

Lisa  
25.02.2026 nr 3.1-3/26/12  
juurde

Lisa 1 Kaitseväe 2026. a sangpommispordi meistrivõistluste juhend

## **Kaitseväe 2026. aasta sangpommispordi meistrivõistluste juhend**

**1. Eesmärk:** arendada ja populariseerida sangpommisporti Kaitseväes, selgitada välja Kaitseväe meistrid sangpommispordis ning komplekteerida „Team Kaitsevägi“ võistkonnad siseriiklikeks ja rahvusvahelisteks võistlusteks.

**2. Koht ja aeg:** Tallinna Kergejõustikuhall (Herne 30, 10135 Tallinn) 17. märts 2026

### **3. Võistluse ajakava:**

#### **3.1 Võistlejate kaalumised toimuvad 16.03.2026**

08:00–17:00	Taara linnaku uues spordihoone	POC Sirli Hanni;
08:00–17:00	KVA jõusaal	POC Indrek Kaseorg;
08:00–17:00	Ämari linnaku meditsiini keskus	POC Pille-Riin Tuisk;
08:15–11:00, 14:00–16:30	Paldiski TVJ jõusaal	POC Sven Ringvee;
08:00–10:00, 15:00–17:00	KVPS pääsla II korrus	POC Sander Laht ;
08:00–17:00	Tapa linnaku Crossfit saalis	POC Taavi Kilki;
08:00–17:00	Jõhvi linnaku spordihoone	POC Egert Virkunen.

#### **Võistluspäeval 17.03 kaalumist ei toimu!**

#### **3.2 Võistluspäeva 17.03.2026 orienteeruv ajakava:**

09:00 saabumine;  
10:00 võistluse algus;  
12:00 –14:00 lõunasöök;  
individuaalvõistluste autasustamine toimub jooksvalt võistluse ajal;  
orienteeruvalt kell 16:30 teatevõistlus;  
orienteeruvalt kell 17:30 autasutamine.

**4. Eelülesandmine:** osalemisest, planeeritud osalejate arvust ja majutusvajadusest tuleb teavitada meiliaadressile [urmas.rajaver@mil.ee](mailto:urmas.rajaver@mil.ee) hiljemalt 10.03.2026. Nimeline ülesandmine võistlusklasside ja kaalukategooriate kaupa registreerida KV Sharepoint keskkonda hiljemalt 13.03.2026 kella 10.00-ks ([Registreerimise link](#)). Üksused (KL jt), kes ei pääse ligi registreerimiskeskonda esitavad korraldajale osalejate andmed ülesandmislehel (Lisa 2) meili teel hiljemalt 13.03. Eelülesandmiseta saabunud võistkondi võistlustele ei lubata.

### **5. Osavõtjad:**

**5.1** Kaitseväe peastaap/diviisi staabi, väeliikide, väeüksuste, keskalluvusega struktuuriüksused, Kaitseliidu üksused, kaitseministeeriumi valitsemisala ning liitlasüksused ([vastavalt KVJ 31.12.2025 kk nr 79 punkt 4.7](#));

**5.2** võistlusklassis H21 kuni kaks osavõtjat, võistlusklassides H25, H35, H45 ja D21 ja D30 on võistlejate arv vaba;

**5.3** teatevõiskondade (5-liikmeline, 1 naisvõisleja ja 4 meesvõistlejat, arvestamata vanuse- ja kaaluklasse) arv on üks.

## 6. Kaalukategooriad:

**6.1** Võistlusklassile H21: 63 kg, 68 kg, 73 kg, 78 kg, 85 kg, 95 kg ja üle 95 kg;

**6.2** võistlusklassidele D21 ja D30: kuni 68 kg ja üle 68 kg;

**6.3** võistlusklassidele H25, H35 ja H45: 73 kg, 85kg, 95kg ja üle 95kg.

## 7. Võistlustingimused:

**7.1** Meeste võistlusala koosneb kahest harjutusest (harjutus nr 1 ja harjutus nr 2), naistele toimub võistlus harjutuses nr 3 ja teatevõistlus harjutuses nr 4;

**7.2** harjutus nr 1: kahe 16/24/32-kilogrammise sangpommi tõukamine rinnalt;

**7.3** harjutus nr 2: 16/24/32-kilogrammise sangpommi rebimine parema ja vasaku käega;

**7.4** harjutus nr 3: 12/16-kilogrammise sangpommi rebimine parema ja vasaku käega;

**7.5** harjutus nr 4: 12 kg (1 naisvõistleja), 24 kg (kaks meesvõistlejat) sangpommi rebimine (ühe kordne käevahetus) ja 24 kg (2 meesvõistlejat) sangpommi tõukamine, võistkonnas 1 nais- ja 4 meesvõistlejat, arvestamata vanuse- ja kaaluklasse;

**7.6** harjutuste 1 – 3 sooritamise aeg on piiratud 10 minutiga. Võistlejal on õigus nõuda puhkust harjutuste sooritamise vahel 30 minutit. Harjutusi sooritatakse lühikeses spordiriietuses, mis ei varja võistleja põlvi ja küünarvarsi. Kui meesvõistleja ei teosta harjutuse 1 ajal ühtegi reeglipärast sooritust tõukamises, siis ei saa ta edasi võistelda;

**7.7** harjutused 1 ja 2 tuleb võistlejal sooritada sangpommidega, mis on sama raskusega;

**7.8** teatevõistluses (harjutus nr 4) on 5-liikmelisel võistkonnal aega 15 minuti, igal liikmel 3 minutit, vahetused on jooksvalt. Kui võistlejal lendab sangpomm käest lahti, toimub vahetus, järgmine võistleja alustab enda vahetust ettenähtud ajal. Viimase võistleja korral on viimane rebitud sooritus võistkonna lõpptulemuseks. Võistlejate järjekord teatevõistluses on järgmine:

**7.8.1** 1. vahetus: meesvõistleja, kahe 24 kg sangpommi tõukamine 3 minuti jooksul;

**7.8.2** 2. vahetus: meesvõistleja, ühe 24 kg sangpommi rebimine 3 minuti jooksul;

**7.8.3** 3. vahetus: naisvõistleja, ühe 12 kg sangpommi rebimine 3 minuti jooksul;

**7.8.4** 4. vahetus: meesvõistleja, kahe 24 kg sangpommi tõukamine 3 minuti jooksul;

**7.8.5** 5. vahetus: meesvõistleja, ühe 24 kg sangpommi rebimine 3 minuti jooksul;

**7.9** võistlejate kaalumine toimub lühikeses võistlusdressis, ilma jalatsiteta.

**8. Tulemuste arvestus:** võistlused on individuaal-võistkondlikud. Individuaalvõistlusel annab tõukamisel üks sooritus 2 punkti ja rebimise üks sooritus ühe punkti ning lõpptulemus korrutatakse läbi koefitsiendiga, sõltuvalt võistleja sangpommi valikust.

**8.1** Meesvõistlejatel on võimalus valida kas 16kg (soorituse väärtus 0,5 punkti), 24kg (soorituse väärtus 1 punkt) või 32kg (soorituse väärtus 2 punkti) sangpommid vahel. Naisvõistlejatel on võimalus valida kas 12kg (soorituse väärtus 0,5 punkti) või 16kg (soorituse väärtus 1 punkt).

**8.2** Individuaalarvestuses saavad võistlejad punkte järgnevalt:

Võistlusklass / Koht	1. koht	2. koht	3. koht	4. koht	5. koht	6. koht	7. koht	8. koht	9. koht	10. koht
Kõik võistlusklassid	100 p	90 p	80 p	70 p	60 p	50 p	40 p	30 p	20 p	10 p

**8.3** Teatevõistluses saavad võistkonnad punkte järgnevalt:

Võistlusklass / Koht	1. koht	2. koht	3. koht	4. koht	5. koht	6. koht	7. koht	8. koht	9. koht	10. koht
Teatevõistlus	750p	700p	650p	600p	550p	500p	450p	400p	350p	300p
	11. koht	12. koht	13. koht	14. koht	15. koht					
Teatevõistlus	250p	200p	150p	100p	50p					

- 8.4** Juhul, kui kaks või enam võistkonda koguvad ühesuguse punktisumma, saab määravaks teatevõistlustel saavutatud kõrgem koht.
- 8.5** Kui võistlusklassides H21, H25, H35, H45, D21 ja D30 on vähem kui 5 võistlejat jagatakse kohapunktid kahega.
- 8.6** Võistkondlikku arvestusse läheb kõigi võistkonna liikmete tulemused võistlusklassides H21, H25, H35, H45, D21, D30.

**9. Autasustamine:**

- 9.1** Individuaalarvestuses autasustatakse iga kaalukategooria kolme paremat võistlusklassides H21, H25, H35, H45 ja D21, D30 medaliga;
- 9.2** kaitseväge parimat igas võistlusklassis ja teatevõistluses autasustatakse Kaitseväge 2026. aasta meistri särgiga;
- 9.3** teatevõistluses autasustatakse võistkonna liikmeid medaliga;
- 9.4** sangpommispordis üldvõidu saavutanud võistkonda autasustatakse rändkarika ja seinakilbiga, teise ja kolmanda koha saavutanud võistkondi rändkarikaga;
- 9.5** kaitseväge rekordite ületajat naiste rebimise absoluutarvestuses ja meeste kahevõistluse absoluutarvestuses autasustatakse eriauhinnaga.

Meelis Stamm  
Kaitseväge peastaabi  
väljaõppeosakonna  
väljaõppe jaoskonna  
spordi peaspetsialist