

## SPARTA JÕUSAALI VÕISTLUS

Juhend seisuga 21.06.2010

### OSALEDA SAAVAD

Naised vanusepiiranguta, mehed (1989a. sünd ja vanemad), noored (1990a. sünd ja nooremad).

Võistlustel osalemine on lubatud ka teiste spordiklubide liikmetele ja tava harrastajatele.

Võistlustel ei saa osaleda viimasel 5 aastal Eesti jõutõstmise meistrivõistlustel osalenud sportlased. Andes võimaluse tava harrastajale võrrelda oma võimeid teiste omasugustega.

Osalemine tasuta. Spordiklubisse pääs tasuta.

### VÕISTLUS TOIMUB

Võistlus toimub kuupäevadel 14.-18.juuni, 19.-23.juuli, 23.-27.august, 30.september. Mehed, naised ajavahemikus 17:00-19:00 ja noored 15:00-17:00. Igal osalejal on soovi korral õigus etapi tulemust paranda, kuid sama etapi raames. Kehtima jääb nendest katsetest mitte parim vaid viimane tulemus.

### ALAD JA REEGLID

Võistlus toimub etapi lõikes korduste peale kükis, lamades surumises ja jõutõmbes, kus võitjad selgitatakse välja kolme ala kokkuvõttes ehk kogusummas.

#### NAISTE KANGI KAAL VÕRRELDES KEHAKAALUGA

	Kükk	Lam. surumine	Jõutõmme
I etapp	0,5x	0,5x	1x
II etapp	0,8x	0,5x	1x
III etapp	0,9x	0,5x	1x
IV etapp	1x	0,5x	1x

#### NOORTE KANGI KAAL VÕRRELDES KEHAKAALUGA

	Kükk	Lam. surumine	Jõutõmme
I etapp	0,5x	0,5x	1x
II etapp	1x	0,6x	1,05x
III etapp	1,1x	0,7x	1,1x
IV etapp	1,2x	0,8x	1,2x

#### MEESTE KANGI KAAL VÕRRELDES KEHAKAALUGA

	Kükk	Lam. surumine	Jõutõmme
I etapp	1x	1x	1,5x
II etapp	1,3x	1,05x	1,5x
III etapp	1,4x	1,1x	1,5x
IV etapp	1,5x	1,15x	1,5x

TOETAJAD:



Võistleja kaal korrutatakse vastava ala koefitsiendiga läbi ja ümardatakse 2,5kg sammuga võistleja kasuks.

Võistleja kaalutakse vahetult enne sooritust kogu varustuse, riietuse ja jalanõudega.

Varustuse osas on lubatud ainult tõsterihm ülejäänud varustus (randme-, põlvesidemed, trikood, spets. särgid, jne.) ei ole lubatud.

Küki kordus loetakse sooritatuks, kui kangi kettad puudutavad küki alumises faasis vastaval kõrgusel olevaid kükipuuri plaate ja ülemises faasis lukustab tõstja põlved. Peale põlvede lukustamist küki lõppasendis tohib alustada uut kordust ainult kohtuniku loal.

Lamades surumises on lubatud suruda pörkega, kuid kogu soorituse jooksul ei tohi jalad puudutada ei pinki ega põrandat. Surumisel tohib alustada uut kordust ainult kohtuniku loal ja peale küünarliigeste lukustamist.

Jõutõmbes peab võistleja kogu soorituse jooksul käed kangil hoidma. Lõppasendis peab võistleja seisma sirgelt. Juhul, kui võistleja laseb kangi lahti ükskõik, mis momendil soorituse ajal (ka kangi põrandale lastes) loetakse kogu sooritus lõppenuks.

Vaidlusalustes punktides lähtutakse rahvusvahelisest jõutõstmise määrustikust.

[http://www.silbaum.net/EJTL/Maarustikud/2010.03\\_IPF\\_tosteviiside\\_reeglid.pdf](http://www.silbaum.net/EJTL/Maarustikud/2010.03_IPF_tosteviiside_reeglid.pdf)

Tulemused registreerib Sparta spordiklubi jõutõste treener Margus Silbaum.

## A U T A S U S T A M I N E

Etapi võitjad selguvad kogusumma alusel. Võrdse kogusumma korral on parim see kellel õnnestus kogusumma varem kokku saada. Auhinnatud on etapi võit. Igal etapil jagatakse ka lohutusauhindu.

4 etapi kokkuvõttes selguvad parimad läbi kohapunkti süsteemi, kus arvesse läheb 3 parema etapi kohapunktid. Auhinnatud on esikolmik, lisaks veel hulgaliselt lohutusauhindu.

Kohapunkti süsteemi järgi saab etapi võitja 12 punkti, 2.koha saanud sportlane 9 punkti, 3.koht – 8 punkti, 4.koht – 7 punkti, 5.koht – 6 punkti, 6.koht – 5 punkti, 7.koht – 4 punkti, 8.koht – 3 punkti, 9.koht – 2 punkti, kümnes ja kõik järgmised kohad saavad 1 punkti. Kohapunkti süsteemis tõstetud kordused rolli ei mängi loeb ainult see mitmes sa etapi kokkuvõttes oled.

TOETAJAD:

