



RAPLA MAAKONNA JA RAPLA SVK 2026. a. JÕUTÕSTMISE MEISTRIVÕISTLUSTE JUHEND

1. EESMÄRK

Edendada jõutõstmist (varustusega) Rapla maakonnas. Selgitada Rapla maakonna tugevamad jõutõstjad.

2. AEG JA KOHT

Võistlused toimuvad **5. detsembril 2026. aastal algusega kell 11.30 Märjamaa Spordikeskuses**. Võistlejate kaalumine kohapeal ajavahemikus kell **10.00–11.00**.

3. JUHTIMINE

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

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 maakonna meistrivõistluste arvestusse.
- **Osalema on lubatud alates 14-st eluaastast (2009 ja varem sündinud).**
- **NB! Võistelda soovivad alaealised (–18 aastased), peavad esitama kaalumisel lapsevanema poolt allkirjastatud kirjaliku tõendi, millega lapsevanem annab loa oma lapsel võistelda jõutõstmise 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 28.11.2026 .a. kell 23.00.

Pärast eelregistreerimise lõppu võistlejaid juurde ei registreerita.

Võistleja andmed (nimi, sünnikuupäev, asula, kaaluklass, kontakttelefon) tuleb saata e-mailile **marjamaapower@gmail.com**. E-maili pealkirjaks panna **“Rapla MV jõutõstmises 2026”**.

5. KEHAKAALUD

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

Naised: -57, -63, -69, -76, +76kg

6. AUTASUSTAMINE

Rapla Maakonna Spordiliit autasustab maakonna meistrimedali ja diplomiga iga kaaluklassi kolme paremat. (*Rapla maakonna MV autasustamise kord*). Kolme parimat noort noormeest ja parimat neidu autasustatakse IPF GL punktide järgi auhindadega. Rapla SVK autasustab parimaid veteranide arvestuses.



7. MAJANDAMINE

Osalustasu on 5€, mida saab maksta kohapeal.

8. VÕISTLUSMÄÄRUSED

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

Võistlejal on kohustuslik kasutada kõigis tõsteviisides trikood (pehmest või liibuvast, venivast riidest) või lühikesi liibuvaid pükse, T-särki, jõutõmbes põlvikuid. **NB! Kõik võistlejad peavad olema valmis dopingukontrolliks!**

9. ÜLDISELT

Juhendis märkimata küsimused lahendatakse kohapeal peakohtuniku poolt. Täiendav info Ketter Linna +372 56254283, Celyn Pirs +372 56626715.

Märjamaa Power

Rapla Maakonna Spordiliit

