

# RAPLA MAAKONNA 2020. a. KLASSIKALISE JÕUTÕSTMISE KARIKAVÕISTLUSTE JUHEND

## 1. EESMÄRK

Edendada klassikalist (varustuseta) jõutõstmist Rapla maakonnas. Selgitada Rapla maakonna tugevamad klassikalises jõutõstmises.

## 2. AEG JA KOHT

Võistlused toimuvad 7 märts 2020. a. algusega kell 11.00 Märjamaa võimla raskejõustiku saalis. Võistlejate kaalumine samas kell 9.00 – 10.30.

## 3. JUHTIMINE

Võistluste üldjuhtimist teostab ja viib läbi Rapla Maakonna Spordiliit koos Märjamaa Spordiklubiga.

## 4. OSAVÕTJAD

Võistlustest võivad osa võtta kõik Rapla maakonna jõutõste sportlased. Teiste maakondade sportlased, kes kuuluvad mõnda Rapla maakonna klubisse, võistleva ei lasta. Võistlus on ainult Raplamaal elavatele sportlastele. Tervisliku seisundi eest võistlusel vastutab iga tõstja ise.

## 5. REGISTREERIMINE

**NB! Kõik võistlejad peavad olema eelnevalt registreeritud.** Võistleja andmed (nimi, sünnikuupäev, asula, kaaluklass, kontakttelefon) tuleb saata e-mailile [kalev64@hotmail.ee](mailto:kalev64@hotmail.ee). E-maili pealkirjaks panna **“Rapla KV klassikalises jõutõstmises 2020”**.

## 5. KEHAKAALUD

-53,0 (noored); - 59,0; - 66,0; - 74,0; - 83,0; - 93,0; - 105,0; - 120,0 ning üle 120,0 kg.

## 6. AUTASUSTAMINE

Rapla Maakonna Spordiliit autasustab karikaga iga kaaluklassi võitjat ja kolme paremat diplomiga. Lamades surumises autasustatakse IPF' i punktide järgi võitjat karikaga ja 6 paremat diplomiga.

## 7. MAJANDAMINE

Osavõtjate lähetuskulud kannavad neid lähetavad organisatsioonid või võistlejad ise. Osavõtumaksu ei ole.

## 8. VÕISTLUSMÄÄRUSED

Võistlused viiakse läbi Rahvusvahelise Jõutõsteliidu (IPF) poolt tunnustatud võistlusmääruste alusel.

## 9. ÜLDISELT

Juhendis märkimata küsimused lahendatakse kohapeal peakohtuniku poolt. Täiendav info Kalev Kotto 5149835

