

VANGLATEENISTUSE 2018. AASTA LAMADES SURUMISE JA FITNESS 5 MV JUHEND

I Eesmärk ja ülesanded

1. populariseerida sporti ja tervislikke eluviise vangla teenistujate, Sisekaitseakadeemia justiitskolledži teenistujate ja justiitskadettide hulgas;
2. selgitada vanglateenistuse parimad.

II Aeg ja koht

3. Võistlused toimuvad 1. märtsil Tallinnas, Audentese Spordihoones (Tondi 84); registreerimine, kaalumine kell 10.00-10.45; Võistluste algus kell 11.00.

III Osavõtjad, registreerimine

4. Võistlustest võivad osa võtta kõik vanglateenistuses töötavad ametnikud ja töötajad ning Sisekaitseakadeemia justiitskolledži teenistujad ja kadetid;
5. Iga asutuse esindajal teha nimeline eelregistreerimine koos eeldatava kaalukategooriaga
22. veebruariks e-posti aadressil markko.arro@just.ee .

IV Võistlusalad ja võistlusklassid

6. Fitness 5

- 6.1 Fitness 5, naised -60 kg
- 6.2 Fitness 5, naised +60 kg
- 6.3 Fitness 5, mehed -90 kg
- 6.4 Fitness 5, mehed +90 kg

7. Lamades surumine. Kaalukategoorias peab olema vähemalt kolm osalejat, vastasel korral liidetakse selles kategoorias osalejad järgmise kaalukategooria võistlejatega. Täpne võistlusklasside arv selgub pärast eelregistreerimise lõppu.

- 7.1 mehed -83kg
- 7.2 mehed -93kg
- 7.3 mehed -105kg
- 7.4 mehed 105+kg
- 7.5 naised, absoluutarvestus, tulemused selguvad Wilks'i punktide alusel.

8. Võistkondlik arvestus – arvesse läheb iga asutuse viie parima võistleja (2 naine, 3 meest) kohapunktide summa.

V Tingimused ja reeglid

9. Lamades surumine

- võrdse tulemuse korral kilogrammides võidab see võistleja, kelle kehakaal on kergem;
- võisteldakse ilma tugisärkideta. Lubatud on kasutada tõstevööd ja randmesidemeid. Kohustuslikud on liibuv T-särk ning spordipüksid või tõstetrikoos;
- Iga võistlejale on lubatud 3 võistluskatset;

10. Fitness 5

10.1 võistlusala 1 – Lamades surumine kangiga (mehed enda keharaskusega, naised 50% ga enda keharaskusest).

10.2 võistlusala 2 - Jõutõmme (mehed 180%'ga keharaskusest, naised 130% oma keharaskusest).

10.3 võistlusala 3 - Kangiga kükid (mehed 150 %'ga enda keharaskusest, naised 80%'ga enda keharaskusest).

10.4 võistlusala 4 - Lõuatõmbed (mehed ja naised oma keharaskusega).

10.5 võistlusala 5 - Triitsepsi surumine rööbaspuudel (mehed ja naised oma keharaskusega).

VI Võistlustest osavõtjate kohustused

11. Võistlejad peavad võistlema Ausa Spordi põhimõtteid järgides;

12. Võistlustel olles vastutab iga võistleja oma tervises seisundi eest ise.

VII Autasustamine

13. Kolme parimat individuaalvõistlejat autasustatakse medali, diplomi ja võimalusel meenega;

14. Kolme parimat võistkonda autasustatakse üldkarikate ja diplomitega.

VIII Informatsioon

15. Täiendav info võistluste kohta aadressil markko.arro@just.ee .

16. Võistluse peakohtunik on Indrek Viska.