**2023. aasta Eesti meistrivõistlused sangpommispordi pikas tsüklis**

1. **EESMÄRK:**

Edendada sangpommisporti Eestis. Välja selgitada 2023. aasta Eesti meistrid sangpommispordi pikas tsüklis ja edukamad meeskonnad pika tsükli arvestuses. Meeskondlikust arvestusest võivad osa võtta maakonnad, spordiklubid või asutused.

1. **AEG JA KOHT:**

Võistlused toimuvad 27.mai 2023 aastal algusega kell 14.00 spordiklubis Tallinn CrossFit, Rannamõisa tee 4f. Võistlejate täiendav registreerimine ja kaalumine 13.00-13.45.

1. **OSAVÕTJAD:**

Võistlustele lubatakse kõik sangpommisporti harrastavad sportlased.

1. **REGISTREERIMINE, OSAVÕTUMAKS JA MAJANDAMINE:**

Lähetusega seotud kulud kannab osavõtja või lähetav organisatsioon.

* 1. Eelregistreerimine:
* Meistrivõistlustel osalemiseks on vajalik eelregistreerimine. Selleks tuleb võistlejal, spordiklubil, asutusel või vastutavalt edastada võistlejate ülesandmise leht e-kirijaga hiljemalt 23.05.2023.a aadressile [info@sangpommisport.ee](mailto:info@sangpommisport.ee)
* Ülesandmise leht on kätte saadav Eesti Sangpommispordi Liidu kodulehelt 2023.a aasta võistluskalendrist või „Määrustikud ja juhendid“ rubriigist.
  1. Osavõtumaks:
* Noortele kuni 18 aastased 7.- €
* Täiskasvanutele 15.- €.
* kuni 26.05.2023.a (k.a) saab tasuda ülekandega Eesti Sangpommispordi Liidu arveldusarvele:
  + Eesti Sangpommispordi Liit
  + EE951010220111555010
  + Selgituseks: Osalustasu 2023 EMV, võistleja/klubi nimi
* 27.05.2023.a võimalik tasuda sularahas kohapeal.

1. **PROGRAMM JA VÕITJATE SELGITAMINE:**

Võistlused on individuaalsed ja viiakse läbi vastavalt kehtivatele võistlusmäärustele. Kõik juhendis määratlemata küsimused lahendab võistluspaigas peakohtunik.

Neiud kuni 18 aastased (k.a) - 12 kg või 8 kg pomm (12kg\*koef 2)

Noormehed kuni 18 aastased (k.a) -78 kg, +78 kg 24kg või 16 kg pomm (24kg\*koef 2)

Naised 19 - 60 aastased -68 kg, +68 kg 16 kg või 12 kg pomm (16kg koef 2)

Naiseveteranid 60.a. ja vanemad - 8 kg pomm

Mehed -63kg, -68kg, -73kg, -78kg, -85 kg, -95 kg, üle 95 kg, 32 kg, 24 kg või 16 kg pomm (32kg\*koef 2, 16 kg koef 0,5)

Veteranid 60-69 aastat - 16 kg pomm

Veteranid 70 aastat ja vanemad - 12 kg pomm

Teatevõistlus pikas tsüklis 3x3min:

Võistkonnas kolm võistlejat. Üks naine ja kaks meest. Naistel 12 kg sangpommid ja meestel 24kg sangpommid. Igal võistlejal on soorituseks aega 3 minutit.

Võistkonnad võivad olla vabalt moodustatud aga võistkondlikku arvestusse lähevad vaid võistkonnad, kus vähemalt kaks võistlejat on võistkonnast keda nad individuaalvõistluses esindasid. Tõstekordade summad liidetakse. Iga tõste väärtus 1 punkt.

Võistkondliku paremuse selgitamiseks liidetakse 8 parema võistleja kohapunktid + teatevõistluse kohapunktid, kusjuures I koht annab 25 punkti, II koht - 22 p, III koht - 20 p, 4. koht - 18 p, 5. koht – 17 p jne. Punktide võrdsuse korral on määravaks suurem esi- või paremate kohtade arv.

1. **TULEMUSED:**

Pikk tsükkel kahe sangpommiga 10 minuti jooksul, arvesse läheb tõstete summa.

1. **VÕISTLUSTE KORRALDUS:**

Võistlused viib läbi Eesti Sangpommispordi Liit

1. **AUTASUSTAMINE:**

Esimesele kolmele kohale tulnud võistlejaid autasustatakse medalite ja diplomitega, teatevõistluse ja meeskondliku arvestuse kolme parimat autasustatakse karikatega.

**Täiendav info:** Erki Soo tel +372 52 67 807, e-mail: [info@sangpommisport.ee](mailto:info@sangpommisport.ee)

**MEELDIVA KOHTUMISENI**

**Eesti Sangpommispordi Liit**