

**Eestimaa II Jõumängud**

**JÕURAJA JUHEND**

**I. Võistluse eesmärk:**

* Populariseerida jõusporti.
* Selgitada välja Eestimaa II jõumängude võitjad jõurajal erinevates vanuseklassides.
* **Selgitada välja Eesti meistrid jõurajal.**
* **Selgitada välja parim jõustruktuuride võistkond jõurajal.**

**II. Aeg ja koht:**

* Võistlused toimuvad **laupäeval, 24.08.2019.a** Elvas, Tartumaa Tervisespordikeskuses.
* Stardijärjekorra loosimine toimub vahetult enne võistlust võistluspaigas.
* **Jõuraja võistluse algus peale võistluste avamist, orienteeruvalt kell 11.30.**

**III. Osavõtjad ja tulemuste arvestamine:**

* Osaleda saab individuaalselt ja võistkondlikult.
* **Individuaalvõistleja**: juunior - sünniaasta 1999 k.a ja nooremad.

põhiklass - sünniaasta 1998-1980.

seenior - sünniaasta 1979 ja varem sündinud.

* **Võistkond:** kolme liikmeline, millesse kuulub 2 meest ja vähemalt 1 naine.
* **Jõustruktuuride võistkonna kõik liikmed peavad kuuluma jõustruktuuridesse.**

**IV. Võistluse süsteem ja läbiviimise kord:**

* Võistlusaladeks on erinevad jõuvastupidavust vajavad harjutused (näiteks: rehvi kantimine kangi, hantli või sangpommi tõstmine; raskuste kandmine jne).
* Korraldajal on õigus teha jõurajal muudatusi ning lõplikud raskused ja harjutused selguvad kohapeal.
* Kõikidel võistlejatel on võimalus tutvuda raskustega ja võistlusrajaga üks tund enne võistluse algust või võistluspauside ajal.
* Võistluspausid toimuvad pärast vanuseklasside vahetumist.
* Harjutuste kirjeldused on välja toodud lisas.

**V. Võistlejate kohustused:**

* Võistlustel peavad osavõtjad käituma korrektselt ja viisakalt, jälgima võistluspaiga korda ning käima heaperemehelikult ümber võistlusvahenditega. Võistlusalas on keelatud tarbida alkoholi ja tubakatooteid ning võtta võistlustest osa ilmsete joobetunnustega. Võistlejad peavad täitma Eesti Antidopingu Keskuse kehtestatud reegleid.
* Nimetatud reeglite eiramise korral on võistluste korraldajal/kohtunikel õigus võistleja või võistkond võistlustelt diskvalifitseerida.

**VI. Autasustamine**

* Jõuraja **AUHINNAFOND 1500 eur´i** väärtuses. Kõikide vanuseklasside parimale kolmele karikad ja võimaluse korral meene. Iga vanuserühma kuuele parimale medalid.

**VII. Võistlusele registreerimine ja mandaat võistluspaigas**

* Eestimaa jõumängudele saab registreerida [www.jousport.ee](http://www.jousport.ee) veebilehel, täites vastava ankeedi ning tasudes osalustasu.
* Esindades võistkonnaga oma elukoha omavalitsust on soovitatav registreerimine teha oma maakonna või omavalitsuse esindaja kaudu.
* **Individuaalvõistlejate ja võistkondade registreerimine võistlustele toimub kuni 22.08.2019 kella 12.00ni.**
* **Võistlusel ei saa osaleda võistkonnad, kes pole eelnevalt registreerunud**. Mandaat toimub võistluspaigas võistkonna või esindaja kohaolul.

**VIII. Osavõtumaks**

* Individuaalvõistleja: **kuni 16.08.2019** täiskasvanud ja seeniorid **20€/**noored **15€**. Alates 17.08.2019 täiskasvanud ja seeniorid **30€**/noored **20€**.
* Võistkond: **kuni 16.08.2019** - **30€** ja alates 17.08.2019 - **45€**.
* SOODUSREGISTREEMINE **JÕUSTRUKTUURIDELE** (POLITSEI, PIIRIVALVE, PÄÄSTE, VANGLA, KAITSEVÄGI, KAITSELIIT) JA **EESTI LASTERIKASTE PEREDE LIIDU** LIIKMESORGANISATSIOONI KUULUMISEL **-50%** **AINULT JÕURAJA VÕISTLEJATELE**. SOODUSTUS VASTAVALT ÜLDISELE REGISTREERIMISE TASULE.

**IX. Võistluse organiseerimine ja juhtimine**

* Võistlused korraldab MTÜ Jõusport.
* Võistluste peakohtunik on Peeter Aan tel. 5202842 , e-post [skjousport@gmail.com](mailto:skjousport@gmail.com)
* Võistluste kohtunik Siim Sibrits.

**X. Üldiselt**

* Kõik juhendis määratlemata küsimused lahendab žürii kohapeal.
* Kõik võistlejad vastutavad personaalselt oma tervisliku seisundi eest. Võistlusele registreerimisega kinnitab võistleja, et ta on terve ja tema füüsis võimaldab jõurada läbida. Soovitav on omada kindlustust.
* Noorema kui 16 aastase võistleja osalemise soovi korral palume esitada lapsevanema või hooldaja poolne kirjalik luba (koostada vabas vormis, esitada digitaalselt allkirjastatult üldmeilile või esitada kohapeal paberikandjal ennem võistlust võistlusala kohtunikule).
* Kõik jõumängudega seotud küsimused lahendab MTÜ Jõusport koos jõumängude peakohtuniku ja spordialade peakohtunikega.
* Informatsioon Eestimaa jõumängude kohta asub kodulehel [www.jousport.ee](http://www.jousport.ee).

Jõuraja harjutuste kirjeldus: **LISA**

Jõurajal võisteldakse paaris. Iga võistlejaga liigub rajal kaasas kohtunik, kes loeb võistleja poolt sooritatavate harjutuste kordusi ning annab teada harjutuse mittesooritamisest. Iga sooritamata jäänud kordus võrdub 10 sek karistusajaga, mis liidetakse lõpptulemusele juurde. Raja läbimine võtab olenevalt kehalisest ettevalmistusest orienteeruvalt aega individuaalvõistlejatel ca 3- 7 min, võistkonnal ca 5-12 min. Raja läbimise kontrollaeg on individuaalvõistlejatel 10 min, võistkonnal 15 min, mille möödumisel kõrvaldatakse võistleja rajalt. Tegemata korduste karistusaeg liidetakse raja läbimise ajale ning seeläbi saadakse lõppaeg, mis sisestatakse protokolli.

**Individuaalvõistlejate jõuraja kirjeldus:**

Neiud, juunior vanuseklass:

Rehvi kantimine 3 x + hantli (10 kg) tõstmine 5 x (ühe käega) + raami kandmine (ca 60 kg) 20m + kangiga jõutõmbed 10 x (40 kg) ja tagasi alguspunkti, läbides kõik tegevused uuesti.

Naised:

Rehvi kantimine 5 x + sangpommi (12 kg) tõstmine 10 x (ühe käega) + raami kandmine (ca 70 kg) 20m + kangiga jõutõmbed 10 x (40 kg) ja tagasi alguspunkti, läbides kõik tegevused uuesti.

Poisid juunior vanuseklass:

Rehvi kantimine 5 x + sangpommi (12 kg) tõstmine 10 x (ühe käega) + raami kandmine (ca 70 kg) 20m + kangiga jõutõmbed 20x (40 kg) ja tagasi alguspunkti, läbides kõik tegevused uuesti.

Mehed:

Rehvi kantimine 6 x + raskuse kandmine süles 10 m (ca 50 kg) + sangpommi (20 kg) tõstmine 10x (ühe käega) + raami kandmine (ca100 kg) 20m + kangiga rebimine 20 x (40 kg) ja tagasi alguspunkti, läbides kõik tegevused uuesti.

Võistkondliku jõuraja kirjeldus:

Rehvi kantimine 10 x + sangpommi (20 kg) tõstmine 20 x + raskuse kandmine süles 10 m (ca 70 kg) + sangpommi (12 kg) tõstmine 10 x + raami kandmine 20 m (ca 100 kg) + kangi rebimine 30 x (40 kg) ja tagasi alguspunkti.

* Võistkond saab ise otsustada, milline võistkonnaliige millist harjutust ja millises mahus teeb. *\* (vt. Näide)*
* Iga võistkonnaliige peab sooritama vähemalt ühe harjutuse täies mahus liikudes rajal suunaga pöördekohani ja ühel korral liikudes stardijooneni tagasi.
* Võistkond peab tegema kokku minimaalselt 4 x võistlejate vahetuse (2x liikudes stardijoonest pöördekohani ja 2x liikudes pöördekohast tagasi stardijooneni).
* Võistlejate vahetus toimub ainult võistlusstardi joone taga, olles andnud silmnähtavalt arusaadava puute võistlust alustavale võistkonnaliikmele.

*\* Näide*: Võistleja nr 1 alustab ja suudab tempokalt läbida rehvi kantimise + sangpommi (20 kg) tõstmise + raskuse süles kandmise, seejärel jookseb stardijooneni tagasi ja annab puute võistlejale nr 2, kes jätkab ning tõstab sangpommi (12 kg) 10 x + kannab raami ca 3m jookseb tagasi ja annab vahetuse võistlejale nr 3, kes kannab raami ca 17m (20 m jooneni) + rebib kangi 15x, tekib soov vahetada jookseb tagasi ja annab puute edasi võistlejale nr 1, kes jätkab kangi rebimisega jne.