**Tartumaa 2022 a klassikalise jõutõstmise meistrivõistluste juhend**

**Eesmärk:**

Selgitada välja 2022 a Tartumaa meistrid klassikalises jõutõstmises

**Aeg ja koht:**

* Võistlused toimuvad **laupäeval, 10. detsembril 2022,** **Elva Gümnaasiumis (Puiestee 2)**
* algusega kell 10.30
* kaalumine 9.00 - 10.00
* võistluste lõplik ajakava ja võistlejate grupid selguvad pärast eelregistreerimist (03.12.2022)

**Osavõtjad:**

* Tartumaa meistrivõistlustel on lubatud osaleda kõigil (v.a. sportlastel, kellel kehtib EJTL-i võistluskeeld).
* Tartu maakonna MV-te arvestuses osalevad Tartumaal elavad, õppivad või töötavad sportlased.
* Võistleja peab kaalumisel esitama isikut tõendava dokumendi (pass, ID-kaart)
* Tartumaa **avatud klassi** meistrid selguvad järgnevates kaalukategooriates:
  + **Mehed** : -59, -66, -74, -83, -93, -105, -120, 120+ kg
  + **Naised** : -52, -57, -63, -69, -76, -84, 84+ kg

**Registreerimine:**

* Võistlustest soovijatel tuleb varasemalt registreerida.
* e-mail tuleb saata: [peep@joudjavaim.ee](mailto:peep@joudjavaim.ee), kady.kampus@gmail.com ja [info.jousport@gmail.com](mailto:info.jousport@gmail.com) (NB! Kõigile 3-le e-mailile!)
* E-mail pealkiri „Tartumaa MV 2022”, Nimi, sünniaeg, tel number, kaaluklass, klubi/asutus/kool
* Eelregistreerimise tähtaeg on laupäev, 03. detsember 2022 kell 23:00
* Registreeritud võistlejaid on võimalik jälgida:

[Uudised – Eesti jõutõsteliit (powerlifting.ee)](http://powerlifting.ee/uudised/)

**Osalemistasud:**

* Tartumaa MV arvestuses osalevatel sportlastel on osalemistasu 5 €.
* Väljaspool arvestust võistlejatel 10 €.
* Osalustasu tuleb tasuda kaalumisel.
* NB! Võistlejatel, kes pole eelnevalt registreeritud, on osalemistasu 15 €.

**Autasustamine:**

* Iga kehakaalu 3-me paremat autasustatakse diplomiga. Esikohale meistri- medal.
* Absoluutarvestuse parimatele (IPF GL punktide järjestuse alusel) eriauhinnad.

**Üldiselt:**

* Võisteldakse Rahvusvahelise Jõutõsteliidu (IPF) klassikalise jõutõstmise reeglistiku alusel.
* Võistlused toimuvad ringsüsteemis. Lõplikud võistlusgrupid (2-3gruppi) selguvad pärast kaalumist.
* Lubatud on kasutada põlvetugisukkasid, randmesidemeid ja tõstevööd.
* Võistlejal peab olema T-särk, ühes tükis TRIKOO, sportlikud sisejalatsid ning jõutõmbes põlvikud!
* Kõik võistlejad kannavad personaalselt vastutust oma tervisliku seisundi eest.
* Võistelda soovivad alaealised (-18 aastased), peavad esitama kaalumisel lapsevanema poolt allkirjastatud kirjaliku tõendi, millega lapsevanem annab loa oma lapsel võistelda Tartumaa jõutõstmise Meistrivõistlustel ja on teadlik oma lapse tervislikust seisundist.
* Kõik võistlejad peavad olema valmis dopingukontrolliks!

Kõik käesolevas juhendis käsitlemata küsimused lahendab võistluste kohtunikekogu kohapeal. Võistlu

Läbiviijaks on Tartumaa Spordiliit koostöös Elva valla, SK Jõuspordiga ja Eesti Jõutõsteliiduga.

Tartumaa Spordiliit