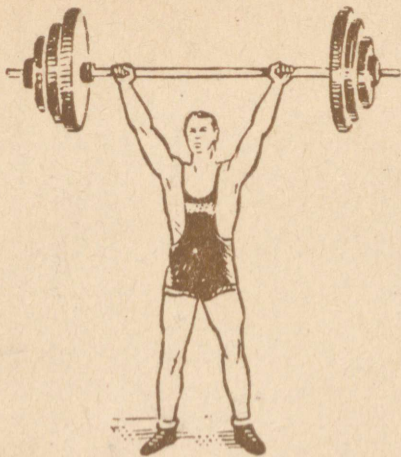


# VÕISTLUSMÄÄRUSED

---



# TÕSTESPORT

---

A-19919

✓ Kinnitatud NSV Liidu Tervishoiu  
Ministeeriumi Kehakultuuri ja Spordi  
Peavalitsuse poolt 23. mail 1953. a.

# TÕSTESPORT

VOISTLUSMÄÄRUSED

EESTI RIIKLIK KIRJASTUS TALLINN 1954

Originaali tiitel:  
ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА.  
ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ  
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»  
МОСКВА 1953

*Tõlkinud J. Vaikma.*

2

Tartu Riikliku Ülikooli  
Raamatukogu

22303

TARTU ÜLIKOOLI  
RAAMATUKOGU

---

---

# I. VÕISTLUSTE ISELOOM JA PROGRAMM

## § 1. Võistluste iseloom

1. Võistlused jagunevad oma iseloomult:
  - a) individuaalseiks;
  - b) meeskondlikeks;
  - c) individuaal-meeskondlikeks.

Individuaalseiks nimetatakse neid võistlusi, kus arvestatakse iga võistleja tulemust ja määratakse kindlaks tema koht võistlustel.

Meeskondlikeks nimetatakse neid võistlusi, kus arvestatakse meeskonna tulemust tervikuna ja määratakse kindlaks tema koht võistlustel.

Individuaal-meeskondlikeks nimetatakse neid võistlusi, kus arvestatakse üheaegselt üksikvõistlejate tulemusi ja meeskonna tulemust tervikuna ning määratakse kindlaks nende kohad.

Võistluste läbiviimise iseloom määratakse igal üksikjuhul kindlaks võistlusjuhendiga.

## § 2. Võistluste programm

Tõstesportdivõistlused viiakse läbi klassikalise kolme- või viievõistlusena.

Klassikalisse kolmevõistlusse kuuluvad kahe käega surumine, kahe käega rebimine ja kahe käega tõukamine. Võistlused viiakse läbi ühel päeval, igas kehakaalu kategoorias eraldi. Tõstete teostamise järjekord on järgmine: surumine, rebimine ja tõukamine.

Klassikalisse viievõistlusse kuuluvad: kahe käega surumine, kahe käega rebimine, kahe käega tõukamine, ühe käega rebimine, ühe käega tõukamine. Võistlused klassikalises viievõistluses viiakse läbi kahel päeval: esimesel päeval — kahe käega surumine, kahe käega rebimine ja kahe käega tõukamine, teisel päeval — ühe käega rebimine ja ühe käega tõukamine.

## II. VÕISTLUSTEST OSAVÕTJAD

### § 3. Võistlejate vanus

1. Tõstesportdivõistlustest lubatakse osa võtta meessoost sportlasi, kes on 17-aastased ja vanemad.

2. Võistlustele lubatakse sportlasi, kes on käinud meditsiinilise järelevaatuse all ja saanud arstiloa võistlustest osavõtuks.

3. Erandjuhtudel lubatakse arsti, treeneri ja vastava kehakultuuri- ja spordivalitsuse (või tervishoiuosakonna) loal võistlustest osa võtta 16-aastastel noorukitel, kui nad on kehaliselt hästi arenenud ja tehniliselt ette valmistatud.

#### § 4. Meeskonna koosseis

1. Individuaal-meeskondlikest võistlustest lubatakse osa võtta meeskondadel, kelle koosseisus on 7, kuid mitte vähem kui 5 võistlejat (üks igas kehakaalu kategoorias).

2. Võistlusjuhendiga võib kehtestada ka teistsuguse osavõtjate arvu igas kehakaalu kategoorias.

#### § 5. Võistlejate jagamine spordijärkudesse

1. Kõik tõstevõistlustest osavõtjad jagatakse alljärgnevasse spordijärkudesse: kolmas järk, teine järk, esimene järk ja meistersportlased.

2. Tõstevõistlustest osavõtjad, kes varem ei ole täitnud kolmanda spordijärgu nõudeid, kuuluvad algajate gruppi.

#### § 6. Kehakaalu kategooriad

1. Võistlustest osavõtjad jagatakse alljärgnevasse kehakaalu kategooriatesse:

1. Kärbeskaal	kuni 56	kg	kaasa arvatud
2. Sulgkaal	56 —60	kg	„ „
3. Kergekaal	60 —67,5	kg	„ „
4. Kergekeskkaal	67,5—75	kg	„ „
5. Keskkaal	75 —82,5	kg	„ „
6. Poolraskekaal	82,5—90	kg	„ „
7. Raskekaal	üle 90	kg	

2. Iga võistleja võib võistelda antud võistlustel ainult ühes kehakaalu kategoorias.

### § 7. Võistlejate kaalumise kord

1. Võistlejate kaalumist teostatakse üks tund enne võistluste algust vastava kehakaalu kategoorias. Viievõistluse läbiviimisel kahel päeval teostatakse kaalumist mõlemal päeval.

2. Kui võistleja kehakaal viievõistluse teisel päeval ületab vastava kehakaalu piirid, langeb ta võistlusest välja.

3. Võistlejate kaalumist teostab komisjon koosseisus: kaks kohtunikku (üks nendest on vanem), sekretär ja võistluste arst. Kaalumise juures võivad olla ainult meeskondade esindajad.

4. Võistlejad kaalutakse alasti. Võistleja võib lasta kaaluda end üks kord. Õigus kordamiskaalumisele on neil võistlejail, kelle kehakaal ületab tema kehakaalu kategooria piirid.

5. Kaalumise tagajärjed kantakse protokollis (vt. lisa 2).

## § 8. Võistlejate õigused ja kohustused

1. Võistlejal on õigus:

a) pöörduda kohtunike poole ainult oma esindaja, kapteni või treeneri, samuti aga ka võistlejate juurde määratud kohtuniku kaudu;

b) kasutada võistluste ajal käte ja jala- nõude taldade hõõrumiseks kampolit ja magneesiumi;

c) kasutada spetsiaalselt eraldatud inventari (tõstekangi) ettevalmistavate harjutuste sooritamiseks enne ametlikku tõstekangi juurde minekut.

2. Võistleja on kohustatud tundma võistlusmäärusi ja võistlusjuhendit.

3. Võistlusmääruste rikkumisel, ebaetilise ja jämeda käitumise puhul tehakse võistlejale hoiatus. Määruste korduval rikkumisel võib võistleja võistlustelt kõrvaldada.

## § 9. Võistlejate riietus

1. Võistleja riietus koosneb trikoost või spordisärgist ja -pükstest, spordisaabastest või -kingadest. Trikoo või pükste all peab olema bandaž. Jalanõud võivad olla kontsadeta või mitte üle ühe cm kõrguste kontsadega.

Märkus. Võistelda allalastud õlapaeltega trikoos või ilma spordisärgita on keelatud.

## § 10. Meeskonna esindajad ja kaptenid

1. Igal võistlustest osavõtval organisatsioonil peab olema oma esindaja, kui see on võistlusjuhendis ette nähtud.

2. Esindaja on meeskonna juhiks. Ta kannab vastutust võistlejate distsipliini eest ja kindlustab nende õigeaegse ilnumise võistlustele.

3. Esindaja võtab osa loosimisest, viibib kohtunikekolleegiumi nõupidamistel, kui need viiakse läbi koos esindajatega.

4. Esindajail on keelatud segada kohtunike ja võistlusi organiseerivate isikute korraldusi.

Kõik esindajate protestid esitatakse kohtunikekolleegiumile kirjalikult.

5. Esindaja peab asetsema võistluste ajal spetsiaalselt neile määratud kohas või oma meeskonna võistlejate juures.

6. Kui meeskonnal ei ole esindajat, siis täidab tema ülesandeid meeskonnaliikmete hulgast määratud kapten.

7. Meeskonna kapten on meeskonna juhiks võistluste käigus. Ainult tema võib pöörduda võistlusi läbiviivate kohtunike poole.

### III. KOHTUNIKEKOLLEEGIUM

#### § 11. Kohtunikekolleegiumi koosseis

1. Kohtunikekolleegium määratakse võistlusi läbiviiva organisatsiooni poolt ja kinnitatakse vastavate kehakultuuri- ja spordivalitsuste (tervishoiuosakondade) poolt.

2. Kohtunikekolleegiumi koosseisu kuuluvad: peakohtunik, peakohtuniku asetäitja, sekretärid, vanemkohtunikud, küljekohtunikud, kohtunik-informaator, võistlejate juurde määratud kohtunik, kohtunik-ajamõõtja ja kohtunikud-assistendid. Kohtunike arv määratakse kindlaks vastavalt võistlustest osavõtjate arvule.

Kohtunikekolleegiumi käsutuses on võistluste komandant.

#### § 12. Peakohtunik ja tema asetäitjad

1. Peakohtunik kannab vastutust võistluste organiseerimise ja läbiviimise eest võistlusi korraldava organisatsiooni ja vastava kehakultuuri- ja spordivalitsuse (tervishoiuosakonna) ees.

2. Peakohtunik määrab kohtunike brigaadid ja jagab nende vahel ülesanded.

3. Peakohtunikul on õigus:

a) tühistada võistluste läbiviimine, kui võistluskoht, inventar või sisustus osutuvad võistluste algul kõlbmatuiks;

b) katkestada võistlused või kuulutada ajutiselt vaheaeg ebasobivate meteoroloogiliste tingimuste tõttu või kui võistluste koht mingil põhjusel muutus kõlbmatuks, samuti aga juhul, kui pealtvaatajad segavad võistluste normaalset käiku;

c) teha muudatusi võistluste programmis ja päevakorras, kui selleks tekkis äärmine vajadus võistluste läbiviimisel;

M ä r k u s. Peakohtunik ei või muuta võistlusjuhendiga kehtestatud tingimusi.

d) koos kohtunikekolleegiumiga muuta kohtunike brigaadi otsust ja kõrvaldada kohtunikke, kes tegid jämedaid vigu või ei tule oma ülesannetega toime;

e) mitte lubada võistlustele neid, kes ei vasta oma vanuse, spordijärgu ja riietuse tõttu võistlusmääruste või käesoleva võistlusjuhendi tingimustele;

f) kõrvaldada võistlusest võistlejaid, kes käituvad toorelt või sooritavad teisi, nõukogude sportlasele esitatud eetiliste nõuete vastu käivaid üleastumisi;

g) otsustada juhul, kui võistleja ei tulnud kolme minuti kestel pärast väljakutset tõstepõrandale.

4. Peakohtunik peab enne võistluste algust kontrollima võistluskohta ja võistlejate soojendamise kohta; tõstekangi raskust lukkudega ja

ketaste raskust, tõstekangi tehnilist seisundit (lukkude töötamist, määrimist jm.). Tõstekangil ei tohi olla puudukaalu.

5. Peakohtunik peab tegema otsuse võistleja poolt sooritatud tõste õigsuse kohta esitatud protestide suhtes viivitamatult kohapeal ja enne, kui tõstepõrandale on ilmunud järgnev võistleja. Teistel juhtudel mitte hiljem kui tunni kestel pärast protesti esitamist. Kui on vajalik protestis esitatud fakte kontrollida, võib otsustada hiljem, kuid tingimata protesti esitamise päeval.

6. Peakohtunik viib läbi kohtunikekolleegiumi istungid võistluste eel ja võistluste lõpul kokkuvõtete tegemiseks, samuti aga ka juhtudel, kui see osutub vajalikuks võistluste käigus.

7. Peakohtunik peab kolme päeva jooksul pärast võistluste lõppemist esitama kehtestatud vormi kohaselt aruande võistlusi korraldavale organisatsioonile.

8. Peakohtuniku asetäitjad tegutsevad peakohtuniku juhistel. Tema äraolekul täidab peakohtuniku kohuseid üks asetäitjatest.

### § 13. Vanemkohtunik

#### 1. Vanemkohtunik:

a) otsustab võistluste ajal võistlejate poolt sooritatud tõstete õigsust;

b) jälgib võistluste ajal raskuste juurdelisamist tõstekangile, vastutab tõstekangi õige raskuse eest, samuti tõstekangi õige asendi eest tõstepõrandal;

c) annab märku (käteplaksuga) tõste alustamiseks surumises;

d) hüüdega «alla lasta» annab võistlejale loa tõstekangi allalaskmiseks, langetades samaaegselt varem ülestõstetud käe;

e) pärast tõstekangi allalaskmist ja signaali saamist küljekohtunikelt kuulutab otsuse.

Otsus avaldatakse valgussignaali olemasolu puhul tuledega; punaste tulede enamus tähendab tõste sooritamise õigsust, valgete tulede enamus aga tõste sooritamise ebaõigsust. Valgussignaali puudumisel avaldatakse otsus hüüdega «loeb» või «ei loe»;

f) kontrollib rekordi püstitamisel tõstekangi raskust ja võistleja kehakaalu.

2. Vanemkohtunik peab asetsema väljaspool tõstepõrandat võistleja nägemise piirkonnas, kus on parem vaadelda.

## § 14. Küljekohtunikud

### 1. Küljekohtunikud:

a) võtavad osa tõstekangi ja ketaste kontrollist, samuti kontrollivad raskuse lisamist tõstekangile;

b) määravad kindlaks tõstete sooritamise õigsuse;

c) annavad vanemkohtunikule käe üles-tõstmisega märku tõste sooritamise õigsusest.

Tõste mitteametustamisel («ei loe») küljekohtunikud käsi ei tõsta. Valgussignaali olemasolu puhul avaldavad küljekohtunikud oma otsuse tuledega;

d) kontrollivad rekordi püstitamisel tõstekangi raskust ja võistleja kehakaalu.

2. Küljekohtunikud peavad asetsema väljaspool tõstepõrandat, tema külgedel nii, et üks näeks võistlejat eest-küljelt, teine aga tagant-küljelt.

## § 15. Sekretär

Sekretär koostab kaalumise ja võistluste protokollid (vt. lisa 1 ja 2), koostab uute tippsaavutuste püstitamise aktid.

Sekretär kutsub võistlejad välja tõste sooritamiseks, samuti avaldab vanemkohtunikult saadud andmete põhjal tõstekangi raskuse.

Sekretär töötab ümber kõik võistluste tehnilised materjalid.

## § 16. Kohtunik-ajamõõtja

1. Kohtunik-ajamõõtja jälgib võistlejate ilmumist tõstepõrandale. Selleks fikseerib kohtunik-ajamõõtja aega võistleja väljakutsumise momendist tõste sooritamise alguseni.

2. Võistleja tõstepõrandale mitteilmumisel kahe minuti kestel väljakutsumise momendist alates, teatab kohtunik-ajamõõtja sellest kohtunik-informaatorile, kes kutsub võistleja välja mikrofoni kaudu.

3. Juhul kui võistleja ei välju tõstepõrandale kolme minuti kestel väljakutsumise momendist alates, teatab kohtunik-ajamõõtja sellest otsuse tegemiseks peakohtunikule.

## § 17. Võistlejate juurde määratud kohtunik

Võistlejate juurde määratud kohtunik:

a) kontrollib nimekirja järgi võistlejate kohalolekut, nende riietuse vastavust käesoleva määrustiku nõuetele; teatab sekretärile kontrolli tulemustest ja võistlejate poolt soovitud raskused, millest nad tõsteid alustavad;

b) teatab võistlejaile õigeaegselt ette nende väljakutsumisest;

c) teatab sekretärile kõigist loobumistest, ilmumata jäämisest jne;

d) on sidepidajaks võistlejate ja kohtunikekolleegiumi vahel;

e) tal on õigus võistleja soovil korraldada kangi tõstepõrandal.

## § 18. Kohtunikud-assistendid

1. Kohtunikud-assistendid:
  - a) korraldavad inventari võistlusteks;
  - b) teostavad raskuse juurdelisamist tõstekangile ja vastutavad selle õigsuse eest;
  - c) kaaluvad tõstekangi rekordi püstitamisel;
  - d) kontrollivad võistluste käigus inventari korrasolekut.

## § 19. Kohtunik-informaator

Kohtunik-informaator:

- a) kuulutab välja võistluste programmi ja läbiviimise korra;
- b) informeerib pealtvaatajaid ja võistlejaid võistluste käigust ja tulemustest;
- c) tutvustab võistlejaid pealtvaatajatele;
- d) annab peakohtuniku loal ajakirjanduse ja informatsiooniorganite esindajatele informatsiooni võistlustest.

## § 20. Võistluste komandant

Võistluste komandant vastutab inventari, võistlus- ja soojendamiskoha ettevalmistuse,

võistlejate ja pealtvaatajate paigutamise, võistluskoha vastava kunstilise kujundamise eest, samuti tagab korra ja kõik vajaliku peakohtuniku ja võistlusi läbiviiva organisatsiooni juhiste kohaselt.

## § 21. Võistluste arst

### 1. Võistluste arst:

a) kontrollib võistlejate meditsiinilise ülevaatuseteostamist ja arstiviisa olemasolu võistlustele lubamise kohta;

b) kindlustab sanitaar-hügieeniliste nõuete täitmist võistluste läbiviimisel ja meditsiinilise abi andmist vigastuste ja õnnetusjuhtumite puhul;

c) jälgib kaalumise juures võistlejate tervislikku seisundit;

d) võistleja vigastuse või haigestumise puhul teeb kindlaks nende edasivõistlemise võimaluse;

e) juhib teisi võistlustele suunatud meditsiiniala töötajaid;

f) võistluste lõppemisel esitab võistluste meditsiinilis-sanitaarse järelevalve aruande koos järelduste ja ettepanekutega võistlusi läbiviivale organisatsioonile.

2. Võistluste arst kuulub kohtunikekolleegiumi peakohtuniku asetäitjana meditsiinilisel alal ja võtab osa kohtunikekolleegiumi tööst.

## IV. KLASSIKALISTE TÖSTETE TEOSTAMISE REEGLID

### § 22. Üldreeglid

1. Tõstete sooritamiseks asetatakse tõstekang tõstepõrandale paralleelselt tema esiküljega.

2. Tõste loetakse sooritatuks siis, kui tõstekang on tõstetud üles ja tõstesportlase käed (käsi) on küünarliigesest sirged.

Tõstesportlase keha ja jalad peavad seejuures olema sirged, jalad on asetatud külgede suunas mitte laiemalt kui 40 cm, jalaninad peavad asetsema ühel joonel. Sellises asendis hoitakse tõstekangi liikumatult kahe sekundi kestel.

Tõstekangi võib alla lasta ainult pärast vanemkohtuniku käsklust «alla lasta».

Tõste peab olema sooritatud kindlaksmääratud mõõdetega tõstepõranda piires. Juhul, kui tõstesportlane väljub tõstepõranda piirest kas või ühe jalaga, sooritatud tõstet ei loeta.

3. Tõste sooritamise järel peab laskma tõstekangi sujuvalt põrandale.

Tõste ebaõnnestumisel peab tõstesportlane rakendama kogu jõu, et tõstekangi mitte visata, vaid langetada. Tõstekangi viskamise eest teeb vanemkohtunik võistlejale hoiatuse, selle kordumisel teatab sellest peakohtunikule, kes võib võistleja võistlustelt kõrvaldada.

4. Kui võistlusprogrammi kuuluva tõste teostamisel tõstab tõstesportlane kangi mitte kõrgemale põlvedest, peab ta korrasoleva inventari puhul, ilma et tõstepõrandalt lahkuks, alustama tõstet uuesti.

5. Võistlejale antakse tõste sooritamise ettevalmistamiseks kolm minutit. Aega arvestatakse võistleja väljakutumise momendist.

Võistleja väljakutumise momendist alates teatab kohtunik-informaator iga minuti möödumisel järgmiselt: «üks minut», «kaks minutit»; kolme minuti möödumisel, kui võistleja ei ole välja ilmunud, teatab kohtunik-ajamõõtja «aeg», misjärel võistleja kaotab õiguse sellele tõstele ja temale arvestatakse see «katseks».

6. Tõstekangi korraldamise õigus võistluste käigus on enne ja pärast tõste teostamist ainult:

a) kohtunikel-assistentidel;

b) tõstele asuval võistlejal;

c) võistlejate juurde määratud kohtunikul.

7. Võistluste ajal on keelatud julgestamine.

8. Tõste sooritamise õigsus määratakse kindlaks kohtunike (vanemkohtuniku ja küljekohtunike) häälteenamusega.

9. Võistlejad avaldavad algraskused kaalumise ajal suuliselt. Avaldatud algraskust võib muuta ainult suuremaks ja seda kuni võistleja väljakutumiseni.

10. Võistlejate väljakutumise järjekorra kind-

laksmääramiseks teostab kohtunikekolleegium kaalumise ajal või vahetult enne võistluste algust loosimise meeskondade esindajate juuresolekul.

Esimesena väljub tõstele sportlane, kes alustab võistlust väiksemast raskusest, ühesuguse algraskuse puhul kutsutakse välja võistlejad vastavalt loosimisega kehtestatud järjekorrale.

Kahe tõstesportlase vahel, kes alustavad ühes tõsteliigis võistlust viimastena ühesuurusest algraskusest, viiakse läbi täiendav loosimine.

Antud juhul võistleja, kes alustab võistlust esimesena ühes tõsteliigis, vastavalt loosimisele, kutsutakse järgmises tõsteliigis (ühesuuruse algraskuse puhul) välja teisena.

Kui neil kahel tõstesportlasel on ühesuurune algraskus ka kolmandas tõsteliigis, viiakse nende vahel läbi täiendav loosimine.

Viimased kaks loosimist viib läbi võistlejate juurde määratud kohtunik asjast huvitatud võistlejate juuresolekul.

Meeskondlikel võistlustel viiakse esimene loosimine meeskondade vahel läbi eraldi igas keha-kaalu kategoorias.

### § 23. Surumine kahe käega

1. Võistleja peab tõstma kangi rinnale kahe käega, ühe võttega; labajalgu ei või asetada mitte laiemalt kui 40 cm kaugusele teineteisest.

Varbad peavad asetsema ühel joonel. Keha ja jalad peavad olema loomulikus otseasendis.

Märkus. Võistleja, kes oma kehaehituse tõttu ei saa lasta tõstekangi kindlalt rinnale, peab enne võistluste algust hoiatama sellest kohtunikekolleegiumi. Sel juhul lubatakse tal hoida tõstekangi kõverdatud kätel tingimusel, et kang ei asetseks rinnaku ja rangluude ühenduskohast kõrgemal.

2. Rinnale tõstetud tõstekangiga peab võistleja tegema peatuse, säilitades liikumatus kahe sekundi kestel, seejärel aga vanemkohtuniku signaali (käteplaksu) järel suruma tõstekangi ilma rinnatõuke või rebimiseta üles kuni käte täieliku sirgenemiseni, säilitades seejuures keha ja pea loomuliku vertikaalse asendi.

Sellises asendis peab hoidma tõstekangi kahe sekundi kestel ja laskma alla peale vanemkohtuniku märguannet.

3. Pärast vanemkohtuniku märguannet on surumisel keelatud:

- a) lasta tõstekangi allapoole;
- b) painutada jalgu põlvedest;
- c) kallutada keha ja pead tahapoole või küljele;
- d) pöörata keha ja tõstekangi;
- e) muuta seisakut;
- f) liikuda paigalt;
- g) tõsta tõstepõrandalt üles kandu või varbaid;

- h) muuta haarde laiust;
- i) abistada tõstekangi surumist keha või jalgadega;
- j) peatada tõstekangi surumise ajal (kahe ja ühe käega).

## § 24. Rebimine kahe käega

1. Võistleja peab tõstma kangi pea kohale kahe käega, ükskõik millise moodusega, ühe võttega. Sealjuures peab ta sooritama tõste ühe pideva liikumisena, ilma mingisuguse järelsurumiseta.

2. Kui tõstekang on tõstetud sirgetele kätele, tuleb jalad kohe sirutada ja asetada labajalad harki mitte üle 40 cm laiuselt; varbad peavad asetsema ühel joonel.

Sellises asendis peab hoidma tõstekangi kahe sekundi vältel ja alla laskma kohtuniku märguande järel.

3. Rebimise juures on keelatud:
- a) puudutada põlvedega tõstepõrandat;
  - b) tõstekangi järelsurumine (kahe või ühe käega);
  - c) muuta haarde laiust tõste sooritamise ajal.

## § 25. Tõukamine kahe käega

1. Võistleja peab tõstma kangi rinnale (rinnabudest kõrgemale) kahe käega, ükskõik millise moodusega, ühe võttega. Tõstekang ei tohi puudutada rinda enne käte allapööret.

Rinnalt peab tõukama tõstekangi üles sirgetele kätele ilma mingisuguse järelsurumiseta, säilitades seejuures kangi horisontaalse asendi. Kui tõstekang on tõstetud sirgetele kätele, tuleb sirutada jalad, asetades need mitte üle 40 cm laiuselt harki; varbad peavad asetsema ühel joonel.

Sellises asendis peab hoidma tõstekangi kahe sekundi vältel ja alla laskma pärast kohtuniku märguannet.

2. Tõukamisel on keelatud:

- a) puudutada põlvedega põrandat (sügava allaiste puhul);
- b) tõugata kangi rinnalt üle ühe korra;
- c) järelsurumine.

## § 26. Rebimine ühe käega

1. Võistleja peab tõstma kangi tõstepõrandalt väljasirutatud käele ühe võttega, ükskõik millise moodusega. Seejuures peab ta sooritama tõstet pideva liikumisena ilma mingisuguse järelsurumiseta. On lubatud tõstvale käele vastaspoolse

labakäe või küünarnukiga toetuda põlvele või reiele.

Kui tõstekang on tõstetud sirgele käele, on tõstesportlane kohustatud sirutama jalad ja asetama need mitte üle 40 cm laiuselt harki, jalavarbad peavad asetsema ühel joonel.

Sellises asendis tuleb hoida tõstekangi kahe sekundi vältel ja alla lasta pärast kohtuniku märguannet.

2. Rebimise juures on keelatud:

- a) järelsurumine;
- b) puudutada vaba käega tõstepõrandat või jalgu altpoolt põlvi;
- c) puudutada vaba käega tõstekangi või tõstvat kätt;
- d) ülestõusmisel abistada keha sirutamist vaba käega.

## § 27. Tõukamine ühe käega

1. Võistleja peab tõstma tõstekangi öla juurde ühe võttega, ükskõik millise moodusega. Öla juurde tõstmisel ei tohi tõstekang puudutada vastaspoolset ölga või rinda; sügava allaiste puhul ei tohi puudutada jalgu tõstva käega. Öla juurde tõstmisel lubatakse vaba käega toetuda reiele ülalpool põlve.

2. Rinnalt tõukamist peab sooritama ühe võttega, ükskõik millise moodusega, ilma mingi-

suguse järelsurumiseta. Tõstekang peab olema tõugatud üles sirgele käele.

Kui tõstekang on tõstetud sirgele käele, peab sirutama jalad ja asetama need mitte üle 40 cm laiuselt harki; varbad peavad asetsema ühel joonel.

Sellises asendis peab hoidma tõstekangi kahe sekundi vältel ja alla laskma pärast kohtuniku märguannet.

3. Tõstekangi õla juurde tõstmisel ja õla juures asetsemisel on keelatud:

- a) asetada tõstekangi õlale;
- b) puudutada vaba käega tõstekangi;
- c) puudutada tõstekangi ja tõstva käega vastaspoolset rinda;
- d) tõugata tõstekangi vaba käe või kehaga;
- e) puudutada vaba käega jalgu, teist kätt või põrandat;
- f) puudutada ühe või kahe põlvega põrandat;
- g) abistada ülestõusmisel vaba käega keha sirutamist.

## § 28. Katsete arv ja raskuse juurdelisamine

1. Iga tõsteliigi sooritamiseks antakse võistlejaile katseid alljärgnevalt:

- a) meistersportlastele ja esimese järgu sportlastele — kolm katset;
- b) teise järgu sportlastele — neli katset;

c) kolmanda järgu sportlastele ja algajatele — viis katset.

Kasutamata jäänud katseid ühes tõsteliigis ei lubata üle kanda teisele tõsteliigile.

2. Katseks loetakse iga lõpetatud või lõpetamata tõste, mille sooritamisel on tõstekang tõstetud põlvedest kõrgemale.

3. Tõstekangi algraskus peab olema jagatav 2,5 kg nii meeskondlikel kui ka individuaalsetel võistlustel.

4. Kahe käega tõstete sooritamisel peab raskust lisama mitte vähem kui 5 kg.

Võistluste käigus lubatakse tõstekangile juurde lisada ka 2,5 kg, kuid sel juhul jääb see raskus viimaseks ja võistleja võib selle raskuse tõstmiseks kasutada ainult ühe katse. Ülejäänud katsete edaspidine kasutamine on keelatud.

5. Ühe käega tõstete sooritamisel ei tohi raskust lisada alla 2,5 kg.

6. Katseid võib sooritada ainult väiksemast raskusest suurema poole.

## § 29. Võistlustulemuste kindlaksmääramine

1. Individuaalsete tulemuste kindlaksmääramine:

a) individuaalsete tulemuste kindlaksmääramine kõigis võistlusvormides toimub eri tõste-

liikides saavutatud tulemuste kogusumma põhjal;

b) individuaalsed tulemused määratakse kindlaks igas kehakaalu kategoorias eraldi;

c) kui kaks või enam võistlejat saavutasid mitmevõistluses võrdse kilogrammide kogusumma, siis omistatakse parem koht sportlasele, kelle kehakaal oli ametlikul kaalumisel väiksem;

d) kui kahel või enam võistlejal on võrdne kilogrammide kogusumma ja kehakaal oli võrdne, siis viiakse läbi nende võistlejate kaalumine kohe pärast selle kehakaalu kategooria võistluse lõppu;

e) kui kaks võistlejat saavutasid võrdse tulemuse ja samuti nende kehakaal oli võrdne nii ametlikul kui ka täiendaval kaalumisel, siis nad jagavad esimest-teist kohta, neile järgnevale võistlejale omistatakse kolmas koht jne., meeskondlikel võistlustel saavad nad võrdse arvu punkte.

2. Meeskondlike tulemuste kindlaksmääramine:

a) meeskondade-vahelistel võistlustel saavutatud kohtade kindlaksmääramine peab toimuma punktide (kohtade) kogusumma põhjal, mis on saavutatud meeskonna kõigi liikmete poolt, või siis kogu meeskonna poolt tõstetud kilogrammide kogusumma põhjal;

b) meeskonna punktide summa saadakse meeskonnaliikmete poolt omas kehakaalu kategoorias saavutatud kohtade põhjal.

Arvestusse kuuluvate võistlejate arv ja punktide arv kohtade eest määratakse kindlaks igal võistlusel võistlusjuhendiga.

Võistleja, kes saavutas esimese koha, toob meeskonnale ühe punkti, teine kaks, kolmas kolm punkti jne.;

c) meeskonna poolt tõstetud kilogrammide summa saadakse meeskonna arvestusse kuuluvate liikmete poolt saavutatud tulemuste liitmise teel;

d) kui kahel meeskonnal on punktide summa võrdne, siis omistatakse parem koht meeskonnale, kel on rohkem esikohti. Kui ka see osutub võrdseks, siis on eelis meeskonnal, kes saavutas suurema kilogrammide kogusumma.

Võrdse esikohtade arvu ja ülestõstetud kilogrammide kogusumma puhul omistatakse parem koht meeskonnale, kelle kõigi liikmete kehakaal (esimese kaalumise järgi) on väiksem;

e) kui organisatsioon ei ole individuaal-meeskondlikel võistlustel esindatud täiskoosseisuga, siis saab ta puudavas kehakaalu kategoorias viimase koha ja lisaks trahvipunkti.

Kui näiteks kolme meeskonna vahelisel võistlusel ei ole üks meeskond mingis kehakaalu kategoorias võistlejaga esindatud, siis saab ta sel-

les kehakaalu kategoorias kolm punkti pluss üks trahvipunkt, seega kokku neli punkti;

f) kui mõnes kehakaalu kategoorias on ainult üks võistleja võistlevate organisatsioonide poolt, siis omistatakse talle programmi täitmisel esimene koht, kusjuures protokollis tehakse märkus, et see on saavutatud ilma konkurentideta.

### § 30. Rekordite registreerimise tingimused

1. Viievõistluse ükskõik millises tõsteliigis loetakse rekord püstitatuks sel juhul, kui ta ületab eelneva vähemalt 0,5 kg võrra.

2. Kogusumma rekordit võib lugeda siis, kui ta ületab eelmise vähemalt 2,5 kg võrra.

3. Erilistel rekordite püstitamiseks korraldatud võistlustel antakse rekordi püstitamiseks neli katset; ülejäänud võistlustel, kui võistleja on kasutanud kõik kolm katset ja tulemus on rekordilähedane, võib anda veel ühe katse.

Lisakatsel saavutatud tulemust ei arvestata mitmevõistluste kogusummas, küll aga rekordina selles tõsteliigis.

4. Kui tõstekangile asetatakse kehtivast rekordist suurem raskus, siis peab kaaluma kangi enne võistleja ilmumist tõstekangi juurde, võistleja aga kaalutakse kohe pärast rekordi saavutamist. Võistleja kaalutakse alasti.

5. Kui rekordit ületava tulemuse saavutasid

ühes kehakaalu kategoorias kaks või enam võistlejat, siis arvestatakse rekord kergema kehakaaluga võistlejale.

Võrdse kehakaalu juures arvestatakse rekord sellele, kes kasutas vähema arvu katseid.

6. Selleks et kehtivast rekordist kõrgemat tulemust võiks esitada kinnitamiseks uue rekordina, on nõutav, et kolm tõste sooritamise õigsust fikseerivat kohtunikku (vanemkohtunik ja kaks küljekohtunikku) võtaks tõste vastu ühehäälselt.

Juhul kui üks kohtunist ei võta tõstet vastu ja vaidleb vastu tõste sooritamise õigsusele, peab ta põhjendama oma arvamust aktis ja seejärel teatama sellest vastavale kehakultuuri- ja spordivalitsusele (tervishoiuosakonnale).

Püstitatud rekordi kohta üksikuis tõsteliikides koostatakse akt (vt. lisa 4).

7. Peale rekordite registreerimise üksikuis tõsteliikides registreeritakse rekordeid ka mitmevõistluse kogusummas:

a) kolmevõistluses — surumine, rebimine ja tõukamine kahe käega;

b) viievõistluses — surumine, rebimine ja tõukamine kahe käega ning rebimine ja tõukamine ühe käega.

Kogusummas peab püstitatav rekord ületama eelmise vähemalt 2,5 kg võrra.

Rekordsete tulemuste registreerimiseks kogu-

summas peab esitama kehakultuuri- ja spordi- valitsusele (tervishoiuosakonnale) või vastavale spordiühingule järgmised dokumendid: akt saavutatud tulemuse näitamisega eraldi üksiktõstes ja kogusummas ning võistleja kehakaalu esimese kaalumise kohta.

8. Rekordsete tulemuste kinnitamiseks peab moodustama kohtunikekolmikud alljärgnevate kategooriatega kohtunikest:

a) linna rekordi püstitamisel — esimese kategooria kohtunikest;

b) oblasti (krai) ja vabariikliku rekordi püstitamisel — kahest vabariikliku ja ühest esimese kategooria kohtunikest;

c) üleliidulise ja maailmarekordi püstitamisel — kahest üleliidulise ja ühest vähemalt vabariikliku kategooriaga kohtunikest.

## V. VÕISTLUSKOHT, SISUSTUS JA INVENTAR

### § 31. Tõstepõrand

Kõik võistlused tõstespordis peavad toimuma tugeval nelinurksel puust tõstepõrandal, suurusega 4×4 m. Tõstepõranda keskele võib joonistada sõõri (diameeter 40 cm) koha tähistamiseks, kust alustatakse tõstet.

## § 32. Tõstekang ja kaalud

1. Kõik võistlused peavad toimuma NSV Liidu Tervishoiu Ministeeriumi Kehakultuuri ja Spordi Peavalitsuse poolt kinnitatud mudeli järgi valmistatud lahtivõetava tõstekangiga.

Tõstekangi raskus peab olema täpne. Suure arvu võistlejate puhul tuleb lähtuda arvestusest: üks tõstekang 20 inimese kohta.

2. Võistluste juures peavad olema korras ja täpselt kontrollitud kaalud (võistlejate ja tõstekangi kaalumiseks), millel on Mõõduriistade Palati käesoleva aasta tempel. Enne võistluse algust asetatakse kaal tõstepõranda kõrvale püsivale alusele (mitte vähem kui 30 cm kõrgusele), et vajaduse korral oleks võimalus kaaluda tõstekangi koos ketastega.

---



---

---

## LISAD

*Lisa 1*

### Juhend protokoli \* täitmiseks

Lahtrisse «katsed» märgitakse raskus, mida võistleja katsetab. Tõste ebaõnnestumisel või tõste mitteamestamisel tõmmatakse raskusele kriips peale. Lahtrisse «tulemus» märgitakse võistleja poolt saavutatud suurim tulemus. Kui võistleja ei suutnud kolmel katsel tõsta üles algraskust, siis lahtrisse «tulemus» märgitakse «0». Viimases lahtris tuleb tingimata märkida järk, mille võistleja täitis.

Märkus. Protokoll koostatakse iga kehakaalu kategooria kohta eraldi. Raskused märgitakse kilogrammides. Koondprotokoll koostatakse sama vormi kohaselt, kärbeskaalust alates, tõstjate poolt saavutatud kohtade järjekorras.

---

\* Vt. lk. 34—35.

# TÖSTESPORDIVÕISTLUSTI

..... võistlustel,  
 ..... ruumes

Perekonna-, ees- ja isanimi	Linn	Organi- satsioon	Keha- kaal	Surumine kahega						
				Katsed					Tule- mus	
				1	2	3	4	5		

*Peakohtunik* .....

*Sekretär* .....



## Tõstesportdivõistlustest osavõtjate kaalumise protokoll

..... võistlustel

"....." 19..... a.

..... ruumes

Perekonna-, ees- ja isanimi	Linn	Organi- satsioon	Kehakaal päevade kaupa		Kehakaalu kategoria	Võistleja alg- raskused
			1	2		

Kohtunikud: 1. ....

2. ....

Sekretär .....

Arst .....

## Tõstespordi meeskonnavõistluste koondprotokoll

..... võistlustel

„.....“ ..... 19..... a.

..... ruumes

Organi- satsioon	Meeskonna koosseis			Iga võist- leja tule- mus	Koht	Punkti- de arv
	Perekonna-, ees- ja isanimi	Keha- kaalu kateg.	Võistle- ja keha- kaal			
Üldkogu- summa						

Peakohtunik.....

Sekretär.....

Käskkiri nr. ....

..... " ..... 19..... a.

**A K T**

**uue rekordi püstitamise kohta \***

1. Saavutuse püstitamise aeg .....  
(aasta, kuu, päev, tund)
2. Võistluste nimetus .....
3. Võistluste koht .....  
(linn, võimla, staadion jne.)
4. Võistlusala .....
5. Saavutuse püstitaja:
  - a) perekonnanimi .....
  - ees- ja isanimi .....
  - b) sünniaeg (aasta, kuu, päev) \*\* .....
  - c) spordijärk .....
  - d) kehakaal .....
  - e) parteilisus .....
  - f) rahvus .....
  - g) spordiühing .....

\* Uue rekordi registreerimise akti tüüpvorm peab olema valmistatud trükitud kujul.

\*\* Noortel peab olema lisandatud notari poolt kinnitatud sünnitõendi ära kiri.

h) kodune aadress .....

Märkus. Saavutuse püstitamisel meeskonna poolt lisatakse aktile osavõtjate nimekiri selle punkti andmetega.

6. Saavutus püstitati .....

7. Saavutus (sõnadega) .....

8. Kelle poolt ja millal kontrolliti mõõteriistu: kaalud, tõstekang (vt. NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuva Kehakultuuri- ja Spordikomitee instruksiooni 28. mail 1940. a.) .....

9. Mitmendal katsel püstitati tulemus .....

10. Tulemuse püstitamise kohta telegraafilise või telefonilise teadaandmise aeg .....

11. Võistlused toimusid vastavalt NSV Liidu Tervishoiu Ministeeriumi Kehakultuuri ja Spordi Peavalitsuse poolt „.....“.....19..... a. kinnitatud tõstesporti võistlusmäärustele.

Endine rekord kuulus .....

tulemusega ..... ja oli püstitatud .....

*Peakohtunik* .....

*Vanemkohtunik* .....

*Küljekohtunikud:* 1. ....

2. ....

*Sekretär* .....

..... " " 19..... a.  
(koht)

## Järgunormid kolmevõistluses

(Raskus kilogrammides)

Järgud ja kehakaalu kategooriad	Tõsted kahe käega			Summa normide täitmisel kõigis tõsteliikides	Summa, kui ei täideta normi mõnes tõsteliigis
	Surumine	Rebimine	Tõukamine		
<b>Meistersportlane</b>					
Kärbeskaal . . . . .	87,5	92,5	120,0	300,0	305,0
Sulgkaal . . . . .	95,0	100,0	127,5	322,5	327,5
Kergekaal . . . . .	102,5	107,5	140,0	350,0	355,0
Kergekeskkaal . . . . .	112,5	120,0	152,5	385,0	390,0
Keskkaal . . . . .	120,0	127,5	162,5	410,0	415,0
Poolraskekaal . . . . .	125,0	130,0	165,0	420,0	425,0
Raskekaal . . . . .	130,0	135,0	170,0	435,0	440,0
<b>Esimene järk</b>					
Kärbeskaal . . . . .	75,0	77,5	110,0	262,5	265,0
Sulgkaal . . . . .	85,0	87,5	120,0	292,5	295,0
Kergekaal . . . . .	92,5	95,0	127,5	315,0	317,5
Kergekeskkaal . . . . .	97,5	100,0	132,5	330,0	332,5
Keskkaal . . . . .	102,5	105,0	137,5	345,0	347,5
Poolraskekaal . . . . .	110,0	112,5	142,5	365,0	367,5
Raskekaal . . . . .	115,0	117,5	147,5	380,0	382,5
<b>Teine järk</b>					
Kärbeskaal . . . . .	65,0	67,5	90,0	222,5	227,5
Sulgkaal . . . . .	72,5	75,0	100,0	247,5	252,5
Kergekaal . . . . .	80,0	82,5	110,0	272,5	277,5
Kergekeskkaal . . . . .	85,0	87,5	117,5	290,0	295,0

Järgud ja kehakaalu kategoriad	Tõsted kahe käega			Summa nor- mide täitmisel kõigis tõste- liikides	Summa, kui ei täideta normi mõnes tõste- liigis
	Surumine	Rebimine	Tõukamine		
Keskkaal . . . . .	90,0	92,5	120,0	302,5	307,5
Poolraskekaal . . . . .	95,0	97,5	130,0	322,5	327,5
Raskekaal . . . . .	100,0	102,5	135,0	337,5	342,5
<b>Kolmas järk</b>					
Kärbeskaal . . . . .	52,5	55,0	72,5	180,0	—
Sulgkaal . . . . .	60,0	62,5	82,5	205,0	—
Kergekaal . . . . .	67,5	70,0	87,5	225,0	—
Kergekeskkaal . . . . .	72,5	75,0	97,5	245,0	—
Keskkaal . . . . .	77,5	80,0	102,5	260,0	—
Poolraskekaal . . . . .	82,5	87,5	110,0	280,0	—
Raskekaal . . . . .	87,5	92,5	115,0	295,0	—

M ä r k u s. 1. Tulemused peavad olema saavutatud ühel võistlusel.

2. Meistersportlase normi nõuded loetakse täidetuks, kui kohtunikekolleegiumis oli vähemalt kaks vabariikliku kategooria kohtunikku.

## S I S U K O R D

<b>I. Võistluste iseloom ja programm . . . . .</b>	<b>3</b>
§ 1. Võistluste iseloom . . . . .	3
§ 2. Võistluste programm . . . . .	4
<b>II. Võistlustest osavõtjad . . . . .</b>	<b>4</b>
§ 3. Võistlejate vanus . . . . .	4
§ 4. Meeskonna koosseis . . . . .	5
§ 5. Võistlejate jagamine spordijärkudesse . . . . .	5
§ 6. Kehakaalu kategooriad . . . . .	5
§ 7. Võistlejate kaalumise kord . . . . .	6
§ 8. Võistlejate õigused ja kohustused . . . . .	7
§ 9. Võistlejate riietus . . . . .	7
§ 10. Meeskonna esindajad ja kaptenid . . . . .	8
<b>III. Kohtunikekolleegium . . . . .</b>	<b>9</b>
§ 11. Kohtunikekolleegiumi koosseis . . . . .	9
§ 12. Peakohtunik ja tema asetäitjad . . . . .	9
§ 13. Vanemkohtunik . . . . .	11
§ 14. Küljekohtunikud . . . . .	12
§ 15. Sekretär . . . . .	13
§ 16. Kohtunik-ajamõõtja . . . . .	14
§ 17. Võistlejate juurde määratud kohtunik . . . . .	14
§ 18. Kohtunikud-assistendid . . . . .	15
§ 19. Kohtunik-informaator . . . . .	15
§ 20. Võistluste komandant . . . . .	15
§ 21. Võistluste arst . . . . .	16

<b>IV. Klassikaliste tõstete teostamise reeglid . . . . .</b>	<b>17</b>
§ 22. Üldreeglid . . . . .	17
§ 23. Surumine kahe käega . . . . .	19
§ 24. Rebimine kahe käega . . . . .	21
§ 25. Tõukamine kahe käega . . . . .	22
§ 26. Rebimine ühe käega . . . . .	22
§ 27. Tõukamine ühe käega . . . . .	23
§ 28. Katsete arv ja raskuse juurdelisamine . . . . .	24
§ 29. Võistlustulemuste kindlaksmääramine . . . . .	25
§ 30. Rekordite registreerimise tingimused . . . . .	28
<b>V. Võistluskoht, sisustus ja inventar . . . . .</b>	<b>30</b>
§ 31. Tõstepõrand . . . . .	30
§ 32. Tõstekang ja kaalud . . . . .	31
<b>Lisad . . . . .</b>	<b>33</b>
1. Tõstevõistluste protokoll . . . . .	35
2. Kaalumise protokoll . . . . .	36
3. Meeskonnavõistluste koondprotokoll . . . . .	37
4. Rekordi püstitamise akt . . . . .	38
5. Järgunormid kolmevõistluses . . . . .	40

Toimetaja E. Teemägi  
Tehniline toimetaja T. Mitt  
Korrekto rid  
M. Amon ja V. Antje

Ladumisele antud 28. XI 1953.  
Trakkimisele antud 25. I 1954.  
Trükiarv 2000. Paber 60:92, <sup>1</sup>/<sub>32</sub>.  
Trükipoognaid 1,375. Arvutus-  
poognaid 1,15. MB-00333. Trüki-  
koda «Ühiselu», Tallinn, Pikk  
tän 40/42. Tellimise nr. 4135.

Hind 35 kop.

На эстонском языке.

6—9

35 kop.

A-19919

✓

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00602723 1