

# RAPLA MAAKONNA MEISTRIVÕISTLUSED TÕSTMISES 2025.a. VÕISTLUSJUHEND

## 1. EESMÄRK

Populariseerida tõstesporti Rapla maakonnas. Selgitada välja Rapla maakonna tugevamad tõstjad.

## 2. AEG JA KOHT

Võistlused toimuvad 29 märts 2025. a. algusega kell 10.00 Rapla Sadolin Spordihoones. Võistlejate kaalumine kohapeal ajavahemikus kella 8.00-9.00-ni.

## 3. JUHTIMINE

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

## 4. OSAVÕTJAD

- ✘ Rapla maakonnas elavad, õppivad ja töötavad kodanikud ning Rapla maakonna spordiklubide liikmeskonda kuuluvad sportlased. Korraldav klubi võib lubada võistleva sportlasi väljaspool arvestust, kes ei lähe meistrivõistluste arvestusse.
- ✘ Osalema on lubatud alates 13.-st eluaastast (2012. ja varem sündinud).
- ✘ NB! Võistelda soovivad alaealised (-18 aastased), peavad esitama kaalumisel lapsevanema poolt allkirjastatud kirjaliku tõendi, millega lapsevanem annab loa oma lapsel võistelda tõstmise Rapla meistrivõistlustel ja on teadlik oma lapse tervislikust seisundist.
- ✘ Tervisliku seisundi eest võistlusel vastutab iga tõstja ise. Soovitav on omada kindlustust.

## 5. REGISTREERIMINE

**NB! Kõik võistlejad peavad olema eelnevalt registreeritud 22.03.2025.a. kella 23.00-ks.** Pärast eelregistreerimise lõppu võistlejaid juurde ei registreerita.

Võistleja andmed (nimi, sünnikuupäev, asula, kaaluklass, kontakttelefon) tuleb saata e-mailile [raplarsk@gmail.com](mailto:raplarsk@gmail.com). E-maili pealkirjaks panna "Rapla MV tõstmises 2025".

## 5. KEHAKAALUD

Mehed; -61 kg; -73 kg; -89 kg; -102 kg; +102 kg  
Naised; -59 kg; -64 kg; -71 kg; +71 kg

## 6. AUTASUSTAMINE

Rapla Maakonna Spordiliit autasustab medali ja diplomiga iga kaaluklassi kolme paremat. Kolme parimat noort noormeest ja kolme parimat neidu ( U15, U17, U20, U23 ) autasustatakse Sinclair'i punktide järgi medaliga.

## 7. MAJANDAMINE

Osavõtjate lähetuskulud kannavad neid lähetavad organisatsioonid või võistlejad ise.  
Osavõtutasu 5€.

## 8. VÕISTLUSMÄÄRUSED

Võistlused viiakse läbi Rahvusvahelise Tõsteliidu (IWF) poolt tunnustatud võistlusmääruste alusel.

**NB! Kõik võistlejad peavad olema valmis dopingukontrolliks!**

## 9. ÜLDISELT

Juhendis märkimata küsimused lahendatakse kohapeal peakohtuniku poolt. Täiendav info;  
Kalev Kotto +372 5149835  
Martin Kask +372 53091009