**2025**

**2025. aasta Eesti meistrivõistlused sangpommispordi pikas tsüklis**

1. **EESMÄRK:**

Edendada sangpommisporti Eestis. Välja selgitada 2025. 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 07.06.2025 aastal algusega kell 13.00 spordiklubis Tallinn CrossFit, Rannamõisa tee 4f.

Võistlejate täiendav **registreerimine ja kaalumine toimub** **11.30-12.30.**

1. **OSAVÕTJAD:**

Osa võivad võtta kõik sangpommisporti harrastavad sportlased, Eesti meistrivõistluse arvestuses saavad osaleda vaid Eesti kodanikud.

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

Lähetusega seotud kulud kannab osavõtja või lähetav organisatsioon.

* 1. Eelregistreerimine:
* Meistrivõistlustel osalemiseks on **vajalik eelregistreerimine**. Selleks on kaks võimalust:
  1. Võistleja, spordiklubi või esindaja/vastutav edastab võistlejate **ülesandmise lehe e-kirijaga hiljemalt 05.06.2025.a aadressile** [info@sangpommisport.ee](mailto:info@sangpommisport.ee);
  2. Võistleja, spordiklubi või esindaja/vastutav eelregistreerib läbi Eesti Sangpommispordi Liidu kodulehe, kus on „Eesti meistrivõistlustele registreerimise“ vorm ning seda **hiljemalt 05.06.2025.a,**
* Ülesandmise leht on kätte saadav Eesti Sangpommispordi Liidu kodulehelt (<https://sangpommisport.ee/>) „2025.a aasta võistluskalender“ või „Määrustikud ja juhendid“ rubriigist - [ülesandmisleht](https://sangpommisport.ee/maarustikud-ja-juhendid/).
* Elektrooniline registreerimine - [Eesti meistrivõistlustele registreerimine - Eesti Sangpommispordi Liit](https://sangpommisport.ee/eesti-meistrivoistlustele-registreerimine/)
  1. Osavõtumaks:
* Noortele kuni 18 aastased 10.- €
* Täiskasvanutele 15.- €
* Teatevõistlus 25.- €
* kuni 06.06.2025.a (k.a) saab tasuda ülekandega Eesti Sangpommispordi Liidu arveldusarvele:
  1. Eesti Sangpommispordi Liit
  2. EE951010220111555010
  3. **Selgituseks**: Osalustasu 2025 EMV\_pikk sükkel, võistleja/klubi nimi
* 07.06.2025.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.

* 1. Individuaalne võistlus pikas tsüklis.

Võisteldakse vastavalt all olevale tabelile, lähtudes võistlusklassist ja kaalukategooriast. Võistleja tulemusi üle ei kanta, ehk kui võistleja soovib võistelda kahes erinevas võistlusklassis, tuleb võistlejal teha kaks sooritust ning tasuda osavõtumaks võistlemaks mõlemas võistlusklassis, *N: kui võistleja, kelle vanus on 60+, soovib osaleda nii võistlusklassis M kui ka M60, tuleb võistlejal teha sooritus mõlemas võistlusklassis ning tasuda topelt osavõtumaks*.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Võistlusklass** | **Kaalukategooria** | **Sangpommide valik** | **Koefitsient** |
| N18 – Neiud kuni 18 aastased (k.a) | Puudub | 8 kg | 1 |
| 12 kg | 2 |
| M18 – Noormehed kuni 18 aastased (k.a) | -78 kg ja +78 kg | 16 kg | 1 |
| 24 kg | 2 |
| N – Naised 19-59 aastased (k.a) | -68 kg ja +68 kg | 12 kg | 0,5 |
| 16 kg | 1 |
| 24 kg | 2 |
| M – Mehed 19-59 aastased (k.a) | -63kg; -68kg; -73kg; -78kg; -85 kg; -95 kg; +95 kg | 16 kg | 0,5 |
| 24 kg | 1 |
| 32 kg | 2 |
| N60 – Naised 60 aastased ja vanemad | Puudub | 8 kg | 1 |
| 12 kg | 2 |
| M60 – Mehed 60-69 aastased (k.a) | Puudub | 12 kg | 1 |
| 16 kg | 2 |
| M70 – Mehed 70 aastased ja vanemad | Puudub | 8 kg | 1 |
| 12 kg | 2 |

* 1. Teatevõistlus pikas tsüklis.

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.

Harjutused:

1.Meeste pikk tõukamine 2x24 kg sangpommiga;

2.Naitse pikk tõukamine 2x12 kg sangpommiga;

3.Meeste pikk tõukamine 2x24 kg sangpommiga.

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 karikate ja diplomitega.

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

**MEELDIVA KOHTUMISENI**

**Eesti Sangpommispordi Liit**