

PÄÄSTEAMETI RANNABIITSEPS 2022

JUHEND

1. Eesmärk

Päästeameti „Rannabiitsepsi“ välja selgitamine . Sportimisharrastuse ergutamine Päästeameti teenistujate hulgas.

2. Aeg ja koht

Võistlused toimuvad reedel, 1.juulil 2022 algusega kell 12.00 Võsu rannas, paralleelselt Päästeameti rannavõrkpalli võistlustega. Võistlusele saab registreerida kohapeal.

3. Korraldamine

Võistlust organiseerivad Päästeameti töötervishoiuspetsialist, Arles Nautras (mobiil: 55543690, lühinr: 3690; e-mail arles.nautras@rescue.ee), ja töötervishoiuspetsialist, Veronika Kuld (mobiil: 5157112, lühinr: 558; e-mail veronika.kuld@rescue.ee).

4. Osavõtjad

Võistlustest saavad osa võtta kõik Päästeameti töötajad ja vabatahtlikud päästjad.

5. Võistluste süsteem

Võistlused on individuaalsed. Võistlusel peab võistleja kõverdama käsi koos kangiga ühe minuti jooksul. Võistleja seisab, selg ning istmik on toetatud vastu vertikaalset pinda (sein, post), käte haare kangil ning jalad õlgade laiuselt. Kang langetakse kuni jalgade puuteni ning tõstetakse kuni rinnapuuteni. Kordusi loeb ja fikseerib kohtunik. Poolikult sooritatud liigutus arvesse ei lähe. Finaalis on igal võistlejal aega 1 minut. Võidab võistleja, kes sooritab etteantud aja jooksul kõige suurema arvu korrektseid kangitõsteid. Igal võistlejal on soovi korral ka teine katse. Naiste kang kaalub 10,5kg ja meestel 20,5kg.

6. Protestid

Võistluste käigus tekkinud küsimused ja protestid lahendavad kohapeal peakorraldaja.

7. Meditsiin

Iga osaleja vastutab ise oma tervisliku olukorra eest. Korraldaja tagab esmaabi andmise.

8. Autasustamine

Esikolmikut autasustatakse medaliga.

9. Registreerumine

Registreerumine toimub kohapeal.