Sisekaitseakadeemia 2019/2020. õppeaasta

**LAMADES SURUMISE VÕISTLUSE JUHEND**

**1. Eesmärk:**

**-** selgitada akadeemia 2019/2020. õppeaasta paremad individuaalvõistlejad ja võistkonnad jõutõstmise ühel alal – lamades surumises (ilma surumissärgita).

- ergutada akadeemia paremaid võistlejaid osalema ametkondlikel ja üliõpilasvõistlustel.

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

**Sisekaitseakadeemia Kase 61 jõusaalis neljapäeval, 17. oktoobril.**

Kaalumine alates 16.30 kuni 15 min enne enda klassi võistluse algust.

Võistluse algus kell 17.00 – naised;

orienteeruvalt kell 17.45 meeste -63kg, -74kg ja -83kg, 18.30 – meeste -93kg, -105kg ja +105kg.

**3. Osavõtjad:** Võistlustest võivad tasuta osa võtta akadeemia kadetid, kes esindavad oma kolledžit, erasmuslaste 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.

**4. Võistluste korraldus:** Võistluste korraldaja on Robert Põldoja.

**5. Kaalukategooriad:** Meeste kehakaaluklassid on: -63kg, -74kg, -83kg, -93kg, -105kg ja +105kg. Naiste kehakaaluklassid -63kg ja +63kg.

Kaalukategooriaid arvestatakse autasustamisel juhul, kui ühes kategoorias on vähemalt 3 osalejat. Kui kehakaalus osaleb vähem kui 3 võistlejat, siis liigutatakse nad raskemasse kaalukategooriasse nt kui sportlane on kaalumisel üksinda kaalukategoorias -63kg, siis liigub ta -74kg kategooriasse; sama kehtib ka kahe sportlase kohta ühes kategoorias. Absoluutarvestuses võistlevad omavahel kõik meesvõistlejad ja kõik naisvõistlejad Wilksi punktitabeli alusel.

**6. Võistlusharjutus:**

Igal võistlejal on kolm katset parima tulemuse saavutamiseks.

Võistkondlikke punkte antakse absoluutarvestuses (Wilksi punktitabeli järgi).

I koht – nii palju punkte, kui on vastavalt meestest või naistest osalejaid, 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, parimat võistkonda rändkarikaga. Auhindadega tunnustatakse ka võitjaid Wilksi punktide arvestuses.

**Eelregistreerimiseks võtta ühendust Robert Põldojaga (FS190) Robert.Poldoja@kad.sisekaitse.ee 15. 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.