Sisekaitseakadeemia 2023/2024. õppeaasta

**LAMADES SURUMISE VÕISTLUSE JUHEND**

**1. Eesmärk:**

**-** selgitada akadeemia 2023/2024. õppeaasta paremad individuaalvõistlejad ja võistkonnad jõutõstmise ühel alal – lamades surumises (ilma surumissärgita).

- ergutada akadeemia paremaid võistlejaid osalema üliõpilasvõistlustel 04.11.

**2. Läbiviimise koht ja aeg:** Lamades surumise võistlus viiakse läbi

**Sisekaitseakadeemia Kase 61 jõusaalis neljapäev, 26. oktoobril.**

Kaalumine alates 17:00 kuni 15 min enne enda klassi võistluse algust.

Võistluse algus kell 17:30 – naised -63 kg ja +63 kg;

orienteeruvalt kell 18:15 meeste -74 kg ja -83 kg, 18:45 – meeste -93 kg ja +93 kg.

Registreerimisel palume registreerida ka enda kehakaalu, mille järgi saame väga suure osalejate arvu korral moodustada kergemas ja raskemas kategoorias täiendavaid võistlusklasse.

**3. Osavõtjad:** Võistlustest võivad tasuta osa võtta akadeemia kadetid, kes esindavad oma kolledžit või magistrantide võistkonda ning töötajad. Vilistlased võivad võistelda väljaspool meistrivõistluste arvestust, tasudes osavõtutasuna SKA spordiklubile 5 eurot. Kõik osalejad vastutavad ise, et nende tervislik seisund on võistluspingutuseks vastav ning nad spordivad puhtalt ja vastavad antidopingu reeglitele. Osaleda ei tohi haigena.

**4. Võistluste korraldus:** Peakorraldaja ja kohtunik on Jaan-Erik Muru ja protokollija ja kohtunik on Violetta Pohlasalu.

**5. Kaalukategooriad:** Meeste kehakaaluklassid on: -74 kg, -83 kg, -93 kg ja +93 kg. Naiste kehakaaluklassid -63 kg ja +63 kg.

Kaalukategooriaid arvestatakse autasustamisel juhul, kui ühes kategoorias on vähemalt 4 osalejat. Kui kehakaalus osaleb vähem kui 4 võistlejat, lähevad nende tulemused arvesse absoluutarvestusse IPF punktitabeli järgi (absoluutarvestuses võistlevad omavahel kõik meesvõistlejad ja kõik naisvõistlejad).

**6. Võistlusharjutus:**

Igal võistlejal on kolm katset parima tulemuse saavutamiseks.

Võistkondlikke punkte antakse kehakaalukategoorias saavutatud kohtade järgi.

I koht – 10 punkti, II koht – ühe punkti võrra vähem, ja iga järgnev koht 1 punkti võrra vähem kuni viimase kohani, mille eest toob võistleja oma võistkonnale 1 punkti. Võistkondlikus arvestuses liidetakse kõigi võistlejate kohapunktid. Võrdsete punktide korral võidab võistkond, milles on kõrgema kohapunkti saanud võistleja.

**7. Autasustamine**

Autasustatakse iga kaalukategooria esikolmikut medalitega, eraldi autasustakse ka parimat võistkonda. Auhindadega tunnustatakse ka võitjaid IPF punktide arvestuses.

**Eelregistreerimine** [jaan-erik.muru@kad.sisekaitse.ee](mailto:jaan-erik.muru@kad.sisekaitse.ee)  **22. oktoobriks.**

**Lamades surumise reeglid** (lühendatult):

1. Võistleja õlad ja tuharad peavad olema kontaktis pingi horisontaalpinnaga.
2. Võistlusjalatsi tald peab olema, kuid jalatsi talla serv/rant või pealsed ei tohi olla kontaktis põrandaga tõste sooritamise ajal. Pöialdega tuleb haarata altpoolt ümber tõstekangi varda. Tõstja pea peab olema pingi pealispinnal või selle kohal.
3. Tõstjal peab olema vähemalt kaks, kuid mitte rohkem kui kolm abistajat, kes võivad aidata kangi pukkidelt tõstja sirgetele kätele.
4. Kätehaarde laius ei või olla rohkem kui 81 cm mõõdetuna nimetissõrmest nimetissõrmeni.
5. Kui võistlejal on kang sirgetel kätel, tuleb lukustatud küünarnukkidega oodata kohtuniku stardikäsklust.
6. Märguande ja käskluse **“start”** järel peab tõstja langetama tõstekangi rinnale, hoidma seda liikumatult rinnal selge ja nähtava peatusega ning suruma seejärel käskluse **„press“** peale tõstekangi üles sirgetele kätele ilma liigse ebaühtlase kätesirutuseta, mõlemad käed lukustumas üheaegselt (üks käsi võib kangi jagu hiljem lukustada kui teine käsi).
7. Kui tõstekang on liikumatult sirgetel kätel, annab kohtunik käskluse **“pukkidele”**, mispeale võistleja asetab kangi taha pukkidele.
8. Iga tõstja sooritab esimese katse esimesel, teise teisel ja kolmanda kolmandal ringil.
9. Kangi koormatakse igal ringil progresseeruvalt, st kergemast raskusest suurema raskuseni. Tõstjate järjestus igal ringil määratakse vastavalt selleks ringiks tellitud raskustele. Kui võistlejatel on tellitud sama raskus, tõstab esimesena väiksema loosinumbriga võistleja.
10. Kui tõstja katse ebaõnnestub, võib ta üritada sama raskust uuesti tõsta järgmisel ringil tema järjekorra saabumisel.
11. Tõstja peab teise ja kolmanda katse raskused teatama 1 minuti jooksul pärast eelnevalt sooritatud katset. Kui raskus on üles antud, ei saa seda 2 ja 3 katse puhul enam muuta, 1. katse puhul saab muuta kuni 5 min enne võistluse algust.
12. Tõstekangi progresseeruvat koormamist silmas pidades ei saa järgnevatel ringidel 1. ringiks tellitud koormust alandada.
13. Võistelda tuleb trikoos või liibuvas särgis ja pükstes, abivahenditest on lubatud kasutada jõutõstevööd ja randmesidemeid.