**JÕUSTRUKTUURIDE 2020. AASTA KLASSIKALISE JÕUTÕSTMISE AUHINNAVÕISTLUSTE ÜLDJUHEND**

**Eesmärk:**

* Populariseerida jõutõstmist jõustruktuurides
* Selgitada välja jõustruktuuride parimad jõutõstjad ja vanglateenistuse parimad lamades surujad

**Aeg ja koht:**

* Võistlused toimuvad reedel, 7. veebruaril Kõrveküla Spordihoones algusega kell 10.15, kaalumine 9.00 - 10.00

**Osavõtjad:**

* Võistlustest võivad osa võtta Siseministeeriumi, Justiitsministeeriumi, Kaitseministeeriumi, Kaitseliidu, Politsei- ja Piirivalveameti, Sisekaitseakadeemia, Kaitsepolitseiameti, Maksu- ja Tolliameti, Kaitseväe, Päästeameti, Siseministeeriumi infotehnoloogia- ja arenduskeskuse asutuste täis- ja osalise tööajaga töötavad teenistujad (k.a. kaitseliitlased ja kaitseväelased), pensionile läinud ametnikud ja teenistujad ning Sisekaitseakadeemia teenistujad ja üliõpilased. Osavõtumaks 10 EUR’i inimene. Arve saadetakse pärast võistlusi vastava võistleja asutusele. Osavõtumaksu ei pea maksma Vanglateenistuse ja Sisekaitseakadeemia täis- ja osalise tööajaga töötavad teenistujad, üliõpilased, pensionile läinud ametnikud ja teenistujad.

**Kategooriad:**

* Mehed võistlevad kehakaalukategooriates: -74 kg, -83 kg, -93kg, -105 kg ja 105+ kg. Absoluutvõitjad selgitatakse IPF-i punktitabeli alusel.
* Naised võistlevad IPF-i punktide alusel.
* Eraldi arvestust peetakse vanglateenistuse lamades surujate seas (võivad tulla tegema ainult lamades surumist). Mehed võistlevad kehakaalukategooriates: -74 kg, -83 kg, -93kg ja 93+ kg. Absoluutvõitjad selgitatakse IPF-i punktitabeli alusel. Naised võistlevad IPF punktide alusel.
* Kõik võistlejad vastutavad personaalselt oma tervise eest.

**Registreerimine:**

* Eelregistreerimine teha hiljemalt 03.02.2020 e-posti teel: [marko.mumm@just.ee](mailto:marko.mumm@just.ee) (märkida ees- ja perekonnanimi, sünnikuupäev, kaalukategooria ja esindatav kollektiiv)

**Üldiselt:**

* Võisteldakse Rahv. Jõutõsteliidu (IPF) klassikalise jõutõstmise reeglistiku alusel.
* Lubatud on kasutada randmesidemeid ja tõstevööd.
* Võistlejal on kohustuslik kasutada kõigis tõsteviisides trikood (pehmest või liibuvast, venivast riidest) või lühikesi liibuvaid pükse, T-särki, jõutõmbes põlvikuid.
* Kõik võistlejad peavad olema valmis dopingukontrolliks!
* Kõik käesolevas juhendis käsitlemata küsimused lahendab võistluste kohtunike kogu kohapeal.
* Läbiviijaks on Vanglateenistus koostöös TÜASK-ga

**Autasustamine:**

* Iga meeste kaalukategooria 3-me paremat autasustatakse medaliga. Vanglateenistuse mehi ka kinkekaardiga. Absoluutarvestuse 3-me paremat meest meenega IPF-i punktide alusel.
* 6 parimat naist IPF-i punktide alusel autasutakse 1.-3. koht medaliga ja meenega, 4-6. koht meenega. Vanglateenistuse naisi ka kinkekaardiga.
* Vanglateenistuse lamades surujate iga meeste kaalukategooria 3-me paremat autasustatakse medali ja kinkekaardiga. Absoluutarvestuse 3-me paremat kinkekaardiga IPF-i punktide alusel.
* 3 parimat vanglateenistuse lamades surujat naist autasustatakse IPF-i punktide alusel medali, kinkekaardi ja meenega.

**Info:**

* Täpsemat informatsiooni võistluste kohta saab: Marko Mumm tel: 555 47 115 või e-post: marko.mumm@just.ee