



EESTI POLITSEI 2012. AASTA JÕUTÕSTMISE AUHINNAVÕISTLUSE JUHEND

I Eesmärk ja ülesanded

- Populariseerida sporti ja tervislikke eluviise Siseministeeriumi, Justiitsministeeriumi, Kaitseministeeriumi haldusalas olevates asutustes ja Maksu- ja Tolliametis.
- selgitada välja parimad jõutõstjad Siseministeeriumi, Justiitsministeeriumi, Kaitseministeeriumi haldusalas olevates asutustes ja Maksu- ja Tolliametis.

II Aeg ja koht

Võistlused toimuvad **27. jaanuaril 2012** aastal Tartumaal Kõrveküla Spordihoones.

Eelregistreerimine teha hiljemalt 20.01.2012 a. emaili teel annika.tikk@politsei.ee

Võistluspäeval kaalumine ja mandaat kell **09.30-10.00**.

Võistluste avamine kl **10.00**.

Võistluste algus kell **10.15**.

III Osavõtjad, tingimused

Võistlustest võivad osa võtta Siseministeeriumi, Justiitsministeeriumi, Kaitseministeeriumi, Kaitseväe, Päästameeti, Siseministeeriumi infotehnoloogia- ja arenduskeskuse asutuste täis- ja osalise tööajaga töötavad teenistujad (k.a kaitsepolitseinikud ja kaitseväelased), pensionile läinud ametnikud ja teenistujad ning Siseministeeriumi teenistujad ja üliõpilased.

Osavõtumaks 10 EUR inimene. **Osavõtumaksu ei pea maksma politseiasutuste ja Siseministeeriumi** täis- ja osalise tööajaga töötavad teenistujad, üliõpilased, pensionile läinud ametnikud ja teenistujad ning **Eesti Politsei Spordiliidu liikmesklubide liikmed**. Osavõtumaks tuleb tasuda Eesti Politsei Spordiliidu arveldusarvele SEB a/a 10220036834010 **hiljemalt 25.jaanuar 2011.a.**

IV Võistluste programm

- Võistlused on individuaalsed kui ka võistkondlikud ning toimuvad kolmevõistlusena (kükkimine, lamades surumine, jõutõmme).
- Naised võistlevad absoluutkaalus ning paremusjärjestus selgitatakse välja Wilks'i punktide järgi.
- Mehed võistlevad kaalukategooriates kuni 74 kg; kuni 83 kg; kuni 93 kg; kuni 105 kg; kuni 120 kg; üle 120 kg.
- Võrdse kogusumma korral võidab see võistleja, kelle kehakaal on kergem.
- Jõutõste võistkonna suurus on 6 inimest ning võistkondlik arvestus on Wilks'i

punktisüsteemis, s.t. iga võistleja saavutab peale kogusumma saavutamist teatud arvu Wilks'i punkte. Ühe asutuse 6 parima võistleja Wilks'i punktid liidetakse kokku ning selle põhjal selgub paremusjärjestus

V Võistlusreeglid

- Võistlused toimuvad ilma spetsiaaljõutõste varustuseta (**lamades surumise tugisärk, jõutõstetrikoo, jõutõmbetrikoo**)
- lubatud on kasutada jõutõsterihma ja randme –ning põlvesidemeid, kohustuslikud on lühikesed liibuvad spordipüksid ning T-särk või tõstetrikoo.
- Võistlejatel on kükitamise, rinnalt surumise ja jõutõmbe sooritamiseks 3 võistluskatset, mida jälgivad 3 kohtunikku. Kehtib parim katse kolmest. Katse sooritamiseks on vaja 2 kohtuniku heakskiitu.
- Võistlejad teavitavad oma raskuse, mida püüavad tõsta, vähemalt 2 minutit enne järgmise katse sooritamist.
- **Kükk-** võistleja tõstab raskuse tugegelt, astub tagasi ning seisab sirgelt. Kui keskohtunik annab käskluse „kükk“, sooritab võistleja, kang turjal sügava küki. Tagumik peab olema põlvedest madalamal. Kükist tõusmisel jalgadega pumpamine **on keelatud ja** tõusmine kükist peab olme sujuv. Seejärel tõuseb võistleja tagasi algasendisse ja ootab kohtuniku märguannet „pukkidele“, et asetada kang tugeledele.
- **Rinnalt surumine-** kui kohtunik annab käskluse „start“, langetab võistleja raskuse sirgetelt kätele rinnale, teeb hetkelise pausi ning ootab keskohtuniku korralduse „press“ ja seejärel surub raskuse sirgetel kätel tagasi ning asetab kohtuniku signaal peale (kohtunik ütleb „pukkidele“) tugeledele. Pea, õlad, reied ja tuharad peavad olema vastu surumispinki ning jalatallad peavad puudutama täistasapinnal põrandat. Võistleja asendit kontrollivad kaks küljekohtunikku ning keskohtunik ja turvalisuse eest hoolitsevad kettavahetajad, kes võivad aidata raskust sirgetele kätele tõsta ning raskust pingile tagasi asetada.
- **Jõutõmme-** tõstja peab end raskusega püsti sirutama, seejärel raskuse tagasi põrandale asetama. Algasend võib olla n-ö sumostiilis (jalad harkis) või klassikaline (jalad koos). Tõste lõppasendis peavad olema jalad sirged ja põlvedest lukustatud, õlad peavad olema taga. Kui kohtunik annab käskluse „alla“ langetatakse raskus vaikselt põrandale. Kangi saadetakse põrandale kätega kuni põlvedeni, kangi loopimine põrandale **on keelatud**. Parema haarde saamise nimel võib peopesade haarde suund olla vastassuunaline.

V Autasustamine

Auhinnavõistlusel autasustatakse individuaalselt kõigi kaalukategooriate kolme parimat sportlast diplomi ja meenega. Kolme parimat võistkonda autasustatakse diplomi ja karikaga.

VI Majandamine

Võistluste läbiviimisega seotud kulud kannab Eesti Politsei Spordiliit. Võistlustele lähetamisega seotud kulutused kannab lähetav asutus.

VII Info

Täpsemat informatsiooni võistluste kohta Annika Tikult telefonil 612 3453, 53 014312 või e- post: annika.tikk@politsei.ee ning võistluste peakohtunikult Peep Pällilt peeppall@hotmail.com



Annika Tikk

Eesti Politsei Spordiliidu peasekretäri ülesannetes