

Sparta jõusaali võistlus.

Osaleda saavad

Naiste arvestus on vanusepiiranguta, meeste arvestus on jaotatud kaheks noored (1990a. sünd ja nooremad), täiskasvanud (1989a. sünd ja vanemad).

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

Võistlustel ei saa osaleda viimasel 5 aastal Eesti jõutõstmise meistrivõistlustel osalenud sportlased. Seda seetõttu, et anda tava harrastajale võimalus 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 osalejale on soovi korral õigus oma tulemust paranda, kas või igal eelmainitud kuupäeval ja ajavahemikus. Kuid kehtima jääb nendest katsetest mitte parim vaid viimane tulemus.

Alad ja reeglid

Võistlus toimub korduste peale kükis, lamades surumises ja jõutõmbes. Kus võitjad selgitatakse välja kolme ala kokkuvõttes.

Naised kükivad 0,5x kehakaaluga, lamades suruvad 0,5x kehakaaluga ja jõutõmmet sooritavad 1x kehakaaluga.

Noortel kehtivad samad reeglid nagu naistel.

Mehed kükivad 1x kehakaaluga, lamades suruvad 1x kehakaaluga ja jõutõmmet sooritavad 1,5x kehakaaluga.

Võistleja kaalutakse vahetult enne sooritust kogu varustuse, riietuse ja jalanõudega. Varustuse osas on lubatud ainult rihm ülejäänud varustus (randme-, põlvesidemed, trikood, spets. särgid, jne.) ei ole lubatud. Võistleja kaal ümardatakse 2,5kg sammuga võistleja kasuks. Näide 92kg mees peab kükima ja suruma 90kg. Jõutõmbe kangi raskus $92 \times 1,5 = 138$ ehk 137,5kg.

Küki kordus loetakse sooritatuks, kui kangi kettad puudutavad küki alumises faasis vastaval kõrgusel olevaid kükipuuri külje plaate ja kui seejärel jõuab võistleja üles tõusta algasendisse. Külje plaatide kõrgus garanteerib küki sügavuse. Peale põlvede lukustamist küki lõppasendis tohib alustada uut kordust ainult kohtuniku loal. Põhjusel, et välistada poolikud kükid.

Lamades surumises on lubatud suruda põrkega, kuid kogu soorituse jooksul ei tohi jalad puudutada ei pinki ega põrandat. See garanteerib võistleja tuhara pingil püsimise. Surumisel tohib alustada uut kordust ainult kohtuniku loal ja peale küünarliigeste lukustamist. Et elimineerida poolikud surumised.

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

Tulemused registreerib Sparta spordiklubi jõutõste treener Margus Silbaum.

Autasustamine

Kolme ala peale kokku saadud korduste arvu alusel reastatakse võistlejad vanusegruppides. Autasustatakse iga kuu parimaid ja ka 4 etapi kokkuvõttes parimaid. 4 etapi kokkuvõttes läheb arvesse 3 etapi tulemused. Lisaks Sparta spordiklubi auhindadele hulgaliselt auhindu ka firmadel Fitness.ee, Estonian Fitness, Fitshop, jne. Lisaks ka lohutusauhinnad.

Autasustamise tabel

Naised	Mehed	Noored
	<u>I etapp. 14.-18.juuni</u>	
Parim saab auhinna Lisaks lohutus auhinnad	Parim saab auhinna Lisaks lohutus auhinnad	Parim saab auhinna Lisaks lohutus auhinnad
	<u>II etapp. 19.-23.juuli</u>	
Parim saab auhinna Lisaks lohutus auhinnad	Parim saab auhinna Lisaks lohutus auhinnad	Parim saab auhinna Lisaks lohutus auhinnad
	<u>III etapp. 23.-27.august</u>	
Parim saab auhinna Lisaks lohutus auhinnad	Parim saab auhinna Lisaks lohutus auhinnad	Parim saab auhinna Lisaks lohutus auhinnad
	<u>IV etapp. 30.september</u>	
Parim saab auhinna Lisaks lohutus auhinnad	Parim saab auhinna Lisaks lohutus auhinnad	Parim saab auhinna Lisaks lohutus auhinnad
	<u>4 etapi kokkuvõte.</u>	
Esikolmik saab auhinnad Lisaks lohutus auhinnad	Esikolmik saab auhinnad Lisaks lohutus auhinnad	Esikolmik saab auhinnad Lisaks lohutus auhinnad