

Eesti meistrivõistlused lamades surumises 2026

1. Võistluse eesmärk ja ülesanded

- Selgitada välja Eesti Vabariigi parimad lamades surujad noorte, juunioride, avatud klassi ja seenioride vanuseklassides.
- Populariseerida jõutõstmist ja lamades surumist.

2. Võistluse organiseerimine, koht ja aeg

- Võistluse korraldab ja viib läbi **Eesti Jõutõsteliit** koostöös **Spordiklubiga M&M Strength**.
- Võistluste direktor: **Mihkel Ruut, tel 58371880**
- Toimumiskoht: **Kääriku Spordikeskus, Kääriku, Otepää vald.**
- Aeg: **laupäev, 7. märts 2026**

3. Registreerimine

Eelregistreerimine: 21. jaanuar – **14. veebruar (kuni 23:00)**

Lõplik registreerimine: 15. veebruar – 25. veebruar (kuni 23:00)

Oluline info:

- Pärast eelregistreerimise lõppu uusi võistlejaid juurde ei lisata.
- Lõplikku registreerimist ei pea tegema need sportlased, kes ei muuda kaaluklassi.
- Pärast lõplikku registreerimist kaaluklassi enam muuta ei saa.
- Naised võistlevad vastavalat IPF võistlusmäärustele järgmistes kehakaalukategooriates: -43 kg (noored ja juuniorid), -47 kg, -52 kg, -57 kg, -63 kg, 69 kg, -76kg, -84 kg, 84+ kg.
- Mehed võistlevad vastavalt IPF võistlusmäärustele järgmistes kehakaalukategooriates: -53 kg (noored ja juuniorid), -59 kg, -66 kg, -74 kg, -83 kg, 93 kg, -105 kg, -120 kg, 120+ kg.

- Kui sportlane ei mahu kaalumisel registreeritud kaaluklassi, lubatakse ta võistleva väljaspool arvestust (IPF punktid lähevad siiski võistkondlikus arvestuses kirja).
- Lõplikult registreeritud sportlased on kohustatud tasuma kõik osalustasud, sõltumata osalemisest.
- Võistlemiseks on eelregistreerimine kohustuslik – registreerimata sportlasi võistleva ei lubata.

Eelregistreerimiseks tuleb esitada järgmised andmed:

1. Ees- ja perekonnanimi
2. Sünnikuupäev
3. Spordiklubi või asutus (või märke „individuaalvõistleja“)
4. Kehakaaluklass
5. **Lisamärke, kui noor, juunior või seenior soovib võistelda ka avatud klassi arvestuses!**
6. Kontakttelefon ja e-mail
7. Treener(id) – soojendusruumis võib sportlasel olla 1 peatreener ja 1–2 abitreenerit, ootealal 1 peatreener ja 1 abitreener

Andmed saata kõigile järgmistele aadressidele:

- peep@sbdestonia.ee
- kady.kampus@gmail.com
- alexander@powerlifting.ee
- E-kirja pealkiri: „EMV lamades surumises 2026“

4. Osalemistasud

Klass	Sünniaastad	Osalemistasu
Noored	2008–2012	25 €
Juuniorid	2003–2007	30 €
Avatud klass	2002–1987	50 €

Klass Sünniaastad Osalemistasu

M1 (seenior)	1977–1986	50 €
M2	1967–1976	50 €
M3	1957–1966	30 €
M4	1956 ja varem	25 €

Kui noor, juunior või seenior soovib võistleda ka avatud klassi arvestuses, on osalustasu kokku 50€!

Litsentsitasud 2026. aastal on KÕIGIL 25 €!

NB! Litsentsitasu makstakse aastas ühe korra – kui 2026. aasta jooksul on litsents juba tasutud, siis uuesti enam maksma ei pea. 2026. aasta Eesti Jõutõsteliidu litsentseeritud sportlased: <http://powerlifting.ee/litsentseeritud-sportlased/>

Kui sportlane ei esinda EJTL-i kuuluvat spordiklubi, tuleb tasuda lisatasu:

Klass Lisatasu

Noored 5 €

Juuniorid 10 €

Avatud klass 15 €

M1 15€

M2 15€

M3 15€

M4 5 €

• Treeneri osalustasu: 10 €**Makseinfo:**

- Saaja: Eesti Jõutõsteliit
 - Swedbank: EE592200001120201788
 - Selgitus: „[Ees- ja perekonnanimi] – EMV lamades surumises 2026 osalustasu”
 - Tasumise tähtaeg: **28. veebruar 2026**
-

5. Ajakava (esialgne)

Laupäev, 7. märts 2026

- 9:00–10:30 – kaalumine: kõik naised ja mehed -53 kg, -59 kg, -66kg ja -74 kg
- 11:00 – võistluse algus
- 12:00–13:30 – kaalumine: mehed -83 kg, -93 kg, -105 kg, -120 kg ja 120+ kg
- 14:00 – võistluse algus
- 17:00 – Eesti Jõutõsteliidu klubide ja esindajate aastakoosolek.

NB! Lõplik ajakava ja võistlejate grupid avalikustatakse hiljemalt 26. veebruaril 2026 EJTL kodulehel: www.powerlifting.ee

6. Autasustamine

Naised:

- Noored (–18 a), juuniorid (–23 a) ja avatud klass: medalid kõikides kehakaaluklassides.
- Absoluutarvestus: noorte, juunioride ja avatud klassi naiste Eesti meister selgub IPF GL punktide alusel – 3 parimat karikaga.
- Seeniorid M1-M4: medalid kõikides kehakaaluklassides.
- Absoluutarvestus: Seeniorid M1–M4 autasustatakse absoluutarvestuse kolme parimat IPF GL punktide alusel – 3 parimat karikaga.

Mehed:

- Noormehed (–18 a, juuniorid (–23 a) ja avatud klass: medalid kõikides kehakaaluklassides.
- Absoluutarvestus: noorte, juunioride ja avatud klassi meeste Eesti meister selgub IPF GL punktide alusel – 3 parimat karikaga.
- Seeniorid M1-M4: medalid kõikides kehakaaluklassides.
- Seeniorid M1–M4: autasustatakse absoluutarvestuse kolme parimat IPF GL punktide alusel – 3 parimat karikaga.

7. Sportlaste osavõtt

- Osaleda võivad Eesti Vabariigi kodanikud alates 14. eluaastast.
- Võistluskeeldu omavad sportlased ei saa osaleda.
- Sportlased ja treenerid peavad allkirjastama EJTL-i lepingu ning järgima IPF/EJTL reegleid. Kes on esitanud allkirjastatud lepingu 2025. aastal, ei pea seda tegema ning leping pikeneb automaatselt litsentsi-/treeneritasu maksmisega.
- Alaealised (alla 18 a) peavad kaalumisel esitama lapsevanema kirjaliku nõusoleku.
- Iga sportlane vastutab oma tervisliku seisundi eest.
- Noorte ja juunioride arvestuses on lubatud väljaspool arvestust osaleda ka sportlastel, kes ei oma Eesti Vabariigi kodakondsust. Nimetatud sportlased ei osale Eesti meistrivõistluste medaliarvestuses.

8. Võistkondlik arvestus

- EJTL liikmesklubide aastamaks: 100 € (uued klubid: 75 € liitumistasu + 100 € aastamaks).
 - Noorte, juunioride võistkondade ning avatud klassi naiskondade osalustasu: 30 €.
 - Arvestusse lähevad kuni kolme parima sportlase IPF GL punktid (noorte ja juunioride võistkonnas võivad olla mõlema soo sportlased).
 - Noorte ja juunioride võistkondlikus arvestuses võib osaleda ka üks sportlane, kellel ei ole Eesti Vabariigi kodakondsust.
 - Avatud klassi meeskondade osalustasu: 40€
 - Arvestusse lähevad kuni nelja parima sportlase IPF GL punktid.
 - Autasustatakse kolme parimat võistkonda (kõik liikmed saavad medalid).
 - Võistkondlikku arvestust ei toimu, kui registreerub alla 2 võistkonna.
-

9. Dopingukontroll

- Korraldab **Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutus** koostöös IPF-iga.
- Kõik sportlased peavad olema valmis aastaringseks testimiseks.
- Keeldumine või kõrvalehoidumine = positiivne proov.
- Positiivse proovi korral tuleb tagastada auhinnad ning võib järgneda kuni 4aastane võistluskeeld ja trahv kuni 2500 € (otsustab EJTL distsiplinaarkomisjon).

10. Toetajad

Eesti Jõutõsteliit, EOK, EADSE, Spordiklubi M&M Strength, Kääriku Spordikeskus

11. Võistlusmäärused

- Võistlused viiakse läbi **IPF võistlusmääruste** alusel.

Kõik määratlemata küsimused lahendab kohtunikekogu koostöös EJTL-i juhatusega kohapeal.

12. Treenerite osalemine

- Treener peab:
 - olema registreeritud hiljemalt 25.02.2026
 - olema tasunud osalustasu hiljemalt 28.02.2026
 - allkirjastama lepingu (digiallkirjaga või paberkandjal kaalumisel, kui seda pole tehtud 2025. või 2026. aastal)
- Kui sportlane soovib tegutseda treenerina teisel sessioonil, peab ta samuti järgima neid kriteeriume. Sama sessiooni sportlased võivad üksteist abistada.

Hilinenud registreerimine:

- Võimalik ainult erandkorras kohapeal - osalustasu: 20 € (sularahas).

13. Pealtvaatajatele

Kõigile pealtvaatajatele on võistluste jälgimine **tasuta**.

14. Pärast võistluse lõppu toimub Käärikul klubide esindajate 2025. aasta koosolek!

