

## **IX Maalehe ja Maaspordikeskuse auhinnavõistlus vabamaadluses**

### **JUHEND**

**AEG JA KOHT** Võistlused toimuvad 27. jaanuar – 28. jaanuar 2018. a Põltsamaa Felixhall, Lille 2, Põltsamaa linn. Võistlejate kaalumine 27. jaanuar kell 10.00-10.30.

27. jaanuar kehaliste katsete algus kell 11.00

28. jaanuar maadluse algus kell 10.00

**EESMÄRK** Populariseerida Eestimaale palju kuulsust toonud spordiala. Mitmekesisitada sportlaste võistluskalendrit. Innustada noorsportlasi aktiivsemalt tegelema üldkehalise ettevalmistusega.

**OSALEJAD** Võistlusest saavad osa võtta noormehed, kes on sündinud 2001.-2003. aastal ja neiud, kes on sündinud 2001.-2006. aastal. **Naiste absoluutkaal vanusepiiranguta.** Nooremad võistlevad treeneri ja lapsevanema eriloal.

**VÕISTLUSSÜSTEEM** Võistlus toimub kahes osas. Esimesel päeval viiakse läbi kehalised katsed, kus sportlastel tuleb:

- 1) sooritada rippes käte kõverdusi kordade peale, üks katse
- 2) paigalt kaugushüpe, kolm katset
- 3) sooritada kiirusele maadlusharjutus „ sillas jooksmine ringis“ 3 paremale, 3 vasakule, peaesend fikseeritud.
- 4) nelja joone jooks
- 5) nukuheide – noormeestel kehakaaludes -32 kg kuni -50 kg nupuheide, -54 kg kuni absoluutkaal ülerinna heide. Tütarlaste kaalukategooriates teevad kõik nupuheite v.a. naiste absoluutkaal. Tehakse 10 sooritust aja peale. Ülerinna heite sooritamisel peab käte haare olema seotud ümber heitekoti kuni heite lõpetamiseni.

Paremus kehalistes katsetes selgitatakse iga kehakaalu siseselt. Iga ala võitja saab 30 punkti, teine koht 27, kolmas 25, neljas 23, viies 22, kuues 21, seitsmes 20 jne. punkti. Parimaks osutub enam punkte kogunud võistleja. Võrdsete punktide korral on parim sillaringides edukam, teisena lõuatõmbamises ja kolmandana nukuheites edukam. Üldkehalise katsete võitja oma kaalukategoorias saab 30 punkti, teise koha omanik 27, kolmanda koha omanik 25, neljanda koha omanik 23, viienda koha omanik 22 jne. punkti.

Maadlusturniiril paigutatakse võistlejad vastavalt kehaliste katsete tulemustele.

**VÕISTLUSKAALUD** Noormehed võistlevad alljärgnevates kaalukategooriates: -32kg; -35kg; -38kg; -42kg; -46kg; -50kg; -54kg; -58kg; -63kg; -69kg; -76kg; -85kg ja absoluutkaal (noormehed), täiskasvanute absoluutkaalu (võistlejate osalemine toimub kutsete alusel).

Neiud võistlevad alljärgnevates kaalukategooriates: -33kg; -37kg; -44kg; -52kg ja absoluutkaal (absoluutkaal vanusepiiranguta).

**AUTASUSTAMINE** Iga kehakaalu kolme paremat maadluses autasustatakse medali ja meenega. Kehaliste katsete iga kehakaalu kolme parimat autasustatakse medali ja diplomiga.

**KORRALDAJAD** Võistluse korraldab Maaspordikeskus koostöös Maalehe, maadlusklubiga Järvamaa Matimehed, ETL ja Põltsamaa Felixhalliga.

**MAJANDAMINE** Võistluse läbiviimisega seotud kulud kannavad korraldajad ning võistluse toetajad. Osalejatel osavõtumaks 7 eurot, mis sisaldab kahte toidukorda (soe supp).

**EELREGISTREERIMINE** Eelregistreerimine, kus on ära märgitud võistlejate ja treenerite, tuleb teostada hiljemalt 19. jaanuariks aadressil [toomas@maaspordikeskus.ee](mailto:toomas@maaspordikeskus.ee)

**MUUD** Võistluste protokollid pannakse üles Maaspordikeskuse kodulehel [www.maaspordikeskus.ee](http://www.maaspordikeskus.ee). Täiendavat informatsiooni võistluse korralduse kohta saab telefonil ja meilitsi. Kõik võistlusega seotud küsimused lahendab võistluspaigas kohtunikekogu koos korraldajatega.

**Majutuse info:** [SIIN](#)

Võistluse korraldustoimkonna nimel  
Mati Sadam  
5250582  
[mati.sadam@mail.ee](mailto:mati.sadam@mail.ee)

Toomas Tammik  
58145848  
[toomas@maaspordikeskus.ee](mailto:toomas@maaspordikeskus.ee)

## TEGEVUSKAVA

Laupäev, 27. jaanuar 2018

10.00-10.30 **Kaalumine**

11:00 **Kehaliste katsete algus:**

rippes käte kõverdamine

paigalt kaugus

joone jooks

13:00-14:30 **Lõunasöök**

**Kehalised katsed jätkuvad:**

nukuheide

„sillas jooksmine ringis“

Show-alad:

**Kätelkäimise võistlus** (iga maadlusklubi paneb välja ühe kätelkäija)

**Võistkondlik jõutõmme kangiga** (-42kg, -50kg, -63kg, +76kg) (iga maadlusklubi saab igasse kehakaalu anda üles ühe sportlase, parim on klubi, kelle võistkondlik tulemus on suurim)

Kehaliste katsete võitjate autasustamine

Pühapäev, 28. jaanuar 2018

10.00- maadluse algus

12:30-14:00 Lõuna

14:00- Finaalid

14:30- Maadlusturniiri võitja autasustamine ning pildistamine

Kõik protokollid avalikustatakse Maaspordikeskuse kodulehel.