on lubatud 3 võistluskatset.
- Korrektne sooritus on järgmine: kang võetakse pukkidelt lahti sirgetele kätele. Võistleja alustab surumist kohtuniku käskluse „start“ peale, laseb kangi rinnani (pausi tegema ei pea) ja surub selle ülesse sirgetele kätele. Kohtuniku käskluse peale „pukkidele“ asetatakse kang pukkidele. Tuharalihas ja pea tohivad pingilt lahti tulla. Jalad võivad liikuda, kang võib minna ülesse ebaühtlaselt. Käed peavad olema katse lõpuks lukutatud.
- Sooritust hindavad 3 kohtunikku.
- Võistelda võivad kõikide Tallinna koolide õpilased, kes on sündinud 1993.a või on nooremad.

V. Võistluskategooriad

- Tütarlapsed võistlevad absoluutses kaalukategoorias. Arvestus toimub Wilks'i punktide järgi.
- Noormehed võistlevad järgmistes kaalukategooriates: -59kg, -66kg, -74kg, -83kg, -93kg, -105kg ning + 105 kg.
- Võrdse tulemuse korral võidab see võistleja, kelle kehakaal on kergem.
- Võistkondlikus arvestuses lähevad arvesse kooli kolme võistleja Wilks'i punktid.

VI. Võistlustest osavõtjate kohustused

- Võistlustel peavad osavõtjad käituma korrektselt ja viisakalt, järgima võistluspaiga sisekorda ning käima heaperemehelikult ümber asutuse vara ja vahenditega.

Spordirajatistes on keelatud tarbida alkoholi ja tubakatooteid ning võtta võistlustest osa ilmsete joobetunnustega.

- Võistlustel olles vastutab iga võistleja oma tervisliku seisundi eest ise.
- Nimetatud reeglite rikkumise korral on võistluste korraldajal/kohtunikel õigus võistleja võistlustelt eemaldada (diskvalifitseerida).

VIII. Autasustamine

- Iga kaalukategooria võitjat autasustatakse karikaga. Esimesele kolmele kohale tulnud nais- ja meessportlasi autasustatakse medalite, diplomite ja meenega.
- Kolme paremat võistkonda autasustatakse karikaga. Autasustamine toimub kohe pärast võistluse lõppu.

IX. Informatsioon

Info võistluste kohta: 50 26 999 Kaido Leesmann, e-mail kaidoleesmann@neti.ee

Eesti Jõutõsteliit