



JÕUSPORT



EESTI MV JÕUSPORT JÕURAJAL 2024 JA JÕUSTRUKTUURIDE AUHINNAVÕISTLUSE JÕURAJA LÄBIMISE JUHEND

I. Võistluse eesmärk:

- Populariseerida jõusporti.
- Propageerida liikumist laste seas
- Selgitada välja Eesti meistrid jõurajal individuaalses arvestuses.
- Selgitada välja jõustruktuuride parimad jõurajal individuaalses arvestuses.
- Selgitada välja Eesti meistrid jõurajal võistkondlikus arvestuses.
- Selgitada välja jõustruktuuride parim võistkond jõurajal.

II. Aeg ja koht:

- Võistlus toimub **08.06.2024.a** Tartu Kaubamaja kõrval **algusega kell 13:00**
- Tartu linn, Kūūni ja Uueturu tänava ristumisalal ehk **Tartu Kaubamaja ja Tartu Keskpargi vahelisel alal.**
- Stardijärjekorra loosimine toimub vahetult enne võistlust võistluspaigas.
- **Algusega kell 12:00 toimub LASTELE TASUTA raja läbimine kell 12.00-13:00, igale lõpetajale väike magus üllatus!**

III. Võistlusklassid:

- Osaleda saab individuaalselt ja võistkondlikult.
- Võistlusel peetakse arvestust – **AVATUD KLASSIS** ja **JÕUSTRUKTUURIDE ARVESTUSES**.
- **Võistlusest AVATUD KLASSIS** saavad osa võtta kõik, kes on registreerunud ja vastavad juhendis toodud nõuetele.
- **AVATUD KLASS** - Jõuraja Eesti MV peetakse arvestust järgmistes võistlusklassides:
 - o **Lapsed** - sünniaastaga 2010 või hiljem (tüdrukud ja poisid);
 - o **Noored** - sünniaastaga 2006-2009 (neiud ja noormehed);
 - o **Põhiklass** - sünniaastaga 1984-2005 (naised ja mehed);
 - o **Seniorid** - sünniaastaga 1983 ja varem (naised ja mehed);
 - o **Võistkondlik arvestus** - (vähemalt 1 naine + 2 meest);
 - o **Võistlejatel palun kaasa võtta isikut tõendav dokument** (vajadusel vanuse tõestamiseks).
- **JÕUSTRUKTUURID** - auhinnavõistlustel peetakse arvestust järgmistes võistlusklassides:
 - o **Mehed (M)** - sündinud 1984 ja hiljem;
 - o **Mehed (M40)** - sündinud 1983 ja varem;
 - o **Naised (N)** - sündinud 1984 ja hiljem;
 - o **Naised (N40)** - sündinud 1983 ja varem;
 - o **Võistkondlik arvestus** - (vähemalt 1 naine + 2 meest);
 - o **JÕUSTRUKTUURIDE ARVESTUSES** – **võivad osa võtta** Siseministeeriumi, Justiitsministeeriumi, Kaitseministeeriumi, Kaitseliidu, Politsei- ja Piirivalveameti, Sisekaitseakadeemia, Kaitsepolitseiameti, Maksu- ja Tolliameti, Kaitseväge, Päästeameti, Siseministeeriumi infotehnoloogia- ja arenduskeskuse asutuste täis- ja osalise tööajaga töötavad teenistujad (k.a. kaitsepolitseilased ja kaitseväelased), pensionile läinud ametnikud ja teenistujad ning Sisekaitseakadeemia teenistujad ja õppurid.
 - o **Võistlejatel palun kaasa võtta isikut tõendav dokument** (vajadusel vanuse tõestamiseks).

IV. Võistluse süsteem ja läbiviimise kord:

- Võistlusaladeks on erinevad jõuvastupidavust vajavad harjutused. Raskused ja kordused sooritustel on varieeruvad vastavalt vanuserühmade (lapsed, noored põhiklass, seeniorid, võistkondlik) ning vastavalt soole (tüdrukud, poisid, naised, mehed).
- **Jõurada individuaalarvestuses sisaldab järgmisi elemente:** kangi rebimine/tõukamine (kaaluga ca 20 - 50 kg); timberi raami või raskustega kõndimine (kaaluga ca 30 - 90 kg); rehvi kantimine; sangpommi rebimine/tõukamine (kaaluga ca 8 -24 kg) jõutõmme kangiga (kaaluga ca 30 - 100 kg); raskuste vedamine (kaaluga ca 14 - 65 kg). Lõplik rada selgineb kohapeal vastavaid võistlustingimusi ja olusid silmas pidades. Kõikidel võistlejatel on võimalus tutvuda raskustega ja võistlusrajaga üks tund enne võistluse algust.
- **Jõuraja võistkondlik arvestus toimub kolmeliikmeliste võistkondade vahel ning võistkonnas peab olema vähemalt üks naine (1N+2M).** Võistkondlikus arvestuses on võistluselemendid sarnased individuaalvõistlusega kuid on kas mõnevõrra suurem raskus või on vaja sooritada rohkem kordusi.
- Võistkondliku võistluse käigus saab võistkond ise valida taktika, et milliseid elemente keegi võistkonnas sooritab. Ainus tingimus on, et vähemalt ühe elemendi peab sooritama otsast lõpuni naine.
- **Võistkondlik jõurada sisaldab järgmisi elemente:** kangi rebimine/tõstmine (kaaluga ca 20-50 kg); timberi raami või raskustega kõndimine (kaaluga ca 60- 90 kg); rehvi kantimine; sangpommi rebimine/tõukamine (kaaluga 12- 24 kg) jõutõmme kangiga (kaaluga ca 50-100 kg). Lõplik rada selgineb kohapeal vastavaid võistlustingimusi ja olusid silmas pidades.
- 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 ja Spordieetika Sihtasutuse kehtestatud reegleid.

- Nimetatud reeglite eiramise korral on võistluste korraldajal/kohtunikel õigus võistleja või võistkond võistlustelt diskvalifitseerida.

VI. Autasustamine

- Kõikide vanuseklasside parimatele karikad ja/või medalid ning võimalusel meene.
- Põhiklassi parimatele Sportland / Under Armour kinkekaardid.
- Eesti MV raames peetakse eraldi arvestust jõustruktuuride ametnike vahel nii individuaalselt kui ka võistkondlikult.

VII. Võistlusele registreerimine ja mandaat võistluspaigas

- Eesti MV Jõurajal ja Jõustruktuuride auhinnavõistlustele saab registreerida www.jousport.ee veebilehel, täites vastava ankeedi ning tasudes osalustasu. Google drive keskkonnas: <https://docs.google.com/forms/d/1kO4VFKJtxEg-JHOrHLcwOvSvnHY90uLgzT4CAmABOpA/edit>
- **Eelregistreerimine KÕIGILE OSALEJATELE toimub kuni 06.06.2024.**
- **Osavõtumaksu ei pea maksma** Politsei- ja Piirivalveameti ja Sisekaitseakadeemia täis- ja osalise tööajaga töötavad teenistujad ja õppurid.
- Esindades võistkonnaga oma elukoha omavalitsust on soovitatav registreerimine teha oma maakonna või omavalitsuse esindaja kaudu.
- **Kohapeal toimub võistlustele registreerimine kuni 08.06.2024 kella 13.00ni.**
- Võistlusel ei saa osaleda, kui võistlejad ei ole eelnevalt või vahetult enne võistluste avamist registreerunud. Mandaat toimub võistluspaigas võistkonna või esindaja kohaolul.

VIII. Osavõtumaks

- AVATUD KLASSI OSALUSTASUD:
 - o **Lapsed ja noored – TASUTA**
 - o **Eelregistreerimine kuni 06.06.2024 – individuaalarvestuses** - täiskasvanud ja seeniorid **25€**
 - o **Eelregistreerimine kuni 06.06.2024– võistkond** (3 liiget, kellest 1 vähemalt naine) **30€** (a'10€)

- o **Kohapeal registreerimine** - täiskasvanud ja seeniorid **35€/** võistkond **45€**.

- **JÕUSTRUKTUURIDE OSALUSTASUD:**

- o **Eelregistreerimine kuni 06.06.2024** - individuaalarvestuses **15€**
- o **Eelregistreerimine kuni 06.06.2024** - võistkond **10€** (a'ca3,3€)
- o **Kohapeal registreerimine** - **25€/** võistkond **15€**
- o **Osavõtumaksu ei pea maksma** Politsei- ja Piirivalveameti ja Sisekaitseakadeemia täis- ja osalise tööajaga töötavad teenistujad ja õppurid.
- Osalustasu maksmisel palume lisada selgitus kas **Eesti MV jõurajal** või **Jõustruktuuride** **auhinnavõistlus jõurajal** vastavalt sellele millises võistluskategoorias võistleja osaleb.
- Osalustasu saab maksta **MTÜ JÕUSPORT kontole EE142200221086243372 / Swedbank.**
- **Soodustus -50% jõurajal võistlejatele** - Eesti Lasterikaste Perede Liidu liikmesorganisatsiooni kuulumisel.

IX. Võistluse organiseerimine ja juhtimine

- Võistlused korraldab MTÜ Jõusport.
- Võistluste peakohtunik on Peeter Aan tel. 5202842 , e-post skjousport@gmail.com
- Võistluste kohtunik Tarmo Mitt, Mihkel Jalajas ja teised korraldaja poolt määratud isikud.

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.

LISA

Jõuraja harjutuste kirjeldus:

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 5 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.

Lapsed (tüdrukud ja poisid) - sünniaastaga 2010 või hiljem:

Kang maast rinnale ja kükid 10x (ca 10 kg) + rehvi kantimine 3x + topispalli kandmine 10 m (ca 10 kg) + kangiga jõutõmme 10x (ca 20 kg) ja tagasi alguspunkti, läbides kõik tegevused uuesti.

Noored - neiude vanuseklass - sünniaastaga 2006-2009:

Kangi rebimine või tõukamine sirgetele kätele 10x (ca 20 kg) + rehvi kantimine 3 x + hantli/sangpommi (10 kg) tõstmine 10 x (ühe käega) + raami kandmine (ca 50 kg) 10m + kangiga jõutõmbed 10 x (40 kg) ja tagasi alguspunkti, läbides kõik tegevused uuesti.

Naised põhiklass - sünniaastaga 1984-2005 :

Kangi rebimine või tõukamine sirgetele kätele 10x (ca 25 kg) + rehvi kantimine 5x + hantli/sangpommi (12 kg) tõstmine 10 x (ühe käega) + raami kandmine (ca 60 kg) 10m + kangiga jõutõmbed 10 x (ca 60 kg) ja tagasi alguspunkti, läbides kõik tegevused uuesti.

Naised seeniorid - sünniaastaga 1983 ja varem:

Kangi rebimine või tõukamine sirgetele kätele 10x (ca 20 kg) + rehvi kantimine 3x + hantli/sangpommi (10 kg) tõstmine 10 x (ühe käega) + raami kandmine (ca 50 kg) 10m + kangiga jõutõmbed 10 x (ca 50 kg) ja tagasi alguspunkti, läbides kõik tegevused uuesti.

Noored – poiste vanuseklass - sünniaastaga 2006-2009:

Kangi rebimine või tõukamine sirgetele kätele 10x (ca 30 kg) + rehvi kantimine 3 x + hantli/sangpommi (12 kg) tõstmine 10 x (ühe käega) + raami kandmine (ca 60 kg) 10m + kangiga jõutõmbed 10 x (ca 60 kg) ja tagasi alguspunkti, läbides kõik tegevused uuesti.

Mehed põhiklass (sünniaastaga 1984-2005):

Kangi rebimine või tõukamine sirgetele kätele 10x (ca 50 kg) + rehvi kantimine 5 x + hantli/sangpommi (24 kg) tõstmine 10 x (ühe käega) + raami kandmine (ca 80 kg) 10m + kangiga jõutõmbed 10 x (ca 80 kg) ja tagasi alguspunkti, läbides kõik tegevused uuesti.

Mehed seenior (sünniaastaga 1983 ja varem)

Kangi rebimine või tõukamine sirgetele kätele 10x (ca 30 kg) + rehvi kantimine 3 x + hantli/sangpommi (12 kg) tõstmine 10 x (ühe käega) + raami kandmine (ca 60 kg) 10m + kangiga jõutõmbed 10 x (ca 60 kg) ja tagasi alguspunkti, läbides kõik tegevused uuesti.

Võistkondlik arvestu - jõuraja kirjeldus:

Võistkondlik jõurada sisaldab järgmisi elemente: kangi rebimine/tõstmine (kaaluga ca 20, 40, 60 kg); timberi raami või raskustega kõndimine (kaaluga ca 30- 100 kg); rehvi kantimine; sangpommi rebimine/tõukamine (kaaluga 12- 24 kg) jõutõmme kangiga (kaaluga ca 50-100 kg). Lõplik rada selgineb kohapeal vastavaid võistlustingimusi ja olusid silmas pidades.

- Võistkond saab ise otsustada, milline võistkonnaliige millist harjutust ja millises mahus teeb. *
Vaata. Näide:
- Iga võistkonnaliige peab sooritama vähemalt ühe harjutuse täies mahus liikudes rajal suunaga pöördekohani ja ühel korral liikudes stardijooneni tagasi.
- *Näide: Rajal on sooritus kangi tõstmine (3 kangi) sirgetele kätele kaaluga 20, 30 ja 40 kg siis naisliige peab vähemalt 20 kg kangi sooritused (nt 10x) tegema ilma meesliikmete abita. Naine võib aga peale oma sooritust mehi aidata (nt 30 kg kangi tõstmisel).

KOHTUMISENI VÕISTLUSTEL!

MTÜ JÕUSPORT MEESKOND