

Eesti Karikavõistlused fitness challenges 2026

VÕISTLUSJUHEND

Aeg ja koht

Võistlused toimuvad 12. aprill 2026, Tallinnas, TTÜ Spordihoones aadressil: Männiliiva tn. 7

Võistluste eesmärk

Edendada ja arendada fitness challenge spordiala Eestis.

Võistluste korraldaja

Võistluste korraldaja on Eesti Kulturismi ja Fitnessi Liit. Võistluste peakohtunik on rahvusvahelise kategooria kohtunik Ott Kiivikas.

Registreerumine

- Eelregistreerimise viimane päev on 5. aprill. Eelregistreerida saab sportlane ennast siin:
- Osavõtutasu on individuaalvõistlusel 35€ ja paarisvõistlusel 25€ inimese kohta. Kui sportlane soovib võistleda lisakategoorias, siis selle hind on 25€. Osavõtutasu palume kanda: **MTÜ Eesti Kulturismi ja Fitnessi Liit a/a EE392200221061904652 Selgitusse: EKV FC osalustasu**
Summa: vastavalt sellele mitmes kategoorias sportlane soovib võistelda.
- Kõikidel sportlastel peab olema kehtiv Eesti Kulturismi ja Fitnessli Liidu aastalitsents. Litsentsi aastatasu on 50€. Info litsentsi taotlemise kohta alaliidu kodulehel: [EKFL](#)
- Eelregistreerimata sportlased võistlusele ei pääse.

- Võistleja saab ennast registreerida individuaalvõistlusel ühte konkreetsesse kategooriasse. Ainus erand on see, et saab teha crossover speedfit kategooriasse. Samuti on lubatud võistleda lisaks individuaalvõistlusele ka paarisvõistlusel. Paarisvõistlusse kavva võtmise alus on vähemalt 3 võistluspaari olemasolu.

Ajakava

12.aprill Fitness challenge võistlejate registreerimine kell 13.30 – 13.40

13.40 – 13.55 esimese võistlusala kiire instruktaaz 13.55 järjekorra loosimine

Võistluse algus ja avamine kell 14.00 (Pallisaalis)

Alustame speedfitist ja edasi kuldtasemest, sellele järgneb hõbe ja pronks tase. Päeva lõpetavad paarisvõistlus hõbe ja pronkstase. Täpne stsenaarium pannakse üles peale eelregistreerimise lõppu kui on selge kui palju võistlejaid ja võistlusalasid kavva tuleb.

Fitness Challenge võistluskateooriad:

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

Mehed fitness challenge pronks tase (1+1 minut formaat)

Naised fitness challenge pronks tase (1+1 minut formaat)

Speedfit hõbesari mehed (20 kordust igat harjutust aja peale)

Speedfit hõbesari naised (20 kordust igat harjutust aja peale)

Paarisvõistlused:

Pronkstase (kõik paarid võistlevad koos ehk siis nii mees/mees, naine/naine, mees/naine)

Hõbetase (kõik paarid võistlevad koos ehk siis nii mees/mees, naine/naine, mees/naine)

Nõuded võistlejatele

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

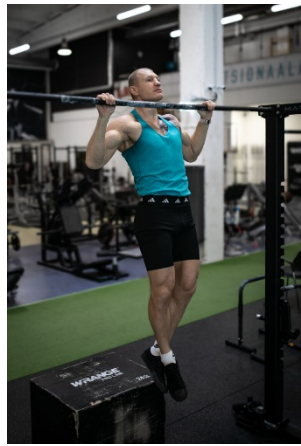
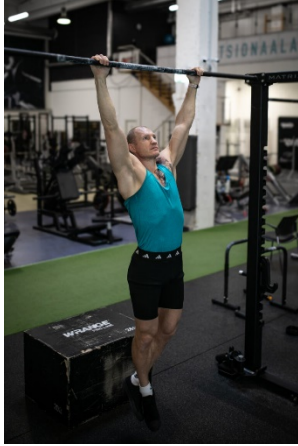
Fitness Challenge

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.

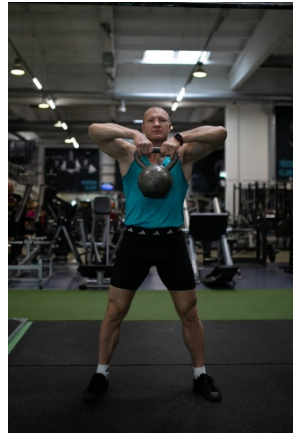
Võistlust sooritatakse sportlikus riietuses ning jalatsid on nõutud. Kasutada võib randmesidemeid, kindaid, tõstevööd, magneesiumi ja põlvekaitseid paksus maksimaalselt kuni 5mm.

Harjutused Kuldtase

1. Rippes lõuatõmme kangile



2. Sangpommi tõmbed rinnani mehed 32kg ja naised 24kg



3. Rööbaspuudel surumine



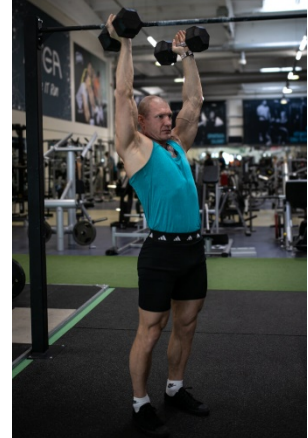
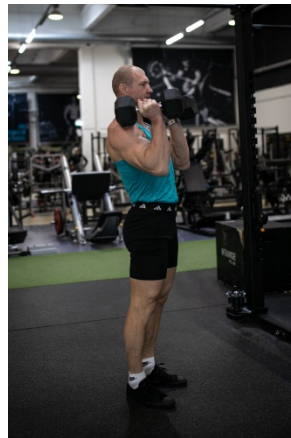
4. Väljaastet kangiga naised 30kg mehed 50kg



5. Rippes jalgade tõsted kangil



6. Kosmonaut (kätekõverdus maas) + hantlitega surumine ülesse naised 2 x 10kg ja mehed 2 x 15kg



Harjutuse Hõbetase

1. Plankasendis seljatõmbed kangil vastu rinda



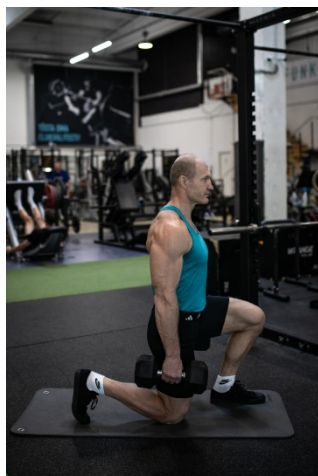
2. Jeffersoni kükid naised 40kg mehed 60kg



3. Rööbaspuudel surumine jalad ees pingil



4. Väljaastet ette hantlid käes naised 2x10kg mehed 2x15kg



5. Keretõsted kõhulihastele 10kg kettaga rinnal



6. Hantli rebimine naised 10kg mehed 15 kg

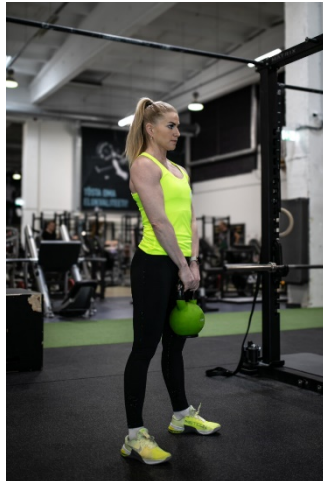


Harjutuse Pronkstase

1. Plankasendis seljatõmbed kangil vastu rinda jalad maas



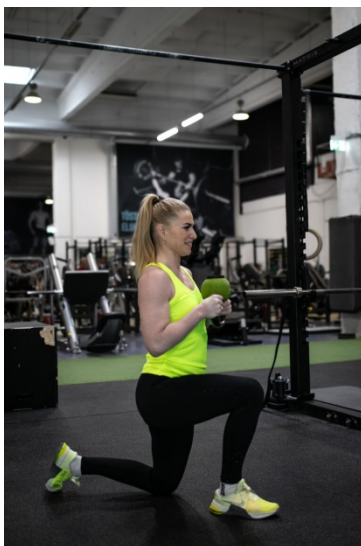
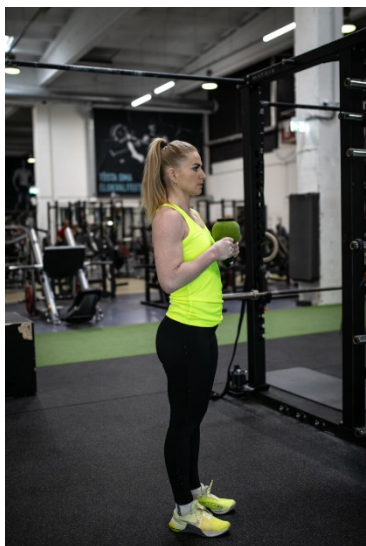
2. Sangpommiga kükk (naised 24 mehed 32kg)



3. Kätekõverdused maas (kitsas haare)



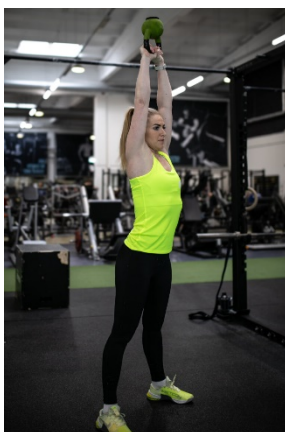
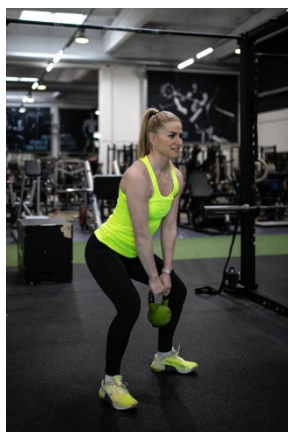
4. Väljaasted taha hantel käes (naised 8kg mehed 12kg)



5. Keretõsted maas kõhulihastele



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



Lisainfo reeglite ja harjutuste tehnilise sooritamise kohta: [TECHNICAL REGULATION OF THE EXERCISES](#)

Autasustamine

Iga võistluskategooria 3 parimat sportlast autasustatakse karikaga. Sponsorite poolt esemeslised auhinnad.

Info võistluste kohta:

Küsimuste korral kirjutada: ott.kiivikas@kulturism.ee

Tel. 5048898