**Eesti palgitõstmise meistrivõistlused 2021 juhend**

**Eesmärk:**

Selgitada välja 2021. aasta Eesti palgitõstmise meistrid.

**Aeg ja koht:**

Võistlused toimuvad laupäeval **28. augustil, algusega kell 19.00 Toila** **sadamas**. Osalemise kinnitamiseks võistlejatel kohal olla kell 18.00.

**Osavõtjad:**

Osalemine on lubatud kõigile alates 14. eluaastast, kes ei kanna Rahvusvahelise Antidopingu Agentuuri määratud võistluskeeldu.

Osaleda saavad sportlased, kes on eelregistreerunud ning tasunud osalustasu.

Eesti meistrid selgitatakse naistele absoluutarvestuses, meestele kahes kaalukategoorias mehed kuni 100 kg ja mehed + 100 kg ning meeste absoluutarvestuses.

Kõik võistlejad vastutavad isiklikult oma tervise eest.

**Registreerimine:**

Võistlustel osalemiseks on vajalik eelregistreerimine.

Registreerimine toimub Google keskkonna vahendusel:

<https://lingid.ee/p7u74>

**Autasustamine:**

Eesti palgitõstmise meistrivõistluste meeste kaalukategooriate ( kuni 100 kg ja + 100 kg) paremaid autasustatakse medalitega ning naiste ja meeste absoluutarvestuse võitjaid autasustatakse karika ja võimalusel rahalise preemiaga.

**Üldiselt:**

Igal võistlejal on 3 katset, 3. katset on õigus igal võistlejal enne sooritusele asumist muuta (kuid mitte väiksemaks, kui oli eelneva sportlase tõstetud raskus). Sama tulemuse korral võidab sportlane, kes raskuse esimesena sooritas. Sportlane, kes kolme katsega tulemust kirja ei saa, on võistlustelt diskvalifitseeritud.

Võistlusala määrustike täpsed detailid selgitatakse ka kõigile võitlejatel kohapeal.

Võistleja peab kandma sportlikke riideid ja jalatseid.

Kõik käesolevas juhendis käsitlemata küsimused lahendab võistluste

kohtunikekogu kohapeal.

Iga võistleja on kohustatud käesoleva juhendiga enne võistlust tutvuma!

Läbiviijaks on SK Jõusport koostöös Toila vallaga.

**NB! Võistluste korralda palub kõigil pidada kinni Eesti Vabariigi Valitsuse poolt kehtestatud koroonaviiruse leviku tõkestamiseks määratud piirangutest. Haigusnähtude korral tuleb**

**jääda koju. Võistluste korraldajatel on õigus võistluspaigast ära saata isikud, kes ei**

**täida antud juhiseid koroonaviiruse leviku tõkestamiseks.**

**Lisainformatsioon veebilehel** [**www.jousport.ee**](http://www.jousport.ee) **ning küsimuste korral pöörduda skjousport@gmail.com**