

## 365JP FITNESS CHALLENGES LIIGA 4. ETAPI VÕISTLUSJUHEND

### Pärnumaa avatud meistrivõistlused

#### Aeg ja koht:

Võistlused toimuvad 25.05 2024, Spordifestival Kevad Battles raames.

Düün: Mere pst 15, Pärnu, 80012 Pärnu maakond

#### Võistluste eesmärk

Edendada ja arendada fitness challenge spordiala Eestis ning üle anda meistritiitlid.

#### Võistluste korraldaja

Võistluste peakorraldaja on Erik Naissaar. Võistluste päevajuht ja kaaskorraldaja on Lp. Ott Kiivikas, kes esindab Eesti Kulturismi ja Fitnessi Liitu.

#### Ala tutvustus: Fitness Challenge

Fitness Challenge koosneb kuuest harjutusest mida sooritatakse 2 minutilise tööajaga ning 2 minutilise puhkeajaga. Võistleja jaoks on võistlus läbitud kui on sooritatud kõik 6 harjutust maksimum kordustele. Võistlust sooritatakse sportlikus riietuses ning jalatsid on nõutud. Kasutada võib randmesidemeid, kindaid, magneesiumi ja põlvekaitseid.

#### Registreerumine

Eelregistreerimise viimane päev on 20.05.2024.

Registreerimine: <https://www.kevadbattles.com/event-details-registration/kevadbattles2024>

Osavõtutasu: 35€/katergooria inimese kohta. Registreerida on võimalik ka kohapeal sularahas.

Kõikidel sportlastel peab olema kehtiv Eesti Kulturismi ja Fitnessli Liidu litsents. Litsentsi aastatasu on 75€ (see on ühekordne maks ja annab aasta jooksul õiguse osaleda kõikidel EKFL poolt korraldatavatel võistlustel). Soovi korral on võimalik soetada ka ühekordne võistluslitsents. Info litsentsi taotlemise kohta alaliidu kodulehel: <http://www.kulturism.ee/teadmiseks-voistlejale/>

Eraldi arvestust peetakse vanuseklasside üleselt, st et kui sportlase vanus on näiteks 40 + aastat võistleb ta kõigepealt absoluutarvestuses noorematega ja saab eraldi liigaarvestuses punktid ka vanuserühma järgi.

Sama kehtib ka juuniorite kohta.

Kellel soov esimest korda proovida distsipliini, siis anname võimaluse osaleda pronkssarjas ilma osalustasu ja litsentsita.

#### Ajakava:

<https://www.kevadbattles.com/program>

9:00-12:00 Akrediteering

10:00 Võistluspäeva avamine

11:00 Briifing võistluslalal

12:00 Algab võistluspäev

Alustame pronkstasemest, sellele järgneb hõbe ja lõpetame kuldtasemega.

17:00 Kõikide poodiumite autasustamine

## **Fitness Challenge võistluskateooriad:**

Juuniorid mehed 16 – 23 aastat fitness challenge kuld tase  
Juuniorid mehed 16 – 23 aastat fitness challenge hõbe tase  
Juuniorid mehed 16 – 23 aastat fitness challenge pronks tase  
Juuniorid neiu 16 – 23 aastat fitness challenge kuld tase  
Juuniorid neiu 16 – 23 aastat fitness challenge hõbe tase  
Juuniorid neiu 16 – 23 aastat fitness challenge pronks tase  
Mehed fitness challenge kuld tase  
Mehed fitness challenge hõbe tase  
Mehed fitness challenge pronks tase  
Naised fitness challenge kuld tase  
Naised fitness challenge hõbe tase  
Naised fitness challenge pronks tase  
Masters mehed fitness challenge 40+ a. kuld tase  
Masters mehed fitness challenge 40+ a. hõbe tase  
Masters mehed fitness challenge 40+a. pronks tase  
Masters naised fitness challenge 35+ a. kuld tase  
Masters naised fitness challenge 35+ a. hõbe tase  
Masters naised fitness challenge 35+ a. pronks tase

## **Nõuded võistlejatele**

Kõik võistlejad peavad esitama ID kaardi ning QR koodi.  
Registreerimine toimub võistlus riietuses. Ette tuleb näidata ka lisavarustus, mida soovite kasutada (kindad, põlveskaitsed, randmesidemed).  
Võistlused korraldatakse IFBB määruste järgi.

## **Harjutused Kuldtase**

Rippes lõuatõmme kangile  
Kastile hüpped naised 50cm mehed 60 cm  
Rööbaspuudel surumine  
Väljaasted kangiga naised 30kg mehed 50kg  
Keretõsted 10 kg raskuse kettaga sirgetel kätel  
Kosmonaut (kätekõverdus maas) + hantlitega surumine ülesse naised 2 x 10kg ja mehed 2 x 15kg

## **Harjutuse Hõbetase**

Plankasendis seljatõmbed kangil vastu rinda  
Jeffersoni kükk naised 40kg mehed 60kg  
Rööbaspuudel surumine jalad ees pingil  
Väljaasted ette hantlid käes naised 2x10kg mehed 2x15kg  
Keretõsted kõhulihastele 10kg kettaga rinnal  
Sangpommi rebimine naised 8kg mehed 12 kg

## Harjutuse Pronkstase

Plankasendis seljatõmbed kangil vastu rinda jalad maas

Sangpommiga kükk (naised 24 mehed 32kg)

Kätekõverdused maas

Väljaasted taha hantel käes (naised 8kg mehed 12kg)

Keretõsted maas kõhulihastele

Sangpommi sving kahe käega (naised 8kg mehed 12kg)

Lisainfo reeglite ja harjutuste tehnilise sooritamise kohta: <https://ifbb.com/wp-content/uploads/2021/10/Fitness-Challenge-Hand-Book.pdf>

## Liigapunktid:

Liigapunkte annab iga toimunud etapp. Kokku toimub aasta jooksul 6 etappi üle Eesti. Aasta kokkuvõttesse arvestusse võetakse sportlase 5 etapi parimad tulemused. Võidab see sportlane, kes saavutab kõige suurema punktide koguarvu.

1.koht – 10 punkti

2.koht – 8 punkti

3.koht – 6 punkti

4.koht – 5 punkti

5.koht – 4 punkti

6.koht – 3 punkti

7.koht – 2 punkti

8-10.koht – 1 punkti

## Etapid toimuvad:

25.11.23 – Tallinn Sparta spordiklubis

18.02.24 – Rakveres Põhjakeskuses

23.03.24 – Tartu Lemon Gymis

25.05.24 – Pärnu rannas Kevad Battles raames

20.07.24 – Otepääl (Fitcamp) laagri raames

Oktoobris 2024 (kuupäev täpsustamisel) – Fitlap Cupi raames (endine Valio Profeel Cup)

Etteruttavalt võib kirja panna ka T1 keskuse võistluse, mis toimub taaskord Erik Naissaare ja Ott Kiivika koostöös 16.11.24. Registreerimine avaneb augustis.

## Autasustamine

Iga võistluskategooria 3 parimat sportlast autasustatakse medaliga. Sponsorite poolt meenelised auhinnad.

Võistluste nimisponsor on 365JP toidulisandid, peasponsor on FITLAP.

Liiga üldarvestuse parimatele rahalised auhinnad.

Täpne auhinnarahade jaotus ja suurus selgub peale osavõtjate arvu selgust (sõltub kavva tulevate võistlus distsipliinide arvust ja sellest kas kategoorias on vähemalt 3 võistlejat.)

Info võistluste kohta:

Veebilehel [www.kevadbattles.com](http://www.kevadbattles.com)

E-posti teel: [info@kalisteenika.ee](mailto:info@kalisteenika.ee)

Tel: +3725533206