

# EESTI MEISTRIVÖISTLUSED KULTURISMIS JA FITNESSIS 2019

## VÖISTLUSJUHEND

### Aeg ja koht

Võistlused toimuvad 2. novembril 2019 algusega 14:00 Tartus, Tartu Ülikooli Akadeemilises Spordiklubis, aadressil Ujula 4.

### Võistluste eesmärk

Edendada ja arendada kulturismi ja fitnessi spordiala Eestis, selgitada välja 2019. aasta Eesti meistrid.

### Registreerumine

Eelregistreerimise viimane päev on 21. oktoober. Eelregistreerimine toimub läbi klubi koordinaatori. Eelregistreerimata sportlased võistlusele ei pääse.

Osavõtu tasu on 20€. Tasu kanda Kulturismi ja Fitnessi Liidu arveldusarvele EE392200221061904652 hiljemalt 21. oktoobriks. Maksekorraldust võistluspäeval registreerimisele kaasa võtma ei pea.

Täpsed juhised registreerimise kohta on välja toodud Eesti Kulturismi - ja Fitnessi Liidu kodulehel <http://www.kulturism.ee/voistlejale/>

Registreerunud võistlejate nimekiri on nähtav Eesti Kulturismi ja Fitnessi Liidu kodulehel olevas kalendris: <https://www.kulturism.ee/sundmus/eesti-meistrivoistlused-kulturismis-ja-fitnessis-2/>

### Ajakava

2. november kell 09:00-11:00 - registreerimine / kaalumine / mõõtmine – Tartu Ülikooli Akadeemilises Spordiklubis.

2. november kell 14.00 võistlus. Uksed avatakse pealtvaatajatele kell 13.00.

Täpsem ajakava selgub peale eelregistreerimise lõppu.

Võistlejatel palume varuda piisavalt aega lava tagusteks ettevalmistusteks.

Võistluste korraldaja on Eesti Kulturismi ja Fitnessi Liit.

## Kohtunikud

Võistluste peakohtunik on Ivar Mikk.

Kohtunike töö on reglementeeritud IFBB määrustikuga <http://ifbb.com/wp-content/uploads/RULES/IFBB-General-Rules-2019-edition.pdf>

## Võistluskategooriad

Juuniorid kulturism (sünniaastad 2000-2003)

Juuniorid kulturism (sünniaastad 1996-1999)

Juuniorid meeste fitness (sünniaastad 2000-2003)

Juuniorid meeste fitness (sünniaastad 1996-1999)

Juuniorid naiste fitness (sünniaastad 2000-2003) -163, 163+

Juuniorid naiste fitness (sünniaastad 1996-1999) -163, 163+

Juuniorid rannafitness (sünniaastad 2000-2003) -174, -178, 178+

Juuniorid rannafitness (sünniaastad 1996-1999) -174, -178, 178+

Juuniorid *body-fitness* (sünniaastad 2000-2003)

Juuniorid *body-fitness* (sünniaastad 1996-1999)

Juuniorid bikiinifitness (sünniaastad 2000-2003) -160, -166, 166+

Juuniorid bikiinifitness (sünniaastad 1996-1999) -160, -166, 166+

Mehed kulturism -70, -75, -80, -85, -90, -95, -100, 100+

Mehed klassikaline kulturism -168, -171, -175, -180, 180+

Mehed rannafitness -170, -173, -176, -179, -182, 182+

Mehed *classic physique* -168, -171, -175, -180, 180+

Mehed fitness

Naised fitness -163, 163+

Naised *body-fitness* -158, -163, -168, 168+

Naised bikiinifitness -158, -160, -162, -164, -166, -169, -172, 172+

Naised kulturism (*physique*)

Naised *wellness-fitness* -158, -163, -168, 168+

Naisted *Fit Model* -163, -168, 168+

Masters meeste kulturism 40+ a.

Masters naiste kulturism (*physique*) 35 + a.

Masters rannafitness 40+ a.

Masters *body-fitness* 35+ a.

Masters bikiinifitness -163 35+ a., 163+ 35+ a.

Sõltuvalt pikkusest, on klassikalises kulturismis maksimumkaaluks:

- kuni 168 cm: pikkus (cm) miinus 100
- 168,1 kuni 171 cm: pikkus (cm) miinus 100 pluss 2
- 171,1 kuni 175 cm: pikkus (cm) miinus 100 pluss 4
- 175,1 kuni 180 cm: pikkus (cm) miinus 100 pluss 7
- 180,1 kuni 190 cm: pikkus (cm) miinus 100 pluss 9
- 190,1 kuni 198 cm: pikkus (cm) miinus 100 pluss 11
- üle 198 cm: pikkus (cm) miinus 100 pluss 13

Sõltuvalt pikkusest, on *classic physique* maksimumkaaluks:

- kuni 168 cm: pikkus (cm) miinus 100 pluss 4
- 168,1 kuni 171 cm: pikkus (cm) miinus 100 pluss 6
- 171,1 kuni 175 cm: pikkus (cm) miinus 100 pluss 8
- 175,1 kuni 180 cm: pikkus (cm) miinus 100 pluss 11
- 180,1 kuni 190 cm: pikkus (cm) miinus 100 pluss 13
- 190,1 kuni 198 cm: pikkus (cm) miinus 100 pluss 15
- üle 198 cm: pikkus (cm) miinus 100 pluss 17

**NB! Eesti meistrivõistlustel kulturismis ja fitnessis eristatakse võistluskategooriates kahte juuniorite vanuseklassi:**

- I vanuseklass - sünniaastad 2000-2003; ja
- II vanuseklass - sünniaastad 1996-1999.

**Kui juuniorite vanuseklassi kategoorias on alla 3 osaleja, siis vastavad juuniorite võistluskategooria vanuseklassid liidetakse.**

**Juunior või masters vanuseklassi sportlane võib võistelda samas võistluskategoorias ka täiskasvanute arvestuses.**

**Vastavalt IFBB määrustele liidetakse kaalu- ja pikkuskategooriad juhul, kui kategoorias on vähem kui 5 sportlast.**

**Ajakava ja täpsed kategooriad selguvad kohapeal.**

## **Nõuded võistlejatele**

- Kõik võistlejad peavad esitama ID kaardi.
- Igal võistlejal peab olema kehtiv tervisetõend (täpne kord selgub 2 nädala jooksul).
- Registreerimine toimub võistlusriietuses. Ette tuleb näidata ka kingad (naiste kategooriad) ja vabakava riietus (fitness).
- Sportlased, kes esitavad vabakava peavad saatma oma vabakava muusika heikomerikan@gmail.com hiljemalt 28. oktoobriks.

## **Autasustamine**

Iga võistluskategooria 3 parimat sportlast autasustatakse medaliga ning 6 parimat karikaga.

Kolme parimat klubi autasustatakse karikaga.

Parimate sportlaste treenereid autasustatakse medaliga.

**NB!** Alates 2018 a. saavad treenerimedalid vaid EOK kehtiva treenerikutsega treenerid.

**NB!** Klubide paremusjärjestus selgub nii: sportlane, kes saavutas oma võistluskategoorias 1. koha toob klubile 6 punkti, 2. koha saavutanud sportlane toob 5 punkti, 3. koha toonud sportlane toob 4 punkti, 4. koha saavutanud sportlane toob 3 punkti, 5. koha saavutanud sportlane toob 2 punkti ja 6. koha saavutanud sportlane toob 1 punkti.

## **Abiliste kaardid**

Iga klubi saab iga 5 võistleja kohta ühe abilise kaardi, millega pääseb lava taha (1-5 sportlast = 1 kaart, 6-10 sportlast = 2 kaarti jne). Abilise kaarti on võimalik osta lisaks hinnaga 50€. Selleks palume soovi avaldada e-maili teel info@kulturism.ee ning tasuda kaardi eest Eesti Kulturismi ja Fitnessi Liidu arveldusarvele EE392200221061904652.

## **Dopingukontroll**

Dopingukontrolli viib läbi SA Antidoping. Dopingukontrolli minevate sportlaste selgitamiseks kasutatakse ühte või mõlemat meetodit so juhuslik (loosiga) või sihilik. Sihiliku dopingukontrolli võib alata võistluste peakohtunik.

## **Lisasätted:**

Võistlused korraldatakse IFBB määruste järgi:

<http://www.kulturism.ee/eesti-kulturismi-ja-fitnessi-liit/>

<https://www.ifbb.com/rules/>

Naiste fitnessis, *body-fitnessis*, bikiinifitnessis ja *wellness* fitnessis on kingade tallapaksuseks kuni 1 cm ja kontsa kõrguseks kuni 12 cm.

Rannafitnessis on võistlusriietuseks rannapüksid, mis katavad jala ära kuni põlvekedrani. *Classic physique-s* on võistlusriietuseks bokser-lõikega ühevärvilised püksid, mille külje pikkus on vähemalt 15 cm.

Peakohtunikul on õigus eemaldada võistlustelt tasemele mittevastavad sportlased. Kohtunike korraldusi mittetäitvad sportlased diskvalifitseeritakse.

Võistluse lõppedes on kõik osalejad oodatud banketile. Bankett toimub VIP alal VIP-külalistele, kohtunikele ja sportlastele.

Võistluse ametlik järelpidu toimub ööklubis Vabank.

Piletid on müügis Piletikeskuses (<https://piletikeskus.ee/et/event/emv-kulturism-ja-fitness/66>) ja alates 13:00 kohapeal.

## **Info võistluste kohta:**

Veebilehel [www.kulturism.ee](http://www.kulturism.ee)

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

Tel: +372 5304 4960