

Kaitseväe 2018. aasta sangpommispordi meistrivõistluste juhend

Eesmärk: arendada ja populariseerida sangpommisporti Kaitseväes, selgitada välja Kaitseväe meistrid sangpommispordis.

Koht ja aeg: Tallinn Crossfit spordisaali, (Rannamõisa tee 4F, Tallinn).

Võistluskava: 31. jaanuar 2018
kell 09.30 saabumine
kell 09.45–10.30 kaalumine
kell 11.00 võistluse algus

Osavõtjad: Kaitseväe peastaabi, väeliikide väeüksused, keskalluvusega struktuuriüksused, Kaitseliidu peastaap ja malevad ning liitlasüksused.
Igas meeste kaalukategoorias kuni kaks osavõtjat üldarvestuses, üks H35 ning üks H45 arvestuses. Naisvõistlejate arv on vaba.

Kaalukategooriad: meestele: 63 kg, 68 kg, 73 kg, 78 kg, 85 kg, 95 kg ja üle 95 kg; naistele kuni 68 kg ja üle 68 kg.

Eelülesandmine: osalemisest tuleb teavitada meiliaadressidele urmas.rajaver@mil.ee ja anu.vasar@mil.ee hiljemalt 24.01.2018. Nimeline ülesandmine võistlusklasside ja kaalukategooriate kaupa esitada meiliaadressidele urmas.rajaver@mil.ee ja anu.vasar@mil.ee hiljemalt 29.01.2018. Eelülesandmiseta saabunud võistkondi võistlustele ei lubata.

Võistlustingimused: meeste võistlusala koosneb kahest harjutusest (harjutus nr 1 ja harjutus nr 2), naistele toimub võistlus harjutuses nr 3.

- harjutus nr 1: kahe 24-kilogrammise sangpommi tõukamine rinnalt;
- harjutus nr 2: 24-kilogrammise sangpommi rebimine parema ja vasaku käega;
- harjutus nr 3: 16-kilogrammise sangpommi rebimine parema ja vasaku käega.

Harjutuse sooritamise aeg on piiratud 10 minutiga. Võistlejal on õigus nõuda puhkust harjutuste sooritamise vahel 30 minutit. Harjutusi sooritatakse lühikeses spordiriietuses, mis ei varja võistleja põlvi ja küünarvarsi. Tõukamise harjutuse soorituse ajal on sõrmede sidumine keelatud. Kui meesvõistleja ei teosta harjutuse nr 1 ajal ühtegi reeglipärasest sooritust tõukamises, siis ei saa ta edasi võistelda. Võistlejate kaalumine toimub lühikeses võistlusdresses, ilma jalatsiteta.

Tulemuste arvestus: võistlused on individuaal-võistkondlikud. Individuaalvõistlusel annab tõukamisel üks sooritus 2 punkti, rebimise üks sooritus ühe punkti. Rebimise arvestuses annab iga tõste ühe punkti. Võistkondlikus arvestuses saavad punkte 10 esimest üldarvestuses ja 10 paremat ülejäänud kategooriates, vastavalt:

Võistlusklass / Koht	1. koht	2. koht	3. koht	4. koht	5. koht	6. koht	7. koht	8. koht	9. koht	10. koht
Võistlusklass H21	100 p	90 p	80 p	70 p	60 p	50 p	40 p	30 p	20 p	10 p
Võistlusklass H35, H45, D	50 p	45 p	40 p	35 p	30 p	25 p	20 p	15 p	10 p	5 p

- Juhul, kui kaks või enam võistkonda koguvad ühesuguse punktisumma, saab määravaks individuaalvõistlustel saavutatud kõrgemad kohad.
- Üldarvestuses läheb võistkondlikku arvestusse igas kategoorias parim tulemus, võistkonna järgmised võistlejad kohapunkte ei saa.

Autasustamine: iga kaalukategooria kolme paremat võistlusklassides H21, H35, H45, ajateenijad ja naised autasustatakse diplomi ning medaliga. Kaitseväge parimat igas võistlusklassis autasustatakse Kaitseväge 2018. aasta meistri särgiga. Võitjat võistkonda autasustatakse karika ja diplomiga, teise ja kolmanda koha saavutanud võistkondi diplomiga.

Meelis Stamm

Major

Kaitseväge peastaabi väljaõppeosakonna
tugiteenuste jaoskonna staabiohvitser