



28 spordiala, 3000 sportlast Rakveres, Haljalas ja Tapal.

Jõud paneb liikuma ja liikumine jõudma!

16. Eestimaa suvemängud Sangpommi kahevõistluse juhend

I. VÕISTLUSE EESMÄRK

1. Edendada sangpommisporti Eestis.
2. Välja selgitada 16. Eestimaa suvemängud võitjad sangpommi kahevõistluses.
3. Välja selgitada maakondade paremusjärjestus sangpommi kahevõistluses.

II. AEG JA KOHT

Võistlused toimuvad laupäeval, 8. juulil 2023.a Rakvere spordihallis (Kastani pst 12).
Kaalumine algab 12.00 ja võistluspaigas ja võistluste algus kell 13.00.

III. OSAVÕTJAD

Võistlustele lubatakse kõik sangpommisporti harrastavad sportlased.
Maakondade võistkonnad moodustatakse antud maakonna territooriumil elavatest, töötavatest, õppivatest või antud maakonnas registreeritud spordiklubide sportlastest.
Võistkonna suurus on piiramatu.

IV. REGISTREERIMINE JA OSAVÕTUMAKS

Eestimaa suvemängudele registreerimine ja toitlustamise tellimine toimub **ainult veebipõhiselt** aadressil <https://joud.ee/et/registreeru>

Suvmängudeks on loodud eraldi moodulid, kus avanevad maakondade ja omavalitsuste kavas olevate spordialade loetelu.

Registreerimismooduli kaudu saate teha korraga kõigi võistkondade registreerimise ja tellida toitlustamise.

Registreerimise ja toitlustamise tellimise tähtaeg on 28. juuni 2023.a kella 23.59-ni.

Registreerimismoodul on avatud **alates 15. juunist 2023.a.**

Soovitav on registreerimine teha oma maakonna esindaja kaudu.

OSAVÕTUMAKS

Kõik võistluste tehnilise läbiviimisega seotud kulud kaetakse EMSL Jõud eelarvest ja laekuvast osavõtumaksust, milline on **15.- eurot** iga osavõtja kohta igal spordialal. Osavõtumaks üle kanda **arve alusel** vastavalt maksetähtajale.

V. PROGRAMM JA VÕITJATE SELGITAMINE:

Võistlused on individuaalsed ja võistkondlikud (maakondade arvestuses) ning viiakse läbi vastavalt kehtivatele võistlusmäärustele.

Võisteldakse sangpommi kahevõistluses: kahe sangpommi tõukamine ja ühe sangpommi rebimine vasaku ning parema käega. Sooritamise aeg on kuni 10 minutiga. Võistlejal on õigus nõuda puhkust harjutuste sooritamise vahel 30 minutit. Harjutusi sooritatakse lühikeses spordiriietuses, mis ei varja võistleja põlvi ja küünarvarsi. Võisteldakse kinnistes jalanõudes. Kui võistleja ei teosta tõukamises ühtegi reeglipärast sooritust, siis ei saa ta edasi võistelda rebimises. Mõlemad alad tuleb võistlejal sooritada sama raskusega sangpommidega. Tõukamise üks sooritus annab 2 punkti, rebimine ühe punkti, mis korrutatakse läbi koefitsendiga, sõltuvalt sangpommi raskusest. Kõik juhendis määratlemata küsimused lahendab võistluspaigas võistluse läbiviija.

Võistlusklassid ja kaalukategooriad:

Võistlusklass	Kaalukategooria	Sangpommide valik	Märkused
Neiud N18	-	12 kg / 8 kg	2005.a ja hiljem sündinud
Noormehed M18	-75 kg, +75 kg	24 kg / 16 kg / 12 kg	2005.a ja hiljem sündinud
Naised	-68 kg, +68 kg	24 kg / 16 kg / 12 kg	19-60 aastased
Mehed	-63 kg, -68 kg, -73 kg, -78 kg, -85 kg, -95 kg, +95 kg	32 kg / 24 kg / 16 kg	19-60 aastased
Naisveteranid	-	12 kg / 8 kg	1963.a ja varem sündinud
Meesveteranid	-	16 kg / 12 kg	1963.a ja varem sündinud

Võistkondliku paremuse selgitamiseks liidetakse 8 parema võistleja kohapunktid, kusjuures I koht annab 25 punkti, II koht - 22 p, III koht - 20 p, 4. koht - 18 p, 5. koht – 17 p jne. Kõik koha ja tulemuse saanud võistlejad saavad vähemalt ühe punkti.

Punktide võrdsuse korral on määravaks suurem esi- või paremate kohtade arv.

VI. VÕISTLUSTE KORRALDUS:

Võistlused viib läbi Eesti Sangpommispordi Liit.

VII. AUTASUSTAMINE:

Vastavalt 16. Eestimaa suvemängude üldjuhendile.

Täiendav info: Erki Soo tel +372 52 67 807, e-mail: info@sangpommisport.ee

16. Eestimaa suvemängud korraldab Eestimaa Spordiliit Jõud koostöös Rakvere Linnavalitsuse ja Lääne-Virumaa Spordiliiduga.

16. Eestimaa suvemängude info: <https://joud.ee/et/voistlused/16.-eestimaa-suvemangud/3>

MEELDIVA KOHTUMISENI

Eesti Sangpommispordi Liit