

XI Maalehe ja Maaspordikeskuse auhinnavõistlus vabamaadluses

JUHEND

AEG JA KOHT Võistlused toimuvad 1. veebruar – 2. veebruar 2020. a E-Piima Spordihallis, Paide Aiavilja 1. **Võistlejate kaalumine 1. veebruar kell 10.00 - 10.30.**

1. veebruar kehaliste katsete algus kell 11.00
2. veebruar maadlusvõistluse algus kell 10.00

EESMÄRK Populariseerida Eestimaale palju kuulsust toonud spordiala. Mitmekesisendada sportlaste võistluskalendrit. Innustada noorsportlasi aktiivsemalt tegelema üldkehalise ettevalmistusega sh. tõstesportlasega.

OSALEJAD Võistlusest saavad osa võtta noormehed, kes on sündinud 2003.-2005. aastal ja neiu, kes on sündinud 2003.-2008. 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, peasend fikseeritud.
- 4) nelja joone jook
- 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.

Maadlusturniiril paigutatakse võistlejad vastavalt kehaliste katsete tulemustele.

Maadlusvõistluse klubide üldparemusjärjestuse punktisüsteem: 1. koht 5 punkti, 2. koht 4 punkti, 3. koht 3 punkti. Klubi eest võistlev sportlane, kes ei tule poodiumile toob klubile 2 punkti.

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

Neiu 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.

PS. Tõstesporti koolitusel osalenud klubide vahel peetakse maadlusvõistluse üldparemuse järjestust, keda autasustatakse järgnevalt: **1.koht- 1500.- eurot; 2.koht- 1000.- eurot; 500.- eurot. NB! Koolitusel peab osalema vähemalt üks klubi põhitreener!**

KORRALDAJAD Võistluse korraldab Maaspordikeskus koostöös Maalehe, maadlusklubiga Järvamaa Matimehed ja Eesti Tõstesportiliiduga.

MAJANDAMINE Võistluse läbiviimisega seotud kulud kannavad korraldajad ning võistluse toetajad. Osalejatel osavõtumaks 8 eurot, mis sisaldab kahte toidukorda (soe supp).

EELREGISTREERIMINE Eelregistreerimine, kus on ära märgitud võistlejate arv ja koolitusel osalevate treenerite arv ja nimed, tuleb teostada hiljemalt 24. jaanuariks aadressil toomas@maaspordikeskus.ee

MUUD Võistluste protokollid pannakse üles Maaspordikeskuse kodulehel 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

Toomas Tammik
58145848
toomas@maaspordikeskus.ee

TEGEVUSKAVA

Laupäev, 1. veebruar 2020

09.30-11.00	Tõstesporti praktiline koolitus (koolituse viib läbi tõstesportitreener Igor Baškurov, vajalik sportlik riietus)
10.00-10:30	Kaalumine
11.00	Kehaliste katsete algus: <ul style="list-style-type: none">- rippes käte kõverdamine- paigalt kaugus- joone jooks
13:00-14:30	Lõunasöök Kehalised katsed jätkuvad: <ul style="list-style-type: none">- Nukuheide- „sillas jooksmine ringis“

Pärast kehalisi katseid:

- **Kätel käimise võistlus** (iga maadlusklubi paneb välja ühe kätelkäija)

Kehaliste katsete võitjate autasustamine toimub pärast show-ala lõppu.

Pühapäev, 2. veebruar 2020

08.30-10.00	Tõstesporti praktiline koolitus (vajalik sportlik riietus)
10.00-	Maadlusturniir
11:00	Demonstratiivesinemine tõstmises
12:00-13:30	Lõuna
14:00-	Finaalid
.... -	Maadlusturniiri võitjate autasustamine ning pildistamine

Kõik protokollid avalikustatakse Maaspordikeskuse kodulehel