

# **X Maalehe ja Maaspordikeskuse auhinnavõistlus vabamaadluses**

## **JUHEND**

**AEG JA KOHT** Võistlused toimuvad 26. jaanuar – 27. jaanuar 2019. a E-Piima Spordihallis, Paide Aiavilja 1. Võistlejate kaalumine 26. jaanuar kell 10.00-10.30.

26. jaanuar kehaliste katsete algus kell 11.00

27. jaanuar maadluse algus kell 10.00

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

**OSALEJAD** Võistlusest saavad osa võtta noormehed, kes on sündinud 2002.-2004. aastal ja neiud, kes on sündinud 2002.-2007. 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 -51 kg nupuheide, -55 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.

Maadlusturniiril paigutatakse võistlejad vastavalt kehaliste katsete tulemustele.

**VÕISTLUSKAALUD** Noormehed võistlevad alljärgnevas kaalukategooriates: -32kg, -35kg; -38kg; -41kg; -45kg; -48kg; -51kg; -55kg; -60kg; -65kg; -71kg; -80kg; +92kg (absoluutkaal).

Neiud võistlevad alljärgnevas 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 ja Paide Spordikeskusega.

**MAJANDAMINE** Võistluse läbiviimisega seotud kulud kannavad korraldajad ning võistluse toetajad. Osalejatel osavõtumaks 7 eurot.

**EELREGISTREERIMINE** Eelregistreerimine, kus on ära märgitud võistlejate ja treenerite arv, tuleb teostada hiljemalt 18. 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)

## ORIENTEERUV TEGEVUSKAVA

Laupäev, 26. jaanuar 2019

10.00-13:30	<b>Kaalumine</b>
11.00- ...	<b>Kehaliste katsete algus:</b>
	- rippes käte kõverdamine
	- paigalt kaugus
	- joone jook
	- Nukuheide
	- „sillas jooksmine ringis“

**Pärast kehalisi katseid: kätel käimise võistlus** (iga maadlusklubi paneb välja ühe kätelkäija)

NB! Kehaliste katsete võitjate autasustamine toimub pärast kätel käimise võistluse lõppu.

Pühapäev, 27. jaanuar 2019

10.00-	<b>Maadlusturniir</b>
14:00-	Finaalid
.... -	Maadlusturniiri võitjate autasustamine ning pildistamine

Kõik protokollid avalikustatakse Maaspordikeskuse kodulehel