

EESTI KARIKAVÕISTLUSED KULTURISMIS JA FITNESSIS 2026

VÕISTLUSJUHEK

Aeg ja koht

Võistlused toimuvad 18. aprill 2026 algusega 12:00 Salme Kultuurikeskus.

Võistluste eesmärk

Edendada ja arendada kulturismi ja fitnessi spordiala Eestis, selgitada välja 2026. aasta karikavõitjad.

Võistluste korraldaja

Eesti Kulturismi ja Fitnessi Liit

Võistluste jooksev info kuvatakse Telegram kanalis EKFL (IFBB Estonia)

<https://t.me/fitnessiliit>

Registreerumine

Eelregistreerimise viimane päev on 3. aprill. Eelregistreerimine ja osavõtutasu maksmine toimub läbi Eesti Kulturismi ja Fitnessi Liidu registreerimisankeedi [SIIN](#). Eelregistreerimata sportlased võistlusele ei pääse. Osavõtutasu põhikategooria eest on 80€ ning iga järgmine lisakategooria 60€.

(registreerimisankeeti ära saates pead saama oma meilile sellekohase automaatvastuse, et ankeet on edukalt läbi tulnud. Kui seda ei tule sinu meilile, siis palun kontrolli korraldajalt, kas su registreering on läbi tulnud).

Sportlane võib võistelda mitmes kategoorias vastavalt reeglitele. Juunior või noor võib võistelda ka täiskasvanute kategoorias või masters vanuserühma sportlane naiste või meeste arvestuses.

Lubatud *crossovers*:

- Klassikaline kulturism - classic physique - kulturism
- Meeste fitness - meeste physique
- Naiste acrobatic fitness - naiste bodyfitness
- Naiste artistic fitness - naiste bikini fitness - naiste fitmodel

Kõikidel sportlastel peab olema kehtiv Eesti Kulturismi ja Fitnessi Liidu litsents. Eelregistreerimata sportlased võistlusele ei pääse.

Pääsmed lava taha

Green Card (treenerite ja abiliste pääsmed)

Green Card on nimeline pääse. Iga liikmesklubi peab hiljemalt eelregistreerimise viimaseks päevaks edastama korraldajale treenerite ja abiliste nimed, kellele Green Card väljastatakse.

Iga klubi saab tasuta **1 Green Card** iga **5 registreeritud sportlase kohta**. Tasuta väljastatavate Green Cardide arv kujuneb vastavalt klubi poolt võistlusele registreeritud sportlaste arvule.

Kui klubil on vajadus täiendavate Green Cardide järele, tuleb samuti eelregistreerimise tähtajaks edastada nende isikute nimed. Lisakaardid väljastatakse pärast tasu laekumist liidu arveldusarvele arve alusel. Kontakt: info@kulturism.ee

Ühe lisanduva Green Card hind on **50 €**.

Sissepääs lava taha / riietusruumi:

Juurdepääs lavatagusele alale/riietusruumidele on rangelt piiratud. Lavatagusele alale ja riietusruumidesse on lubatud ainult hädavajalikud isikud. Lava taha ja riietusruumidesse ei lubata sportlaste abikaasasid, kaaslasi, sõpru, pereliikmeid ega sugulasi. Treenerid või juhendajad, kes abistavad sportlasi riietusruumis, peavad olema abistatava sportlasega samast soost. Mitte mingil juhul ei lubata treenerit ega teisi isikuid riietusruumi aitama vastassoost võistlejaid.

Pildistamine ja filmimine

Võistlust jäädvustab EKFL ametlik fotograaf. Üritusel pildistamine ja filmimine professionaalse tehnikaga (st välja arvatud telefoniga) on lubatud ainult eelneval kokkuleppel. Selleks palume ühendust võtta info@kulturism.ee

NB! Pildistamine ja filmimine on lavataguses alas ja riietusruumides rangelt keelatud.

Fotopartner:

Fototeenust pakub Fotodone
Hinnakiri - fototeenuse baashind on 40 €, mis sisaldab ühte kategooriat. Kui osaled mitmes kategoorias, lisandub iga lisakategooria eest 10 €. Teenust saab tellida lingilt <https://forms.gle/wyNKVHPvr2FsrNW88>

Maksmine toimub registreerimisel (sularahas).
Küsimusi teenuse kohta saab esitada aadressil eduard@fotodone.ee
Oluline: Kui tellid fotod ainult ühe kategooria kohta, kuid osaled mitmes, siis palume kindlasti täpsustada, millisest kategooriast soovid pilte.

Ajakava

Kell 8.00-9.00 registreerimine ning võistluse algus 12.00

Täpsem ajakava selgub peale eelregistreerimise lõppu.

Võistlejatel palume varuda piisavalt aega lavatagusteks ettevalmistusteks.

Võistluste jooksev info kuvatakse Telegram kanalis EKFL (IFBB Estonia)

<https://t.me/fitnessiliit>

Kohtunikud

Võistluste peakohtunik on Jevgeni Kuzmin.

Kohtunike töö on reglementeeritud IFBB määrustikuga.

Juuniorid

Mehed kulturism

Mehed klassikaline kulturism

Mehed physique

Mehed fitness

Naised bodyfitness

Naised bikini fitness

Naised acrobatic fitness

Naised artistic fitness

Naised wellness

Seeniorid

Mehed fit kulturism

Mehed klassikaline kulturism

Mehed physique

Mehed fit classic physique

Mehed fitness

Naised bodyfitness

Naised bikini fitness

Naised wellness

Naised physique

Naised artistic fitness

Naised acrobatic fitness

Naised Fit Model

Fit paarid (meeste physique + bikini)

Mastersid

Masters wellness 35+ a.

Masters mehed kulturism 40+ a.

Mehed klassikaline kulturism 40+ a.

Mehed classic physique 40+ a.

Masters naiste kulturism (physique) 35 + a.

Masters mehed physique 40+ a.

Masters bodyfitness 35+ a.

Masters bikini fitness 35+ a.

Masters Fit Model 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

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

Ajakava ja täpsed kategooriad selguvad kohapeal peale registreerimist / mõõtmist / kaalumist.

Nõuded võistlejatele

- Kõik võistlejad peavad esitama ID kaardi.

- 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 14. aprilliks
- Naiste fitnessis, *body-fitnessis*, bikiinifitnessis ja *wellness* fitnessis on kingade tallapaksuseks kuni 1 cm ja kontsa kõrguseks kuni 12 cm.
- Meeste *physique's* on võistlusriietuseks rannapüksid, mis katavad jala ära kuni põlvekedrani.
- Klassikalises *physique' is* on võistlusriietuseks bokser-lõikega ühevärvilised püksid, mille külje pikkus on vähemalt 15 cm.

UUED MÄÄRUSED

Klassikaline kulturism: uueks võistlusriietuseks on bokser-lõikega, mis tahes ühevärvilised püksid, mille külje pikkus on vähemalt 15 cm. Tuhar peab olema kaetud ning logod ja mustrid keelatud.

Klassikalises kulturismis enam veerand pöördeid ei teostata.

Kulturism: võistluspükste küljed peavad olema vähemalt 5 cm ning katma 3/4 tuharast ning logod ja mustrid keelatud.

Bikiinifitness ja artistic fitness: naiste kategooriate puhul on konnektorid lubatud ainult bikiinide ülemisel osal. Bikini fitnessis ja Artistic fitnessis peab tuhar olema kaetud 1/3 ulatuses.

Kõikides ülejäänud naiste kategooriates peab tuhar olema kaetud 1/2 ulatuses.

Peakohtunikul on õigus eemaldada võistlustelt tasemele mittevastavad sportlased.

Kohtunike korraldusi mittetäitvad sportlased diskvalifitseeritakse.

Spray grimm

StageArt Tanning Team pakub professionaalset kulturismi- ja fitnessivõistluste grimmiteenust alates 2020. aastast ning toetume laiapõhjalisele kogemustepagasile.

Oleme alati kohal võistluse lõpuni, et grimm püsiks ilus nii laval kui ka piltidel.

Grimmiteenuse täishind on 90 €

(kõik vajalik info tasumise kohta on kirjas broneerimisvormis).

Teenus sisaldab:

- spreigrimm
- glaze (lavaläige)
- grimmi parandused võistluse vältel

* Lisatasu eest pakume **tattoo cover** teenust. Hind sõltub tätoveeringu suurusest.

Kasutame ainult kvaliteetseid **JAN TANA** tooteid ja tarvikuid.

Broneerimisvorm

(EST+ENG):

<https://forms.gle/sUVkGzAhm3o9xRMc6>

Juhime tähelepanu, et kvaliteetne ja ühtlane grimm on sportlase välimuse oluline komponent ja aitab kaasa sportlike tulemuste saavutamisele.

Autasustamine

Iga võistluskategooria kuut parimat sportlast autasustatakse karikaga.

Kolme parimat klubi autasustatakse karikaga.

NB! Klubide paremusjärjestus selgub kohtade järgi. 1. koht = 16 punkti, 2. kohta = 12 punkti, 3. kohta = 9 punkti, 4. koht = 7 punkti, 5. koht = 6 punkti, 6. koht = 5 punkti, 7. kohta = 4 punkti, 8. koht = 3 punkti, 9. kohta = 2 punkti, 10. kohta = 1 punkti.

Dopingukontroll

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

Võistlustele registreerides annab sportlane nõusoleku kasutada üritusel tehtud fotosid EKFL kodulehel, reklaammaterjalides, meediakajastuses ning sotsiaalmeedias.

Lisasätted:

Võistlused korraldatakse IFBB määruste järgi:

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

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

Piletimüük: <https://fienta.com/et/eesti-karikavoistlused-kulturismis-ja-fitnessis-2>

Info võistluste kohta:

Veebilehel www.kulturism.ee

E-posti teel: info@kulturism.ee

Tel: +372 5304 4960