

# STREETLIFTING

## Juhend

Distsipliin kujutab endast kahe baasharjutuse sooritamist, kus sportlasel on kinnitatud spetsiaalse vöö külge raskus, mida ta ise saab vabalt valida. Harjutsed on rippes kätekõverdus kangil ning rööbaspuudel surumine. Sportlasel on ühe harjutuse jaoks ette nähtud kolm katset, kus ta ise valib oma raskused vöö külge. Raskused võivad minna ainult raskemaks või jääda samaks juhul, kui sooritus on ebaõnnestunud. Kirja läheb mõlemal harjutusel parim sooritus ning võistlustulemused selguvad mõlema soorituse parima tulemuse summa näol.

Harjutust teeb 1 sportlane korraga. Iga sportlase sooritust jälgib kaks kohtunikku, kes jälgivad võistleja soorituse puhtust. Võistlusmomendil on jalanõud kohustuslikud.

### Harjutuste sooritused

#### Rippes kätekõverdus

- Võistleja alustab sooritust võistluskonstruktsiooni ees seisval platvormil, jalgade vahele asetatud raskused ning võtab iseseisvalt sisse algpositsiooni. Algpositsioon on sisse võetud, kui võistleja ripub küünarvarrest sirgetel kätel, peopesad pealthaardes.
- Hooglemine soorituse tegemise ajal on keelatud. Põhjuseks on üleliigse inertsiga saavutamine.
- Jalgade ristamine ei ole lubatud.
- Võistleja peab soorituse ajal käsi kõverdades jõudma faasi, kus lõua alumine osa (mitte ots) ulatub üle kangi pealmise külje.
- Lõuatõmbe kangi puutumine lõuaga ei ole vajalik.
- Kohtunik ütleb sportlasele “rep” või no rep” vastavalt, kas lõug ületas kangi pealmise ääre.
- Võistleja peab iseseisvalt tulema tagasi algpositsiooni ning enne kangist lahti laskmist jääda momendiks rippesse.
- Tehniliste viperuste puhul saab sportlane lisakatse.

Katse ei loe, kui:

- Algpositsioonis on käed kõverdatud.
- Soorituse tegemise hetkel kasutatakse inertsiga.
- Soorituse keskel ei tohi vahetada liikumissuunda. Kui liigud ülessuunas, siis peatuda tohib, kuid alla vajuda sealt asendist ei või.
- Lõua alumine osa ei ulatu piisavalt kõrgele.

- Lõuaga aidatakse kaasa tõmbele, ehk lõua ots juba küll ulatub üle kangi, kuid seejärel asetatakse lõug kangile ning tehakse noogutamise liigutus, mis aitab tõmbele kaasa.
- Toetades lõuga kangile rohkem, kui 1 sekund.
- Mistahes lisavarustuse kasutamine on keelatud (sidemed, kompressioonid jmt.)

### Rööbaspuudel surumine

- Võistleja alustab sooritust võistluskonstruktsiooni ees seisval platvormil, jalgade vahele asetatud raskused ning võtab iseseisvalt sisse algpositsiooni. Algpositsioon on sisse võetud, kui võistleja hoiab ennast püstises asendis, küünarvarrest sirgetel kätel ning õlad on alla surutud.
- Hooglemist imiteerivad liigutused soorituse tegemise ajal on keelatud.
- Võistleja alustab sooritust laskudes käsi kõverdades rööbaspuude vahele, saavutades vähemalt 90 kraadine nurk õla, küünarliigese ja randme suhtes.
- Kohtunik ütleb sportlasele “rep” või no rep” vastavalt, sügavuse saavutamisele.
- Võistleja peab iseseisvalt tulema tagasi algpositsiooni lukustades küünarvarred ning seistes paigal lühike moment.
- Tehniliste viperuste puhul saab sportlane lisakatse.

Katse ei loe, kui:

- Algasend on vale.
- Allpositsioonis on kõverdunud nurk väiksem, kui 90 kraadi.
- Soorituse keskel ei tohi vahetada liikumissuunda. Kui liigud ülessuunas, siis peatuda tohib, kuid alla vajuda sealt asendist ei või ning ka vastupidi.
- Mistahes lisavarustuse kasutamine on keelatud (sidemed, kompressioonid jmt.)

Kategooriad: Mehed -70kg; Mehed -82,5kg; Mehed +82,5kg; Naised.

Nõuded sportlasele:

-Eesti Kalisteenika ja Tänavaspordi Liidu sportlaslitsents

Võistluste territooriumil on keelatud:

- Suitsetamine (ka. E-sigaretid)
- Prügi maha jätmine
- Ebaviisakas sõnakasutus
- Oma kõlarite kasutus
- Füüsiline konflikt
- Relvad
- Narkootilised ained
- Pürotehnika

Täiendinfo saamiseks palume kirjutada otse epostile [info@kalisteenika.ee](mailto:info@kalisteenika.ee)