****

**Politsei- ja Piirivalveameti III Sügisspartakiaad 2019**

**Lamades surumise juhend**



**I Eesmärk ja ülesanded**

* populariseerida kehakultuuri ja sporti töötajate hulgas;
* selgitada parimad lamades rinnalt surujad.

**II Aeg ja koht**

* võistlus toimub **28.11.2019. a**. **Rakvere Spordikeskuses;**
* Võistluspäeval kaalumine ja mandaat kell **10:45 – 11:30**
* võistluste avamine kl 11.45, võistluste algus kell 12:00;
* muudatuste tegemine eelregistreerimistes 10:45-11:30;
* võistlusala saab sooritada ajavahemikul 12:00 – 15:30.

**NB!** Nimeline eelregistreerimine teha oma asutuse spordiinstruktorile hiljemalt 21.11.2019**.** Võistlusele saab ka kohapeal registreeruda.

Ida prefektuur – taavi.toomel@politsei.ee

Lõuna prefektuur – ulvi.jukk@politsei.ee

Lääne prefektuur – rein.kynnap@politsei.ee

Põhja prefektuur/PPA osakonnad – triin.sarapuu@politsei.ee

**III Osavõtjad**

Lamades surumise võistlusest võivad osa võtta kõik sügisspartakiaadil osalejad (PPA töötajad, nende pereliikmed, kadetid, veteranid, külalised jne).

**IV Võistluse tutvustus**

* võisteldakse naiste ja meeste arvestuses ja ühes vanuseklassis;
* Mehed ja naised võistlevad absoluutarvestuses ja paremus selgitatakse Wilks’i punktides kehakaalukoefitsendi alusel.
* võistlusalaks on lamades kangi rinnalt surumine;
* igal võistlejal on tulemuse kirja saamiseks 3 katset. Kirja läheb parima katse tulemus;
* Spetsiaalvarustust (tugisärke, -trikoosid) kasutada ei tohi.
* Võistlejad teavitavad oma raskuse, mida püüavad järgmisel katsel tõsta, vähemalt kaks minutit enne katse sooritamist.
* Kõik võistlejad kannavad personaalselt vastutust oma tervisliku seisundi eest.

Võistleja peab lamama selili, pea, õlad ja istmik kontaktis pingi pealispinnaga. Jalad peavad olema täistallaga vastu tõstepõrandat. Võistleja käed ja sõrmed peavad pukkidel asetsevast tõstekangist haarama nii, et pöidlad oleksid ümber kangi. Jalgade liikumine on lubatud, kuid nad peavad jääma täistallaga vastu tõstepõrandat. Kui võistleja on korrektse asendi sisse võtnud, võib ta paluda julgestajate abi tõstekangi eemaldamisel pukkidelt. Käte haarde laius ei või ületada 81 cm, mõõdetuna mõlema käe nimetissõrmede vahelt. Pärast kangi eemaldamist pukkidelt peab võistleja sirgete käte ning lukustatud küünarnukkidega ootama peakohtuniku märguannet. Lamades surumise stardimärguandeks on kuuldav käsklus “start” koos allapoole näitava käeviipega. Pärast märguannet peab võistleja kangi rinnale laskma ning hoidma kangi liikumatult rinnal kuni peakohtuniku märguandeni „press“. Seejärel peab võistleja kangi sirgetele kätele suruma ning küünarnukid lukustama. Kui tõstekang on liikumatult sirgetel kätel, annab peakohtunik kuuldava käskluse „pukkidele“ koos käeviipega tahapoole.

**V Autasustamine**

Lamades surumise kolme paremat meest ja kolme paremat naist autasustatakse diplomi ja võimaluse korral meenega.

**VI Majandamine**

Võistluste korraldamise ja läbiviimisega seotud kulutused kannab Eesti Politsei Spordiliit, võistlustel osalemisega seotud kulutused kannab lähetav politseiasutus.

Info võistluste kohta:

Siim Sibrits Hannes Haav

Mail: siim.sibrits@politsei.ee hannes.haav@politsei.ee

Mob: 7 7622 7 3923

**PPK registreerimine – Tallinnas Epp Jalakale, Paikusel Rein Mõnnakmäele 11. novembriks!**