



VI Jõustruktuuride spordimängud

Jõu kahevõistluse juhend

1. Eesmärk

Selgitada VI Jõustruktuuride spordimängude parimad lamades surumise ja jõutõmbe kombineeritud võistluses.

2. Aeg ja koht

10. augustil 2018 Paikusel, Sisekaitseakadeemia Paikuse õppekeskuses.

3. Ajakava

Kell 08.00-09.30 kaalumine ja mandaat SKA Paikuse õppekeskuses.

Kell 10.00 võistluse algus.

4. Osavõtuklassid

Iga asutus võib panna välja piiramatul arvil võistlejaid.

Võistlused toimuvad kahes absoluutarvestuse klassis:

- meeste absoluutne kaalukategooria wilks`i punktide alusel;
- naiste absoluutne kaalukategooria wilks`i punktide alusel.

5. Võistlustingimused ja korraldus

Võistluskorraldus

Võistlused viiakse läbi Rahvusvahelise Jõutõsteliidu (IPF) poolt tunnustatud klassikalise jõutõstmise võistlusmääruste alusel. Kõik käesolevas juhendis määratlemata küsimused lahendab kohtunikekogu kohapeal. Lubatud on kasutada põlvesukkasid, randmesidemeid ja tõstevööd. Võistlejal on kohustuslik kasutada kõigis tõsteviisides trikood (pehmet või liibuvast, venivast riidest) või lühikesi liibuvaid pükse; surumisel T-särki, jõutõmbel põlvikuid. Jõutõmbes võib kanda varrukateta särki. Spetsiaalvarustust (tugisärke, -trikoosid ja põlvesidemeid) kasutada ei tohi.

Võistlema ei lubata võistlejaid, kellel kehtib EJTL keeld. Kõik võistlejad kannavad personaalselt vastutust oma tervisliku seisundi eest.

Dopingukontroll

Dopingukontrolli teostab Eesti Antidopingu Keskus koostöös Rahvusvahelise Jõutõsteliiduga (IPF). Iga registreerunud sportlane peab olema valmis dopingukontrolliks. Dopingukontrollist keeldumist või dopingukontrollist kõrvalehoidmist võrdsustatakse positiivse dopinguprooviga, ja sportlast võistlustele ei lubata. Võistlustel testimisel antud positiivse dopinguproovi korral

tuleb sportlasel tagastada karikad, medalid ja muud auhinnad. Võistlustel antud positiivse dopinguproovi korral määratakse sportlasele IPF-i ja EJTL-i poolt kuni nelja-aastane võistluskeeld ja trahv kuni 2000 EUR. Trahvi määrab Eesti Jõutõsteliidu distsiplinaarkomisjon.

Võistlustingimused

- Võistlejal on lamades surumise ja jõutõmbe sooritamiseks kummalgi alal kolm võistluskatset, mida jälgivad kolm kohtunikku. Kehtib parem katse kolmest. Katse õnnestumiseks on vajalik vähemalt kahe kohtuniku heakskiit. Võistlejad teavitavad oma raskuse, mida püüavad järgmisel katsel tõsta, vähemalt kaks minutit enne katse sooritamist.

Põhinõuded võistluskatsetel

Lamades surumine: Võistleja peab lamama selili, pea, õlad ja istmik kontaktis pingi pealispinnaga. Jalad peavad olema täistallaga vastu tõstepõrandat. Võistleja käed ja sõrmed peavad pukkidel asetsevast tõstekangist haarama nii, et põidlad oleksid ümber kangi. Jalgade liikumine on lubatud, kuid nad peavad jääma täistallaga vastu tõstepõrandat. Kui võistleja on korrektse asendi sisse võtnud, võib ta paluda julgestajate abi tõstekangi eemaldamisel pukkidelt. Käte haarde laius ei või ületada 81 cm, mõõdetuna mõlema käe nimetissõrmede vahelt. Pärast kangi eemaldamist pukkidelt peab võistleja sirgete käte ning lukustatud küünarnukkidega ootama peakohtuniku märguannet. Lamades surumise stardimärguandeks on kuuldav käsklus "start" koos allapoole näitava käeviipega. Pärast märguannet peab võistleja kangi rinnale laskma ning hoidma kangi liikumatult rinnal kuni peakohtuniku märguandeni „press“. Seejärel peab võistleja kangi sirgetele kätele suruma ning küünarnukid lukustama. Kui tõstekang on liikumatult sirgetel kätel, annab peakohtunik kuuldava käskluse „pukkidele“ koos käeviipega tahapoole.

Jõutõmme: Võistleja peab seisma näoga tõstepõranda esiosa poole, tõstekang peab olema horisontaalselt võistleja jalgade ees maas. Võistleja haarab tõstekangist kinni mõlema käega vabalt valitud haardes ning tõstab kangi üles, kuni seisab sirgelt püsti. Tõste lõppasendis peab võistleja seisma sirgelt, põlved lukustatud ja õlad taga. Peakohtuniku märguanne koosneb allapoole suunduvast käeviipest ja kuuldavast käsklusest "alla". Märguanne antakse alles siis, kui võistleja seisab liikumatult kang käes ja on sisse võtnud ilmse lõppasendi. Iga mistahes tõstekangi kergitamine või tahtlik katse kangi kergitada loetakse katseks. Kui katse on alanud, ei tohi tõstekang enam allapoole liikuda seni, kuni võistleja ei ole saavutanud püstist asendit lukustatud põlvedega. Kui kang liigub lõppasendis õlgade tahapoole liigutamisel veidi allapoole, siis seda ei loeta katse ebaõnnestumise põhjuseks.

6. Registreerimine

Osalejad registreerivad end oma asutuse spordikoordinaatoritele, kes edastavad osalejate andmed võistluste peasekretärile epp.jalakas@sisekaitse.ee hiljemalt **1.juuliks 2018.**

7. Võistkondlik arvestus

Asutuste vaheline paremusjärjestus selgitatakse summeeritud kohapunktide alusel, kuhu arvestatakse asutuse iga võistlusklassi 2 parema sportlase koht nii lamades surumises, jõutõmbes kui ka absoluutarvestuses. Teised sama asutuse võistlejad kohapunkte kinni ei hoia.

Kohapunktid jagunevad järgnevalt: I koht 12 punkti, II koht 10 punkti, III koht 8 punkti, IV koht 7 punkti 10. ja iga järgnev koht 1 punkt.

8. Autasustamine

Autasustatakse nii meeste kui ka naiste absoluutse kaalukategooria (wilks'i punktide paremusjärjestuse alusel) kolme paremat lamades surujat, kolme paremat jõutõmbajat ning kolme paremat kahe ala üldarvestuses.

9. Vaidluste lahendamine

Võistluste peakohtunikul on õigus vajaduse korral muuta võistlusjuhendit, teavitades sellest koheselt võistlejate esindajaid. Kõiki käesolevas juhendis kirjeldamata juhtumeid lahendab kohtunike kogu.

Peakohtuniku/peakorraldaja otsus on lõplik ja ei ole vaidlustatav.

10. Muu

Tasuta pesemisvõimalused on SKA Paikuse õppekeskuses.

Võistlused korraldavad SKA ja KAPO, võistlustel osalemise kulud kannab lähetav asutus. Võistluste osavõtumaksu, alade vahelise punktiarvestuse ja muud korralduslikud küsimused sätestab VI Jõustruktuuride spordimängude üldjuhend.

Võistlus viiakse läbi koostöös Eesti Jõutõsteliiduga.

Epp Jalakas (epp.jalakas@sisekaitse.ee)

võistluste peasekretär