Põstesportlí

VÕISTLUS-MÄÄRUSED

NSVL MINISTRITE NÕUKOGU juures asuv ÜLELIIDULINE
KEHAKULTUURI- ja SPORDIKOMITEE

TÕSTESPORT

VÕISTLUSMÄÄRUSED

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

TALLINN 1946

Määrused on kinnitanud NSVL Ministrite Nõukogu juures asuv Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee ning nad on kohustuslikud kõigil NSVL territooriumil korraldatavail tõstespordivõistlustel.

Vastutav toimetaja AADU ADARI
Keeleline toimetaja J. JAANISTO

Ladumisele antud 4. XII 1946. Trükkimisele antud 31. XII 1946. Trükiarv 2.200. Paber 61x86. 1/32. Trükipoognaid 1. Trükitähti trükipoognas 66.284. Arvutuspoognaid 1,4. MB 07399. Tellimise nr. 999. Trükikoda „Noor-Eesti", Tartu, Kastani 38.

На эстонском языке. „Штанга. Правила соревнований"

I. ÜLDOSA

§ 1. Surumine kahe käega toimub kahe võttena. Esimese võttega viiakse kang ühe liigutusega põrandalt rinnale. Rinnal on selgesti fikseeritav peatus, kusjuures kangitelg ei tohi asetseda kõrgemal kui rang- ja rinnaluu liitekoht, käerandmed peavad aga olema pööratud kangi alla. Pärast seda surutakse kang kohtunik-fiksaatori märguande peale sujuvalt, ilma peatuste ja tõmmeteta ja ainult käte pingutusega üles sirgetele kätele. Surumise ajal peavad keha ja pea olema sirgrühis ja jalapõiad üksteisest eemal mitte üle 40 sm. Märguanne surumise alustamiseks peab olema antud kohe pärast seda, kui tõstja on selleks võtnud õige seisangu.

Surumise ajal on keelatud kere või pea kallutamine taha või külgedele, samuti keha pööramine. Surumise ajal peab kangitelg olema horisontaalne. Kangi liikumise ajal rinnalt kuni tõste fikseerimiseni peavad jalad püsima sirgetena ja jalaninad asetsema ühel joonel. Pole lubatud muuta seisangut, liikuda kohalt või kandu või jalaninasid lahti kiskuda põrandalt. Käed peavad surumise ajal olema õlgade laiusel. Muuta käte asendit kangi liikumisel rinnalt üles pole pärast kohtuniku märguannet lubatud. Kangi rinnalt lahti suruda on lubatud ainult üks kord.

M ä r k u s. Võistleja, kelle kehaehitus ei võimalda kangi asetada vastu rinda, võib seda hoida kõverdatud kätel, kuid seejuures ei tohi kang mingil juhul asetseda kõrgemal rang- ja rinnaluu liitekohta.

§ 2. Rebimine kahe käega toimub ühe võttena. Kang tuleb viia põrandalt üles väljasirutatud kätele ühe katkematu liigutusena. On keelatud kangi järelesurumine, põlvega vastu põrandat puudutamine ja kestvas allaistes püsimine.

Kangist kinnivõtmise (haarde) viis on vabalt valitav, kuid pärast alatud liigutust on igal juhul keelatud käte nihutamine piki kangitelge.

§ 3. Tõukamine kahe käega toimub kahe võttena. Esimese võttega viiakse kang rinnale (kang võib puudutada rinda või õlgu, kuid mitte allpool nisanibu). Selle liigutuse juures ei tohi kang puudutada rinda enne, kui on teostatud käerandmete pööre. Järgnevalt jalad sirgnevad ja sellest seisangust on järgmiseks liigutuseks kangi ülestõukamine väljasirutatud kätele, mis võib toimuda vabalt valitaval viisil, kuid ühes tempos ja ilma igasuguse järelesurumiseta. Käed tuleb seejuures hoida õlgade laiusel. On keelatud põlvedega põrandat või kätega jalgu puudutada ja jääda pidurduma allaisteasendisse (nii kangi võtmisel rinnale kui ka kangi alla minekul selle tõukamisel). Kangi rinnalt lahti tõugata on lubatud ainult üks kord.

§ 4. Rebimine ühe käega toimub ühe võttena. Kang viiakse põrandalt üles väljasirutatud käele ühe liigutusena. On keelatud kangi järelesurumine, vaba käega vastu põrandat, allapoole põlvi, vastu kangi või rebivat kätt puudutamine, ühe või mõlema põlvega põrandat puudutamine ja kestvasse allaistesse jäämine minekul kangi alla.

§ 5. Tõukamine ühe käega toimub kahe võttena. Esimese liigutusega viiakse kang ühe võttena põrandalt õla juurde ja teise liigutusega tõugatakse see üles väljasirutatud käele. Kangi õlalt lahti tõugata on lubatud ainult üks kord. Kangi viimisel õla juurde ja pärast seda, kui kang juba on õla juures, on keelatud vaba

käega riivata vaba õla poolset rinda. Samuti on keelatud kangi upitamine, selle õlalevõtmine, vaba käega jalgade või põranda puudutamine, ühe või mõlema põlvega põrandale toetumine ja pidurdumine allaistesse nii kangi viimisel õla juurde kui ka pärast tõuke sooritamist.

§ 6. Kõigi tõstete puhul peab võetud raskust fikseerima (hoidma ülal) väljasirutatud kätel (käel) kaks sekundit kuni kohtunik-fiksaatori käskluseni „Alla lasta".

Raskuse fikseerimise momendil peavad keha ja jalad olema välja sirutatud, nii et jalad on teineteisest eemale asetatud mitte üle 40 sm ja asetsevad ühel joonel.

Raskus peab olema fikseeritud tõstepõranda (-poodiumi) piirides. Väljaminekul üle tõstepõranda kindlaksmääratud piiride (§ 79) annulleeritakse võetud raskus.

§ 7. Kõigi nii ühe kui ka kahe käega tõstete puhul peab kang fikseerimise momendil püsima liikumatuna.

§ 8. Kõigi tõstete puhul peab kang algasendis olema horisontaalne ja asetsema tõstepõranda keskpunktis jalgade ees.

II. VÕISTLUSTE KOOSSEIS JA KAVAD

§ 9. Tõstevõistlused võivad koosneda järgmistest põhimist liiki mitmevõistlustest:

a) viievõistlus, millesse kuuluvad:
surumine kahe käega,
rebimine kahe käega,
tõukamine kahe käega,
rebimine ühe käega,
tõukamine ühe käega (rebimisele vastupidise käega);

b) kolmevõistlus (rahvusvaheline), millesse kuuluvad:

surumine kahe käega,
rebimine kahe käega,
tõukamine kahe käega.

Märkus. Toodud mitmevõistluse liigid on põhimisteks. Kõigil ametlikel meistrivõistlustel linna mastaabil või suuremail peab kavas olema emb-kumb mitmevõistlus. Kuid kokkuleppel võistlevate organisatsioonide vahel võib toodud aladest koostada mitmevõistluse kava ka teisiti.

§ 10. Viievõistlus võib läbi viia kolme päevaga järgmiselt:

esimesel päeval — surumine kahega ja rebimine ühega;

teisel päeval — rebimine kahega ja tõukamine ühega;

kolmandal päeval — tõukamine kahega;

või kahe päevaga järgmiselt:

esimesel päeval — surumine, rebimine ja tõukamine kahe käega;

teisel päeval — rebimine ja tõukamine ühe käega.

Kolmevõistlus kahe käega tõstetes tuleb läbi viia ühe päevaga, kusjuures kõik kolm tõsteliiki järgnevad üksteisele vahetult ja toimuvad kehakaalude kaupa, alates kergeimast.

§ 11. Rebimine ühega ja tõukamine ühega toimuvad vastupidise käega. Näiteks: kui võistleja tõukab paremaga, siis peab ta rebima vasakuga, ja vastupidi.

Ilmsete kehaliste defektide puhul, mille kohta pole vaja arstitõendit (mõne sõrme puudumine jne.), võib mõlemad tõsted sooritada ühe ja sama käega.

III. KEHAKAALUD

§ 12. Kõik võistlejad jagunevad oma kehakaalu järgi järgmisesse kuude kehakaalu, milles võistlused ka toimuvad:

kärbeskaal	kuni 56	kg
sulgkaal	56 — 60	„
kergekaal	60 — 67,5	„
keskkaal	67,5 — 75	„
poolraskekaal	75 — 82,5	„
raskekaal	üle 82,5	„

§ 13. Iga võistleja omab õiguse võistelda ainult omas kehakaalus.

IV. VÕISTLEJATE JAGUNEMINE JÄRKUDESSE

§ 14. Tõstevõistlustele lubatakse meessoost kehakultuurlasi alates 18. eluaastast, kes on käinud läbi arstliku kontrolli ja kelle kohta vormistatud dokumendid vastavad üldjuhendile, mis on kehtiv võistlustest osavõtu kohta Nõukogude Liidus.

§ 15. Kõik tõstevõistlustest osavõtjad jagunevad järkudesse järgmiselt:

algajad,
III järgu tõstjad,
II järgu tõstjad,
I järgu tõstjad,
meistertõstjad.

§ 16. Algajaiks loetakse kõik need, kes avalikel võistlustel pole sooritanud III järgu tõstja normi.

Kolmanda, teise ja esimese järgu tõstjaiks ja meistertõstjaiks loetakse need atleedid, kes avalikel võistlustel on sooritanud vastava järgu normid kõigis tõstetes ja viie- või kolmevõistluse kogusummas.

§ 17. Meistersportlase nimetuse omistab Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee tõstjale, kes avalikel

võistlustel on sooritanud vastavad viie- või kolmevõistluse normid mitte alla I kategooria kohtunike juuresolekul.

§ 18. Norm loetakse kehtivaks ainult siis, kui see on sooritatud (üksiktõstetes ja kogusummas) ühel ja samal võistlusel.

§ 19. Igal võistlejal on õigus võistelda ainult selles järgus, kuhu ta kuulub. Üleviimine madalamast järgust kõrgemasse toimub §§ 16, 17 ja 18 toodud juhiste alusel. Võistlemine madalamas järgus on keelatud.

§ 20. Vanemaile (üle 40 aasta) atleetidele on antud võimalus võistelda nii spetsiaalselt neile korraldatud võistlustel kui ka üldistel järguvõistlustel, vastavalt sellele, kuhu nad oma resultaatide põhjal kuuluvad.

§ 21. Arveldust ja jaotust III ja II järgus teostavad vastavad kehakultuuri- ja spordikomiteed ametlikult protokollitud võistlusresultaatide põhjal.

Arveldust ja jaotust I järgus ja meistertõstjaile teostab Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee ametlikult kinnitatud võistluste protokollide põhjal, mis talle saadavad kohalikud kehakultuuri- ja spordikomiteed. Andmed peavad olema välja saadetud hiljemalt 5 päeva jooksul pärast võistluste lõppu.

§ 22. Meister- ja I järgu tõstjaile antakse iga erineva üksiktõste puhul kolm, II järgu tõstjaile neli, III järgu ja vanemaile tõstjaile viis ja algajaile kuus katset.

Ühe üksiktõste puhul kasutamata jäänud katseid pole lubatud üle kanda teise üksiktõste teostamisele.

Katseks loetakse olukord, kus kangi juurde minekul on kang tõstetud kõrgemale põlvedest.

§ 23. Kangi raskus peab olema alati jagatav 2,5-ga. Igal võistlejal on õigus alustada temale sobivast raskusest (mis jagab 2,5-ga). Läbi lastes raskuse vastab võistleja kohtuniku väljakutsele „Lasen läbi.“

§ 24. Kahe käega tõstetel tuleb alati juurde lisada vähemalt 5 kg. Kui võistleja lisab järgmise katse puhul

ainult 2,5 kg, siis loetakse see temale viimaseks sooritatavaks katseks vastavas üksiktõstes. Ühe käega tõstes lisatakse vähemalt 2,5 kg. Katseid sooritatakse väiksemast raskusest suurema poole.

§ 25. Kui võistleja on saavutatud resultaatide järgi jõudnud rekordi lähedasele resultaadile, kuid lubatud katsete arv on läbi, siis võib talle anda kaks lisakatset, kuid viimastel saavutatud resultaate ei arvutata kogusummasse ega individuaalsete meistrivõistluste tulemusena vastavas üksiktõstes, vaid loetakse ainult rekordina samas üksiktõstes.

Rekordi püstitamiseks antud lisakatsetel lubatakse raskust juurde lisada nii ühe kui ka kahe käega katsete puhul vähemalt 0,5 kg.

§ 26. Kui võistleja, jättes vahele väiksema raskuse (alustab kõrgemast algraskusest), ei suuda üles tõsta järgmist raskust, siis loetakse tema resultaadiks vastavas üksiktõstes 0 kg. Säärasel juhul on võistlejal õigus võistlusi jätkata, kuid ainult järgmises üksiktõstes. Kui sama kordub ka järgmise üksiktõste puhul, siis langeb võistleja välja.

§ 27. Võistlust alustavad kergeima kehakaalu tõstjad. Igas kehakaalus kutsutakse võistlejad kangi juurde vastavas kehakaalus loositud järjekorras. Suurema osavõtjate arvuga võistlustel töötab iga kehakaal omaette. Organisatsioonide vahel loositud järjekorranumber on ka võistleja järjekorranumbriks kangi juurde minekuks.

V. KAALUMINE

§ 28. Võistlejate kaalumine toimub iga päev mitte varem kui 3 ja mitte hiljem kui 1 tund enne võistluste algust. Järgmise päeva kaalumisel vastava kehakaalu piiri ületanud võistleja langeb välja.

Märkus. Raskekaalu tõstjail pole tarvidust ilmuda kordamiskaalumisele järgmisel päeval.

Vabrikute-tehaste spartakiaadidel ja võistlustel, mis ei ületa rajooni mastaabi, piisab ka kaalumisest ainult võistluste eel.

§ 29. Võistlejate kaalumiseks moodustatakse 2-liikmeline komisjon (kohtunikekogu liikmest ja võistluste sekretärist).

§ 30. Võistlejaid kaalutakse alasti. Iga võistleja kehakaal kantakse kaalumise protokolli (vt. lisa 1).

Märkus. Võistleja, kes on kord astunud kaalule ja kelle kehakaalu on komisjon fikseerinud, ei saa samal päeval tulla teist korda kaalumisele. On lubatud oma kehakaalu kontrollimine enne selle fikseerimist komisjoni poolt.

VI. VÕISTLUSTE LIIGID JA ARVUTAMISE SÜSTEEM

§ 31. Tõstevõistlused võivad olla individuaalsed või individuaal-meeskondlikud:

a) individuaalseiks nimetatakse võistlusi, kus selgitatakse ainult iga võistleja individuaalsed resultaadid ja koht vastavas kehakaalus;

b) individuaal-meeskondlikeks nimetatakse võistlusi, kus võistlejate individuaalsete resultaatide summeerimise või võrdlemisega selgitatakse osavõtvate meeskondade paremusjärjestus kõigi kehakaalude kohta.

§ 32. Resultaate arvutatakse igas kehakaalus eraldi. Kaaluvõitjaks loetakse võistleja, kelle kogusumma mitmevõistluses on suurim.

§ 33. Resultaate hinnatakse punktidesüsteemis: I koht annab ühe punkti, II koht 2 punkti jne. Võitjaks loetakse väikseima punktide kogusummaga võistleja (individuaalseil võistlustel) või meeskond (meeskondlikel võistlustel).

§ 34. Kui kahel võistlejal on ühes ja samas kehakaalus võrdne summa, on eelises kergema kehakaaluga

võistleja. Kui kaaluvahe esimese kaalumise põhjal ei ületa 100 g, siis võistlejad jagavad kohad. Näiteks: kui kahel võistlejal oli esikoha pärast võrdne summa, siis jagavad nad omavahel 1. ja 2. koha, saades kumbki 1½ punkti, neile järgmine saab 3. koha, s. o. 3 punkti jne.

§ 35. Võrdse punktide summa puhul kahe meeskonna vahel saab parema koha suurema kilogrammide kogusummaga meeskond.

Kui võrdne on ka kilogrammide kogusumma, saab parema koha meeskond, kel on rohkem esikohti.

§ 36. Individuaal-meeskondlikel võistlustel peab meeskond koosnema kuuest võistlejast (igas kehakaalus üks) või vähemalt viiest võistlejast (üks igast erinevast kehakaalust). Väiksema võistlejate arvuga esinev organisatsioon võistleb kaasa ainult individuaalses arvelduses.

§ 37. Organisatsioon, kes esineb individuaal-meeskondlikel võistlustel puuduliku koosseisuga meeskonnaga, saab selles kehakaalus, kus tal pole esindajat, viimase koha. Näiteks kui kolme meeskonna vahelisel võistlusel puudub ühel meeskonnal mingisuguses kehakaalus esindaja, saab ta selles kaalus kolmanda koha (3 punkti).

§ 38. Kui ühes kehakaalus on võistlejate arv väiksem võistlevate meeskondade arvust, siis iga meeskond, kel ses kehakaalus puudub esindaja, saab punktide arvu, mis võrdub võistlevate meeskondade arvuga, sellega liites veel ühe punkti. Näiteks kui 9 meeskonna osavõtu puhul on ühes kaalus ainult 5 võistlejat, arvutatakse igale puuduliku koosseisuga esinevale meeskonnale 9 punkti + 1 punkt = 10 punkti.

§ 39. Organisatsioonidevaheliste meeskondlike üksikkohtamiste (matš-võistluste) puhul võib kokkuleppe alusel olla võistlejate arv väiksem või suurem, kuid organisatsioonid on kohustatud igas vastavas kehakaalus esinema võrdse arvu võistlejatega.

§ 40. Kui ühes kehakaalus on ainult üks võistleja, antakse sellele võistlejale võistluse lõpetamise puhul

1. koht, kuid võistluste protokolli kantakse märkus, et 1. koht oli saavutatud konkurentide puudumisel.

Märkus. Meeskondlikel võistlustel antakse meeskonnale sel juhul vastavas kehakaalus üks punkt.

VII. VÕISTLEJA ÕIGUSED JA KOHUSTUSED

§ 41. Võistlejad on kohustatud kaalumisele ja võistlustele ilmuma õigeaegselt. Määratud ajaks kaalumisele mitteilmunud või võistlustele hilistunud võistleja kaotab õiguse võistlustest osavõtuks, kusjuures peakohtunik võib teda võistlustele siiski lubada hilistumist tõesti vabandavate põhjuste puhul.

§ 42. Ühe võistluspäeva kestel tohib võistleja esineda mitte rohkem kui kolmes üksiktõstes (tõsteliigis).

§ 43. Võistlustel saadud vigastuse puhul, mis arsti tõendamisel ei võimalda võistluste jätkamist, võistleja eemaldatakse.

§ 44. Määratud ajaks võistlemist mittelõpetanud võistleja langeb välja.

§ 45. Igal meeskonnal peab olema organisatsiooni ametlik esindaja ja meeskonnaliikmete hulgast meeskonnakapten, kes on esindaja asetäitjaks.

§ 46. Igasugustes küsimustes pöördub võistleja kohtunike poole ainult esindaja, viimase puudumisel aga meeskonnakapteni või meeskonna juurde määratud kohtuniku kaudu.

VIII. KOHTUNIKEKOGU

§ 47. Võistlusi juhib kohtunikekogu, mille koosseisu kuni liiduvabariiklike võistlusteni (incl.) määrab vastav kehakultuuri- ja spordikomitee. Üleliidulistele võistlustele määrab kohtunikekogu koosseisu Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee.

Kohtunikekogusse kuuluvad:
peakohtunik,
peakohtuniku asetäitja (suuremate võistluste puhul),
sekretär,
kohtunik-fiksaator,
kaks küljekohtunikku ja
võistlejate juurde määratud kohtunikud.

Märkus: Võistluste korraldamise puhul üheaegselt mitme kangiga suurendatakse vastavalt kohtunike arvu.

§ 48. Kõik loetletud kohtunikud peale sekretäri ja võistlejate juurde määratud kohtunike omavad hääletamisõiguse.

§ 49. Kohtunikuks ei saa olla peetavaist võistlustest osavõttev võistleja.

§ 50. Enne võistlusi peakohtunik

a) kontrollib ja vastutab võistluspaiga ja inventari ettevalmistatavuse eest võistlusteks ja kaalumiseks, kontrollib sekretariaadi ettevalmistatavust ja näeb ette kõik vajaliku võistluste edukaks läbiviimiseks;

b) kontrollib võistluspaiga sanitaar-hügieenilist seisukorda ja seda, et võistlejaile oleksid olemas riietusruumid, kuum vesi, kraadiklaasid ruumides, esmaabiapteek jne.;

c) kutsub kokku ja juhatab kohtunikekogu ja esindajate koosolekuid.

Võistluste ajal peakohtunik

d) jälgib võistluste korrapärast läbiviimist, kontrollib protokollide õiget täitmist ja võtab vastu avaldusi ja proteste; tema korraldused seoses võistlustega on kohustuslikud mitte ainult võistlejaile, vaid kõigile võistlustel viibijaile;

e) võib võistlustelt eemaldada määrusi rikkunud võistleja;

f) omab õiguse võistluste ärajätmiseks või edasilükkamiseks (ka alanud võistluste puhul), kui tema arvates võistlusi ei saa jätkata või lõpetada rahuldavalt. (Alanud, kuid edisilükatud võistlused jätkuvad uuel tähtajal samade võistlejate osavõtul ja nii, nagu poleks nad üldse alanud.)

g) omab õiguse kõrvaldada kohtunikke, kui nad rikuvad käesolevaid määrusi, ei tegutse õiglaselt või kui nad eksivad eetika vastu;

h) juhib kohtunike ja esindajate tööd, kutsub iga võistluspäeva lõpul kokku kohtunikekogu koosoleku ja pärast võistluste lõppu kinnitab viimasel koosolekul protokollid ja aktid.

§ 51. Sekretär peab ja koostab kaalumise kui ka võistluste protokolle (vt. lisasid) ja kaalub rekordsete resultaatide saavutamise puhul võistlejaid ja tõstekangi, koostades vastavad aktid uute rekordite kohta. Peale selle sekretär kutsub võistlejaid kangi juurde ja teatab kohtunik-fiksaatorilt saadud andmeil kangiraskuse.

§ 52. Kohtunik-fiksaator

a) on tõsteliigutuste määrustepärase sooritamise vanemaks jälgijaks;

b) annab märku (käteplaksuga, vilega jne.) surumisliigutuse alustamiseks;

c) käsklusega „Alla lasta!“ lubab võistlejal kang alla lasta ja avaldab pärast küljekohtunike arvamuste teadasaamist otsuse „Loeb!“ või „On!“ (kui tõste on vastu võetud) või „Ei loe!“ või „Ei ole!“ (kui tõste pole vastu võetud);

d) jälgib raskuse lisamist kangile ja vastutab lisatava raskuse täpsuse ja kangi tehnilise seisukorra eest;

e) kontrollib enne võistlusi kogu kangi — ketaste kinnitusi ja kangitelje ja ketaste kaalu kui ka kangi tehnilist seisukorda.

§ 53. Tõstete vastuvõtmiseks või hülgamiseks on hääleõigus ainult kohtunikul-fiksaatoril ja mõlemal külje-

kohtunikul, kes otsustavad kõik vaieldavad küsimused lihtsa häälteenamusega.

§ 54. Küljekohtunikud

a) jälgivad tõstete määrustepärast teostamist;

b) annavad kohtunik-fiksaatorile kätega märku pärast seda, kui kang on alla lastud: käe ülestõstmine tähendab „loeb“, mitte-ülestõstmine — „ei loe“;

c) jälgivad raskuse lisamist kangile;

d) võtavad enne võistlusi osa kangi ja ketaste kaalu kontrollimisest.

§ 55. Kohtunik-fiksaatoril ja küljekohtunikel ei ole õigust võistlejaile võistluste ajal nõu anda.

§ 56. Võistlejate juurde määratud kohtunik

a) kontrollib enne võistlusi, kas võistlejaile on riietusruume, ja paigutab nad ruumidesse;

b) kontrollib nimekirjade järgi, kas kõik võistlejad on kohal, teatades edasi kontrollimise andmed kui ka algraskuse, millest iga võistleja alustab;

c) teatab võistluste ajal aegsasti, millal võistlejal tuleb minna kangi juurde;

d) teatab sekretärile kõigist puudujaist, loobumistest jne.;

e) on sidepidajaks võistlejate ja kohtunike vahel.

§ 57. Peale kohtunik-fiksaatori, kahe küljekohtuniku ja võistlejate juurde määratud kohtunike asuvad teised kohtunikud seks määratud laua taga.

Kohtunik-fiksaator peab asuma tõstepõranda juures kohal, kust tal on kõige parem jälgida tõsteid. Soovitav on, et kohtunik-fiksaator asuks eespool tõstepõrandat sellele diagonaalis ja umbes 4—5 m kaugusel tõstjast.

Küljekohtunikud peavad asuma tõstepõranda kõrval, sellest 2—3 m kaugusel.

§ 58. Tõste teostamise ajal ei tohi tõstepõrandal olla kedagi peale võistleja. Võistleja assisteerimine on keelatud.

§ 59. Kangi sihilik mahaloopimine on keelatud. Selle eest võib peakohtunik võistleja eemaldada.

§ 60. Kangile raskuste lisamiseks, kangi kandmiseks kaalule jne. määratakse iga kangi juurde kaks tehnilist töötajat. Viimastel peavad olema vajalikud tehnilised tööriistad (tangid, kruvikeerajad, haamer, õli, liivapaber, kaltsud jne.).

§ 61. Kohtunikekogu peab järgmised koosolekud: esimese — enne võistluste algust ametikohtade jagamiseks, kaalumiskomisjoni moodustamiseks jne.; teise — võistluste ajal iga päeva võistluste tehniliste resultaatide kinnitamiseks, avalduste ja protestide kui ka teiste võistlustega seoses olevate küsimuste läbivaatamiseks; kolmanda — pärast võistluste lõppemist resultaatide kinnitamiseks, auhindade määramiseks jne.

§ 62. Kohtunikekogu otsused on lõplikud.

IX. REKORDITE REGISTREERIMISE KORD

§ 63. Nõukogude Liidu rekordeid võivad püstitada ainult Nõukogude Liidu kodanikud.

§ 64. Rekordeiks registreeritakse NSVL territooriumil kui ka raja taga korraldatud ametlikel võistlustel saavutatud resultaate (viimasel puhul peab olema esitatud ametlik tõend või ärakiri võistluste protokollist).

§ 65. Registreeritakse järgmisi rekordeid:

a) NSVL rekordid — kinnitab Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee;

b) linnade, oblastite, kraide ja liiduvabariikide rekordid — kinnitab vastav kehakultuuri- ja spordikomitee;

c) ametiühingute (ÜAÜKN) rekordid — kinnitab ÜAÜKN Kehakultuuri- ja Spordiosakond;

d) vabatahtlike spordiseltside (VSS) kesknõukogude ja vabatahtlike spordiseltside oblastite, kraide ja liiduvabariikide nõukogude rekordid — kinnitavad vastavate seltside vastavad nõukogud;

e) Nõukogude Armee ja Meresõjalaevastiku rekordid — kinnitavad vastavad kehalise ettevalmistuse inspektsioonid.

§ 66. Rekordeid võib registreerida ainult sel juhul, kui need on saavutatud ametlikel ja avalikel kalendrivõistlustel ametlike kohtunike kui ka kehakultuuri- ja spordikomitee või vastava asutise või vabatahtliku spordiseltsi esindajate juuresolekul ja kui seejuures on täidetud vastavad määrused.

§ 67. Rekordite püstitamiseks seks eraldi korraldatavail võistlustel antakse viis katset. Juhul, kui on saavutatud kehtivat rekordit ületav resultaat, antakse võistlejale iga järgmise raskuse jaoks veel kaks katset.

§ 68. Enne rekordikatse teostamist kaalutakse kangil olev raskus ja pärast rekordi püstitamist vastav võistleja.

Kui võistluspaiga olukord takistab võistleja kaalumist alasti, kaalutakse ta alguses spordidressis ja pärast spordidress, mis on seljast võetud kohtunike juuresolekul.

§ 69. Kui kehtiva rekordi vastavas kehakaalus ületab kaks või rohkem võistlejaid, kinnitatakse rekord selle võistleja nimele, kelle kehakaal on kõige väiksem. Võrdse kehakaalu puhul kinnitatakse rekord selleks vähem katseid sooritanud võistleja nimele.

§ 70. Rekordiks saab kinnitada ainult säärast resultaati, mis on vastu võetud kolme kohtuniku (kohtunikfiksaator ja kaks küljekohtunikku) üksmeelse otsusega.

Kui üks kohtunikest keeldub rekordi tunnustamisest, peab ta oma põhjenduse kandma akti ja juhtunust teatama vastavale kehakultuuri- ja spordikomiteele.

§ 71. Peale rekordite üksiktõstetes registreeritakse veel kogusummade rekordeid, mis koosnevad:

a) kolmevõistluses — surumisest, rebimisest ja tõukamisest kahe käega;

b) viievõistluses — surumisest, rebimisest ja tõuka-

misest kahe käega ja rebimisest ja tõukamisest ühe käega.

Märkus: Ühe käega rebimist ja tõukamist teostatakse üht tõstet ühe ja teist tõstet vastupidise käega.

Kogusumma rekordi registreerimiseks esitatakse vastavale kehakultuuri- ja spordikomiteele, asutisele või vabatahtlikule spordiseltsile kangi kaalumise protokoll, tõestatud väljavõte võistluste protokollist ja võistleja kehakaal võistluste-eelse kaalumise järgi.

§ 72. Rekordtulemuse saavutamise kohta koostatakse akt vormi järgi, mille on kinnitanud Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee (vt. lisa 2) ja mis tõendab, et tagajärg on õige ja et selle saavutamisel on peetud kinni võistlusmäärustest. Akti vastav vorm on kohustuslik kõigi rekordtulemuste kohta kõigil võistlustel või esinemistel.

§ 73. Akt tuleb koostada rekordi püstitamise paigal kohe pärast võistlust või esinemist ja sellele kirjutavad alla peakohtunik, kolm kohtunikku (fiksaator ja küljekohtunikud), sekretär (kes pidas protokolli ja kes teostas võistleja kui ka kangi raskuse kaalumist) ja kehakultuuri- ja spordikomitee või vastava asutise või vabatahtliku spordiseltsi esindaja.

Akt kirjutatakse tindiga.

Akti tõendavad allkirjad peavad olema loetavad. Kõrvuti allkirjaga peab sulgudes olema märgitud allakirjutanu nimi.

Akt peab olema kinnitatud kehakultuuri- ja spordikomitee templiga (pitsatiga).

§ 74. Akt saadetakse kinnitamiseks hiljemalt kolme päeva jooksul pärast rekordi püstitamist. Lähetamise kuupäeva tõendab postitempel. Akti õigeaegse vormistamise ja ärasaatmise eest on vastutav võistluste peakohtunik.

§ 75. Rekord loetakse püstitatuks, kui see ületab eelmise rekordi (kas ühe või kahe käega tõstes) vähemalt 0,5 kg võrra.

Kogusumma rekord võib arvesse tulla ainult siis, kui see ületab eelmise vähemalt 2,5 kg võrra.

§ 76. Kehtivat rekordit ületav resultaat nii üksiktõstetes kui ka kogusummas leiab uue rekordina tunnustamist pärast akti läbivaatamist raskejõustiku (tõstmise) sektsioonis ja kinnitamist vastavas kehakultuuri- ja spordikomitees.

Resultaadi registreerimiseks rekordina tuleb kehakultuuri ja spordikomiteele esitada akti algupärand koos vastavate allkirjadega.

X. VÕISTLUSPAIK, SISUSTAMINE, INVENTAR

§ 77. Võistlustel ja erivõistlustel rekordite püstitamiseks tuleb kõik tõsted teostada lahtivõetava tõstekangiga, mille mudeli on kinnitanud Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee. On keelatud kasutada kangi, mille puudukaal on üle 0,5 kg. Säärase kangiga püstitatud rekordid ei loe.

§ 78. Suure osavõtuga võistlustel tuleb arvestada, et maksimaalselt iga 20 võistleja kohta oleks üks kang.

Märkus: Mitme tõstekangiga teostatavail võistlustel jaotatakse võistlejad kangide juurde kehakaalude kaupa, kus näiteks kergekaallased kasutavad ühte, keskkaallased teist kangi jne.

§ 79. Võistlused peavad toimuma kõval, ühetasasel ja mittelibedal puupõrandal või tõstepõrandal (-alusel, -poodiumil), mille suurus on vähemalt 4×4 m ja mille keskele tõmmatakse 40 sm diameetriga ring, kus toimub tõste algus (start).

§ 80. Võistlustel on lubatud käte sissehõõrumiseks kasutada magneesiat ja kolofooniumi.

Märkus: Magneesia ja kolofooniumi muretseb võistluspaigale võistlusi korraldav organisatsioon ja need asetsevad eraldi kastides.

§ 81. Võistlustel peab olema võistlejate kaalumiseks vajalik arv korrasolevaid ja täpselt kontrollitud meditsiinkaalusid, arvestades ühed kaalud maksimaalselt 50 võistleja kohta. Ühed kaalud peavad kohustuslikult asetsema päris võistluspaiga juures.

Märkus: Võistluspaiga juures asetsevad kaalud peavad olema seatud tugevale alusele (vähemalt 50 sm kõrge), et tõstekangi saaks kaaluda kettaid maha võtmata.

§ 82. Võistluspaiga õhutemperatuur ei tohi olla alla +13° C, toimugu võistlused kas vabas õhus või kinnises ruumis.

§ 83. Võistlused tõstmises peavad lõppema hiljemalt kell 24.

XI. VÕISTLEJATE RIIETUS

§ 84. Võistleja riietus peab koosnema spordisärgist, spordipükstest või trikoost bandaažiga selle all ja kingadest või tuhvlitest.

Märkus: Kohustuslikud peavad olema spordipüksid bandaažiga nende all ja jalatsid. Jalatsid võivad olla kas ilma kontsadeta või mitte üle 1 sm kõrguste kontsadega. Kõigil võistlustel peavad võistlejad kandma oma organisatsiooni võistlusdressi.

XII. MÄÄRUSTE RIKKUMINE JA KARISTUSED

§ 85. Iga võistleja peab tundma ja jälgima käesolevaid määrusi. Määrustest kõrvalekaldumise või ühiskondliku distsipliini rikkumise eest tehakse võistlejale märkus, kordumise puhul võistleja eemaldatakse ja sellest kantakse ette vastavale organisatsioonile. Määruste või korra eriti jämeda rikkumise puhul võib võistleja eemaldada ka ilma sellele eelneva hoiatuseta.

Võistleja eemaldamine võib toimuda ainult peakohtuniku loal.

VÕISTLEJATE KAALUMISE PROTOKOLL

..... poolt ..... järgu tõstjaile
(organisatsiooni nimetus)
„.....“ ..... 194..... a. korraldatud võistlustel

.....
(võistluspaiga nimetus ja aadress)

Jk. nr.	Võistleja perekonna-, ees- ja isanimi	Vabariik, linn, organisatsioon	Kehakaal			Kehakaalu nimetus
			Päev			
			I	II	III	
1						
2						
3						
jne.						

Kohtunikekogu liige: .....

Sekretär: .....

(Eestikeelne tekst)

Lisa 2

AKT

..... rekordi püstitamise kohta

.....

(tõste nimetus ja kehakaal)

Käesolev akt on koostatud selle kohta, et „.....“ .....
..... 194..... a. ..... ruumes avalike võistlustena korraldatud ..... võistlustel saavutas sm. ....,
kes ..... esindajana kuulub .....
(vabariik, linn, maakond)
..... kollektiivi, ...
(tõste nimetus)
..... katsega ..... kg, kusjuures Fairbanks'i süsteemi kaaludel kaaludes oli tõstekangi raskus ..... kg. Sm. ..... enda kehakaal oli ..... kg.

Mainitud resultaat on püstitatud rahvusvahelise mudeliga tõstekangiga ja on uueks rekordiks .....
..... kaalus.
(tõste nimetus)

Endine rekord, püstitatuna sm. ..... poolt, oli ..... kg.

.....„.....“ ..... 194..... a.

Peakohtunik .....
Kohtunik-fiksaator ..... Küljekohtunikud .....

.....

Võistluste sekretär .....
..... Kehakultuuri- ja Spordikomitee esindaja .....

Приложение 2

(Venekeelne tekst)

АКТ

На установление нового ..... достижения в .....

(рывке левой, толчке двумя и т. п.)

для ..... веса.

Настоящий акт составлен в том, что на открытых соревнованиях на .....

(первенство Москвы, первенство СССР и т. п.)

проводимых ..... числа ..... месяца 194 .... г.

в помещении ..... тов. .....

представителем .....

(республика, город, область и т. п.)

членом ф.-к. организации .....

(ведомство, коллектив)

в .....

(рывке левой, толчке двумя и т. п.)

на .....

(первой, третьей и т. п.)

попытке выполнен вес в ..... кг, причем при взвешивании штанги на весах системы Фербенкс вес ее оказался ..... кг.

Собственный вес тов. ..... равняется ..... кг.

Настоящее достижение установлено на штанге международного образца и является новым достижением в .....

..... для ..... веса.

Старое достижение принадлежало тов. .....

из ..... и равнялось ..... кг.

„.....“ ..... 194 .... г.

Город .....

Главный судья .....

Судья-фиксатор ..... Судьи .....

Секретарь соревнований .....

Представитель комитета по делам физкультуры и спорта .....

VÕISTLUSTE PROTOKOLL

Lisa 3.

.....,..... kaalus
(tõste nimetus)

„.....“ 194.... a. ..... ruumes .....
(aadress)

korraldatud ..... võistlustel
(võistluste nimetus)

Jk. nr.	Perekonna- ja eesnimi	Organisatsioon	Kumma käega või mõlema käega	Katseil näidatud kg arv			Resultaat	Katsete arv
				I	II	III		
1								
2								
3								
4								
jne.								

Peakohtunik ..... Kohtunik-fiksaator .....

Küljekohtunikud: 1. ..... 2. .....

Sekretär .....

Juhiseid resultaatide märkijale. Lahtreisse, mis on tõmmatud katsete resultaatide jaoks, märgitakse kangi raskus igal katsel. Kui tõste on vastu võetud, tehakse kilogrammide arvu kohale mingisugune märk, vastasel korral tõmmatakse aga diagonaalselt läbi.

Märkus. Säärane protokoll koostatakse iga üksiktõste kohta igas kehakaalus. Raskused märgitakse kilogrammides.

Lisa 4.

VÕISTLUSTE KOONDPROTOKOLL MITMEVÕISTLUSES

..... kaalus

„.....“ ..... 194 . . a. ..... ruumes .....
(aadress)

korraldatud ..... võistlustel
(võistluste nimetus)

Jk. nr.	Võistleja		Organisatsioon	Surumine kahega	Rebimine			Tõukamine			Kogusumma	Koht
	Perekonna- ja eesnimi	Kehakaal			Vasakuga	Paremaga	Kahega	Vasakuga	Paremaga	Kahega		
1												
2												
jne.												

Peakohtunik ..... Kohtunik-fiksaator .....

Küljekohtunikud: 1. ..... 2. .....

Sekretär .....

JÄRGUNORMID

Järgunormid viievõistluses Lisa 5.

Kehakaal	Surumine kahega	Rebimine ühega	Rebimine kahega	Tõukamine ühega	Tõukamine kahega	Kogusumma
III järk						
Kärbeskaal .	45	35	45	40	65	230
Sulgkaal . . .	55	40	55	50	70	270
Kergekaal . . .	60	45	60	55	80	300
Keskkaal . . .	65	50	65	60	85	325
Poolraskekaal .	70	52,5	70	62,5	90	345
Raskekaal . .	75	55	75	65	95	365
II järk						
Kärbeskaal . .	50	40	50	45	75	260
Sulgkaal . . .	60	47,5	60	55	85	307,5
Kergekaal . . .	65	55	70	60	90	340
Keskkaal . . .	70	60	75	65	95	365
Poolraskekaal .	75	62,5	80	70	105	392,5
Raskekaal . . .	85	65	85	75	110	420
I järk						
Kärbeskaal . .	60	50	60	55	85	310
Sulgkaal . . .	70	55	70	65	95	355
Kergekaal . . .	75	60	80	70	105	390
Keskkaal . . .	80	65	85	75	110	415
Poolraskekaal .	85	67,5	90	80	115	437,5
Raskekaal . . .	95	70	95	85	125	470
Meistrijärk						
Kärbeskaal . .	70	55	70	65	95	355
Sulgkaal . . .	80	65	85	75	105	410
Kergekaal . . .	85	70	90	80	120	445
Keskkaal . . .	90	75	95	85	125	470
Poolraskekaal .	95	80	100	90	130	495
Raskekaal . . .	105	85	105	95	140	530

Järgunormid kolmevõistluses

Kehakaal	Surumine kahega	Rebimine kahega	Tõukamine kahega	Kogusumma
III järk				
Kärbeskaal . .	50	52,5	70	172,5
Sulgkaal . . .	57,5	60	80	197,5
Kergekaal . . .	65	67,5	87,5	220
Keskkaal . . .	70	72,5	95	237,5
Poolraskekaal .	75	77,5	100	252,5
Raskekaal . . .	80	85	107,5	272,5
II järk				
Kärbeskaal . .	60	62,5	80	202,5
Sulgkaal . . .	67,5	72,5	90	230
Kergekaal . . .	75	77,5	100	252,5
Keskkaal . . .	80	82,5	107,5	270
Poolraskekaal .	85	87,5	112,5	285
Raskekaal . . .	90	92,5	120	302,5
I järk				
Kärbeskaal . .	65	67,5	90	222,5
Sulgkaal . .	75	77,5	100	252,5
Kergekaal . . .	80	82,5	107,5	270
Keskkaal . . .	85	87,5	115	287,5
Poolraskekaal .	90	95	120	305
Raskekaal . . .	100	102,5	130	332,5
Meistrijärk				
Kärbeskaal . .	75	77,5	105	257,5
Sulgkaal . . .	85	87,5	112,5	285
Kergekaal . . .	90	92,5	125	307,5
Keskkaal . . .	95	97,5	130	322,5
Poolraskekaal .	100	102,5	135	337,5
Raskekaal . . .	107,5	110	145	362,5

OSKUSSÕNU

Гиревой спорт, поднятие тяжестей	— tõstesport, raskustõstmine
Гиревик	— tõstja
Штанга	— tõstekang (ka tõstesport)
Шайба	— kaaluketas
Помост	— tõstepõrand
Разборная штанга	— lahtivõetav tõstekang
Выжимание	— surumine
Вырывание	— rebimine
Толкание	— tõukamine
Дожимание	— järelesurumine
Подсед	— allaiste
На прямые руки	— väljasirutatud kätele
Подход к штанге	— kangi juurde minek, katse
Попытка	— katse
Подбавка или прибавление веса	— raskuse juurdepanek (lisamine)
Взвешивание	— kaalumine
Провес	— puudukaal
Пятиборие	— viievõistlus
Троеборие	— kolmevõistlus
Многоборие	— mitmevõistlus
Весовая категория	— kehakaal (-kategooria)
Собственный вес участника	— võistleja kehakaal
Легчайший вес	— kärbeskaal
Полулегкий вес	— sulgkaal
Легкий вес	— kergekaal
Средний вес	— keskkaal
Полутяжелый вес	— poolraskekaal
Тяжелый вес	— raskekaal
Общая сумма	— kogusumma
Личные соревнования	— individuaalsed võistlused
Лично-командные соревнования	— individuaal-meeskondlikud võistlused

Разряды	— järgud
Разрядные нормы	— järgunormid
Разрядник	— järgusportlane
Судейская коллегия	— kohtunikekogu
Главный судья	— peakohtunik
Судья-фиксатор	— fikseerija (kohtunik-fikseerija)
Боковые судьи	— küljekohtunikud
Судья при участниках	— võistlejate juurde määratud kohtunik
Выбывание из соревнований	— võistlustelt väljalangemine
Исключение из соревнований	— võistlustest eemaldamine
Предупреждение	— hoiatus
Нарушение правил	— määruste rikkumine
Взыскание	— karistus
Правила соревнований	— võistlusmäärused

SISUKORD