**Tartumaa meistrivõistlused sangpommispordis 2023**

**I Eesmärk**

1. Populariseerida sangpommisporti
2. Selgitada välja 2023 aasta Tartumaa meistrid sangpommispordis
3. Selgitada välja Tartumaa omavalitsuste paremusjärjestus sangpommi tõstmises

**II Aeg  ja koht**
Võistlused toimuvad  06-12. märts  2023.a. veebis.

Ürituse toimumise koht Facebook: TARTUMAA MEISTRIVÕISTLUSED SANGPOMMISPORDIS 2023

**III Juhtimine ja  korraldamine**
Võistlused korraldab  ja viib läbi Tartumaa Sangpommiklubi, koostöös Tartumaa Spordiliiduga.
Võistluste peakohtunik on Kuldar Kark, mobiil 53733322.
Rakendatakse rahvusvaheliselt kehtivaid võistlusmäärusi.

**IV Osavõtjad**
Võistelda võivad kõik tervislikust eluviisist lugupidavad inimesed. Vanusepiiri ei ole määratud, oodatud on kõik noored ja vanad.
Kõik osavõtjad vastutavad ise oma tervisliku seisundi eest.

**V Programm**
Võistlused on individuaalsed täiskasvanutele ja noortele (sündinud 2005.a ja hiljem).
Noormehed (sünd 2005.a ja hiljem)  kehakaaludes -75kg ja + 75kg;  16 kg sangpomm;
Mehed                  kehakaaludes -73kg, -85kg, -95kg, +95kg;  24 kg sangpomm;

Neiud (sünd 2005.a ja hiljem)  absoluutkaalus; 12 kg sangpomm
Naised                    kehakaaludes -68kg ja +68kg ; 16 kg sangpomm)

Meeste individuaalne paremusjärjestus kehakaalus selgitatakse punktide liitmise teel, kusjuures rebimine annab 1 ja tõukamine 2 punkti.

Naistel toimub ainult rebimine.

Maakondliku paremuse selgitamiseks liidetakse 8 parema võistleja kohapunktid, kusjuures I koht annab 25 punkti, II koht - 22 p.; III koht - 20 p.; 4. koht - 18 p.; 5. koht - 17 jne .

Punktide võrdsuse korral on määravaks esi-või paremate kohtade arv.

**VI Autasustamine**
Tõstmise kehakaaludes I-III koha saavutanud võistlejaid autasustatakse diplomiga. Lisaks mitmed loosiauhinnad.

**VII Informatsioon**

* Tõsted peavad olema sooritatud selliselt, et võistleja tõsted ei läheks kaadrist välja. Teisisõnu, võistleja peab olema videol nähtav sõrmeotstest jalataldadeni.
* Võistlejad, kes teevad kahevõistlust, nende tõukamiste ja rebimiste vaheline puhkehetk ei tohi olla rohkem, kui 2 h.
* Sangpommi ja võistleja kaalud arvestame aususe peale.
* Video lisa Facebooki ürituse lehel [https://fb.me/e/2Oid9mGZX](https://fb.me/e/2Oid9mGZX%20) ja kindlasti lisa video juurde võistleja kaal; vanus ja vald (näiteks Kambja vald).

Lisainfo Tartumaa Sangpommiklubi Facebooki lehel või Kuldar Kark +372 53733322.