



EESTI KULTURISMI JA FITNESSI LIIT

ARENGUKAVA

2027 - 2032

Tallinn
2026

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. EKFL VISIOON	4
2. EKFL MISSIOON	4
3. EKFL VÄÄRTUSED	4
4. EKFL EESMÄRGID	5
4.1. EKFL põhikirja järgsed eesmärgid	5
4.2. EKFL tegevuseesmärgid aastateks 2027–2032	5
Lisa 1. Kultuuri ja fitnessi arendamise strateegiad	7
Lisa 2. Rakenduskava ja mõõdikud	10
Lisa 3. EKFL huvigrupid	12

SISSEJUHATUS

Eesti Kultuurismi ja Fitnessi Liidu (edaspidi EKFL) arengukava seab liidu eesmärgid aastateks 2027–2032. Kava hõlmab liidu juhtimist, noorte-, harrastus- ja tippsporti ning treenerite, kohtunike ja klubide tööd.

Ala on viimastel aastatel kiiresti kasvanud ja harrastajaid on üle 50 000. Koos sellega on kasvanud ka ootused liidule: liikmed soovivad kiiremat asjaajamist, harrastajate arvestus vajab korrastamist ning eri alade sportlased peavad esindama ühtset Eesti koondist.

Järgmise kuue aasta jooksul keskendume Fitness Challenge'i viimisele koolidesse ja täiskasvanuteni, poiste ja meeste osaluse suurendamisele, kohtunike ja treenerite arengule ning tippsporti toetamisele koos erasektoriga.

Arengukava viiakse ellu iga-aastaste tegevuskavade ja eelarvete kaudu. Juhatus hindab eesmärkide täitmist kord aastas ja annab liikmetele sellest ülevaate.

1. EKFL VISIOON

Eesti on kulturismis ja fitnessis rahvusvaheliselt edukas spordiriik, mida esindab ühtne ja tugev koondis. Jõutreening on inimeste elukestev harjumus ning Fitness Challenge toob selle lähemale nii lastele, täiskasvanutele kui ka teiste alade sportlastele.

2. EKFL MISSIOON

EKFL ühendab Eesti kulturismi ja fitnessi klubid, sportlased, treenerid ja kohtunikud ning esindab Eestit rahvusvaheliselt. Liidu ülesanne on luua aus ja turvaline keskkond nii harrastamiseks kui ka võistlemiseks.

Selleks EKFL:

- populariseerib teadlikku ja elukestvat jõutreeningut;
- pakub lastele, noortele ja täiskasvanutele võimalusi harrastada ja võistelda;
- toetab sportlase arengut algajast tippsportlaseni;
- seisab puhta spordi ja ausa kohtunikutöö eest;
- rakendab EKFL-i erialast pädevust teiste spordialade ja riigikaitse kehalise võimekuse toetamiseks.

3. EKFL VÄÄRTUSED

1. Seisame puhta spordi eest, järgime dopinguvastaseid reegleid ning reageerime rikkumistele kiiresti ja kõigi puhul ühtemoodi.
2. Reeglid kehtivad kõigile võrdselt ning liidu otsused, valikukriteeriumid ja rahakasutus on põhjendatud ja liikmetele nähtavad.
3. Vastame liikmete ja partnerite küsimustele kiiresti ja sisuliselt ning igal teemal on kindel vastutaja.
4. Kaasame liidu otsustesse sportlasi, treenereid, kohtunikke ja klubisid ning väärtustame vabatahtlike panust.
5. Pakume osalemise võimalusi kõigile, olenemata vanusest, soost või erivajadusest.
6. Tugineme teaduspõhiste teadmiste ja rahvusvahelise kogemuse ning jagame neid ka teiste spordialadega.
7. Esindame võistlustel ühiselt Eestit, olenemata klubist või alast.
8. Hoolime sportlaste, eriti laste ja noorte, tervisest ja turvalisusest ning võtame iga murega pöördumist tõsiselt.

4. EKFL EESMÄRGID

4.1. EKFL põhikirja järgsed eesmärgid

Liidu eesmärk on arendada kulturismi ja fitnessi nii tipp- ja võistlusspordina kui ka liikumisharrastusena. Soovime, et ala harrastaks rohkem inimesi, sportlaste tase tõuseks ning liikmetel oleksid head tingimused sportimiseks. Aastatel 2027-2032 vaatame üle liidu põhikirja, et see vastaks spordiseadusele ja mittetulundusühingute seadusele. Samuti arvestame Eesti spordieetika reeglite (ESER) ning Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutuse (EADSE) ja Eesti Olümpiakomitee (EOK) hea juhtimise põhimõtetega.

4.2. EKFL tegevuseesmärgid aastateks 2027–2032

1. Korrastatud juhtimine

Viia põhikiri ja sisekorrad vastavusse õigusaktide ning spordieetika nõuetega; täpsustada organite pädevus, huvide konfliktide vältimine, otsuste dokumenteerimine, kaebuste ja rikkumiste menetlemine, turvalise spordi põhimõtted ning sportlaste esindatus.

2. Puhas sport

Jätkame koostööd Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutusega (EADSE) võistlusaegsete ja võistlusväliste dopingukontrollide läbiviimisel ning jagame sportlastele, treeneritele ja kohtunikele antidopinguteavet.

3. Operatiivne organisatsioon

Kujundada juhatuse, komisjonide ja valdkonnajuhtide selge struktuur, avaldada vastutusalad ja kontaktid ning kehtestada küsimustele vastamise ja otsuste kommunikeerimise põhimõtted.

4. Usaldusväärne harrastajate arvestus

Luua klubidega ühtne, kontrollitav ja dubleerimist vältiv harrastajate kaardistamise mudel, mis eristab regulaarseid harrastajaid, juhendatud treeningus osalejaid, litsentseeritud võistlejaid ja muid sihtrühmi.

5. Noortespordi kasv

Arendada laste Fitness Challenge'i ja agility-rada ühtse, eakohase ning mõõdetava formaadina ning valmistada ette selle piloteerimine koolides koostöös liikumisõpetajate ja partneritega.

6. Fitness Challenge täiskasvanutele

Töötame välja täiskasvanute Fitness Challenge'i formaadi, mida saavad kasutada klubid ja ettevõtted üldkehalise võimekuse arendamiseks ja mõõtmiseks. Pakume formaati koostööks ka Kaitsevæle ja Kaitseliidule ning võimaliku huvi korral viime läbi ühise piloodi.

7. Koondis ja tippспорт

Taastada Eesti koondise süsteemne identiteet, korraldada lühilaagreid ning luua sportlastele läbipaistev tulemuspõhine toetamise mudel, kaasates erasektori partnereid.

8. Poiste ja meeste osaluse kasv

Suurendada meeste ja poiste osakaalu võistlusspordis sihitud kommunikatsiooni, sobivate võistlusväljundite, järelkasvuprogrammide ja eraldiseisva kulturismivõistluse kaudu.

9. Pädevad ja motiveeritud kohtunikud

Lua kohtunike järjepidev koolitus-, hindamis- ja motivatsioonisüsteem, mis sisaldab vähemalt viit välislähetust ning vähemalt kümne kohtuniku välispraktikat igal aastal ja regulaarset koostööd lähiriikide kohtunikega.

10. Kaasaegne ja eetiline treenerite arengusüsteem

Uuendada koolitussisu, töötada välja treenerite eetikapõhimõtted, korraldada eetikaalaseid koolitusi ning avada erialased üldkehalise ettevalmistuse koolitused ja sobiv atesteerimisrada teiste spordialade treeneritele.

11. Klubide kaasamine

Teeme liitu kuulumise klubidele kasulikumaks: pakume koolitusi, nõu, partnerpakkumisi ja abi noorte kaasamisel. Kohtume klubidega regulaarselt ja arvestame nende ettepanekutega liidu otsustes.

12. Teavitust ja e-teenused

Korraldame igal aastal kaks infopäeva, enne kevad- ja sügishooaja algust, ning anname regulaarselt välja infokirja. Uuendame liidu kodulehe ja loome ühtse iseteeninduskeskkonna, kus liikmed saavad hallata oma andmeid, taotleda litsentse ning registreerida klubisid, trenereid ja sportlasi võistlustele.

Lisa 1. Kulturismi ja fitnessi arendamise strateegiad

Järgnevalt on kirjeldatud, kuidas EKFL arendab noorte-, harrastus- ja tippporti ning treenerite, kohtunike ja klubide tööd.

Noortesport

Laste Fitness Challenge'i tugevus on lihtne, vaatamänguline ja skaleeritav formaat, mis arendab jõudu, vastupidavust, koordineerimist, kiirust ja kehakontrolli. Koos agility-rajaga saab sellest kujundada eakohase üldkehalise arengu programmi, mis ei eelda lapse kuulumist kulturismi- või fitnessiklubisse ning toetab tema arengut sõltumata põhisordialast.

EKFL töötab välja vanuserühmade kaupa standardharjutused, ohutusnõuded, juhendmaterjalid ja hindamise põhimõtted. Enne laiemat kasutuselevõttu viiakse läbi koolipiloodid ning kogutakse õpetajate, laste ja lapsevanemate tagasisidet. Eesmärk ei ole varajane spetsialiseerumine, vaid liikumisrõõm, mitmekülgne kehaline kirjaoskus ja selgelt nähtav areng.

Noorte võistlusspordis luuakse klubidega järelkasvutee: tutvustavad treeningud, algajate võistlused, noorte koondise kandidaadid ning rahvusvaheline väljund. Eraldi tähelepanu pööratakse poiste kaasamisele.

Harrastussport

Harrastajate arvu kohta kasutab EKFL ühtset definitsiooni ja tõenduspõhist arvestust. Regulaarseks harrastajaks loetakse inimest, kes osaleb aruandeaastal järjepidevalt kulturismi või fitnessi sisuga juhendatud või klubi kinnitatud treeningtegevuses. Ühekordsed külastajad, kampaanias osalejad ja pelgalt jõusaali liikmelisust omavad isikud kajastatakse vajaduse korral eraldi, mitte automaatselt EKFL-i põhiharrastajate arvus.

Klubid esitavad kord aastas ühtses vormis vanuserühma, soo, treeningu regulaarsuse, juhendamise viisi ja peamise tegevussuuna andmed. Isikupõhist topeltarvestus välditakse pseudonüümitud tunnuse või muu andmekaitsemeetodele vastava lahendusega. Metoodika kooskõlastatakse Eesti Spordiregistri ja asjaomaste partneritega ning avaldatakse koos iga-aastase koondstatistikaga.

Harrastusspordi arendamisel väärtustatakse algajate programme, veteranide ja eakate jõutreeningut, ettevõtete liikumisprogramme ning Fitness Challenge'i madala lävendiga osalusformaate.

Saavutus- ja tippспорт

EKFL loob sportlaste toetamiseks läbipaistva tulemuspõhise mudeli. Toetuse aluseks võivad olla tiitlivõistluse tulemus, rahvusvaheline konkurents, arengudünaamika, koondisekohustuste täitmine, puhta spordi nõuete järgimine ja sportlase panus ala heasse mainesse. Kriteeriumid kinnitatakse enne hooaega.

Erasektorile luuakse mitmetasandiline partnerlusmudel: Eesti koondise partner, medaliprogrammi partner, noortespordi partner ja konkreetse projekti toetaja. Partneritele pakutakse mõõdetavat nähtavust ning selget seost koondise tulemuste, sportlaste lugude ja ühiskondliku mõjuga.

Eesti koondis taaselustatakse mitte üksnes võistlusele lähetatavate sportlaste nimekirjana, vaid ühise ettevalmistus- ja esindussüsteemina. Vähemalt kord aastas korraldatakse koondise

lühilaager või ühine ettevalmistuspäev, kinnitatakse esindusstandardid ja luuakse koondise ühised materiaalsed vahendid.

Fitness Challenge täiskasvanutele ja riigikaitsele

Täiskasvanute Fitness Challenge annab üksikust harjutusest parema pildi inimese kehalisest võimekusest, sest koormus jaguneb jõu, vastupidavuse ja liikuvuse vahel. Soovime pakkuda seda formaati klubidele, ettevõtetele ja riigikaitse valdkonnale.

EKFL töötab välja pilootformaadi, kus harjutused ja koormused on kohandatud sihtrühmale, kuid tulemused jäävad omavahel võrreldavaks ja sooritus ohutuks. Teeme koostööettepaneku Kaitseväele ja Kaitseliidule ning huvi korral viime läbi ühise piloodi. Eesmärk ei ole asendada asutuste ametlikke kehaliste võimete teste, vaid pakkuda lisavõimalust treeningmotivatsiooni ja ettevalmistuse toetamiseks. Piloodi järel hindame osalejate tagasisidet, korralduse töömahtu ja tulemuste kasutatavust ning otsustame, kas ja kuidas koostööd jätkata.

Poiste ja meeste võistlussport

Naiste ligikaudu 80-protsendiline osakaal näitab fitnessialade suurt kandepinda naiste seas, kuid samal ajal vajadust kasvatada meeste ja poiste järelkasvu. EKFL seab sihiks suurendada meeste ja poiste osakaalu 2032. aastaks vähemalt 30 protsendini kõigist litsentseeritud võistlejatest, säilitades naiste alade tugeva arengu.

Kasvu toetavad poistele suunatud klubiprogrammid, meessoost eeskujude nähtavus, algajate kategooriad, Fitness Challenge, kooli- ja riigikaitsealane koostöö ning traditsioonilise kulturismi parem esiletõstmine. Taastatakse eraldiseisev kevadine kulturismivõistlus Lõuna-Eesti karikavõistluste eeskujul, võimaluse korral rotatsiooni või kohaliku partnerluse põhimõttel.

Treenerid

Treenerite koolitussüsteemi uuendatakse järjepidevalt, lähtudes kutsestandarditest, sporditeaduse arengust, turvalise treeningu põhimõtetest ja ala rahvusvahelistest nõuetest. Koolituskava hõlmab jõutreeningu metoodikat, koormuse juhtimist, toitumise aluseid, antidopingut, spordieetikat, laste ja noorte treenimist ning suhtlemis- ja juhendamisoskusi.

EKFL töötab välja treenerite eetikapõhimõtted, mis käsitlevad treeneri vastutust, professionaalseid piire, huvide konflikte, sportlase tervise ja väärkuse kaitset, konfidentsiaalsust, alaealiste turvalisust ning rikkumistest teatamist. Eetikaalane koolitus kuulub regulaarselt treenerite täienduskoolituse ja atesteerimise juurde.

EKFL pakub teiste spordialade treeneritele erialaseid üldkehalise ettevalmistuse täienduskoolitusi. Koostöös pädevate asutustega töötatakse välja võimalus õpiväljundite hindamiseks ja koolituse arvestamiseks täiendusõppes või atesteerimisel. Nii kujuneb EKFL-ist tunnustatud partner teiste alade jõu- ja üldfüüsilise baasi arendamisel.

Kohtunikud

Subjektiivse hindamisega aladel sõltub võistluse usaldusväärsus kohtunike pädevusest, sõltumatusest ja ühtselt standardist. EKFL korraldab vähemalt ühe sisulise kohtunikekoolituse aastas, kasutab video- ja proovihindamist ning annab kohtunikele struktureeritud tagasisidet.

Kohtunike arengutee sisaldab riiklikku praktikat, rahvusvahelist koolitust ja välisvõistlustel hindamist. Igal aastal korraldatakse vähemalt viis kohtunike välislähetust ning välisvõistlustel saab hindamis- või praktikakogemuse vähemalt kümme Eesti kohtunikku. Luuakse regulaarne koostöövõrgustik Soome, Läti, Leedu ja teiste lähiriikide kohtunikega, et vahetada kogemusi ning kasutada vajaduse korral neutraalseid kohtunikke. Motivatsioonisüsteem hõlmab tunnustust, selget tasustamist ja aktiivsematele kohtunikele rahvusvahelisi arenguvõimalusi.

Klubid, juhtimine ja ühine identiteet

Liitu kuulumine peab andma klubile selgelt tajutava väärtuse. EKFL sõnastab liikmepaketi, kuhu kuuluvad võistlus- ja litsentsisüsteem, koolitused, nõustamine, ühishanked või partnerpakkumised, kommunikatsioonitugi, järelkasvuprogrammid ning võimalus osaleda otsustes ja arendusprojektides.

EKFL-i juhtimisel lähtutakse avatusest ja operatiivsest tegutsemisest. Juhatuse, komisjonide ja valdkonnajuhtide ülesanded, pädevus, otsustusõigus, vastutus ja kontaktid kirjeldatakse avalikult. Komisjonid töötavad kinnitatud töökorra ja aastaplaani alusel ning annavad oma valdkonna tegevusest regulaarselt aru.

Klubidega toimub vähemalt kaks struktureeritud arutelu aastas. Igal klubil on kontaktisik ning liit avaldab tegevuskalendri ja tähtsamad otsused mõistliku aja jooksul. Liikmete ja partnerite küsimused suunatakse kindlale vastutajale ning neile vastatakse operatiivselt, sisuliselt ja kokkulepitud tähtaja jooksul.

Eri fitnessialade klubipõhine killustumine vähendamiseks arendatakse ühist Eesti koondise lugu, visuaalset identiteeti, esindusriietust, kommunikatsiooni ja ühiseid tegevusi. Euroopa- ja maailmameistrivõistlustel esindatakse esmalt Eestit ning seejärel oma klubi ja distsipliini.

Kommunikatsioon, infopäevad ja digikanalid

EKFL korraldab kaks korda aastas kogu liikmeskonnale ja huvilistele infopäeva: enne kevadhooaja ning enne sügishooaja algust. Infopäevadel tutvustatakse võistluskalendrit, reeglimuudatusi, litsentsi- ja registreerimisprotsesse, koondise plaane, koolitusi ning komisjonide tööd. Infopäevade materjalid tehakse hiljem kättesaadavaks.

Jätkatakse juba käivitatud EKFL-i infokirja regulaarset väljaandmist. Infokiri koondab juhatuse ja komisjonide otsused, tähtajad, võistluste ja koolituste teabe, koondise uudised ning liikmesklubidele olulised võimalused.

Uuendame liidu kodulehte, et info oleks kiiresti leitav ka mobiilis. Koondame sinna võistluskalendri, juhendid ja reeglid, tulemused, koolitused, komisjonide info ja kontaktid. Lisaks loome iseteeninduskeskkonna, kus liikmed saavad hallata oma andmeid, taotleda litsentse ja registreeruda võistlustele.

Lisa 2. Rakenduskava ja mõõdikud

Mõõdikute lähteväärtused täpsustatakse 2027. aasta jooksul seal, kus ühtne arvestus seni puudub. Iga-aastases tegevusplaanis määratakse vastutaja, eelarve ja konkreetse aasta vahe-eesmärk.

Valdkond	Põhitegevus	Aeg	2032 tulemus või mõõdik
Juhtimine	Põhikiri ja põhilised sisekorrad ajakohastatud	2027	Õigusaktidele, ESER-ile ja hea juhtimise tavale vastav dokumentatsioon; iga-aastane vastavusülevaade.
Struktuur	Komisjonide, vastutusalade ja vastamise korra kinnitamine	2027–2032	Komisjonid ja rollid avaldatud; iga komisjon tegutseb töökorra ja aastaplaani alusel; küsimustele vastamise põhimõtted kasutusel.
Harrastajad	Ühtne arvestusmudel ja klubide andmekorje	2027–2028	100% liikmesklubidest kasutab ühtset vormi; topeltarvestuse kontroll; iga-aastane koondraport.
Laste Fitness Challenge	Standard, pilootprojekt ja kooli koostöö	2027–2032	Metoodika valmis 2027; vähemalt 5 pilootkooli 2028; vähemalt 25 kooli või partnerasutust 2032.
Täiskasvanute Fitness Challenge	Kaitseväge või Kaitseliidu pilootprojekt	2028–2030	Vähemalt üks ametlik pilootprojekt ja mõjuanalüüs; jätkukoostöö otsus.
Tippспорт	Tulemuspõhine toetusmudel ja erasektori fond	2027–2032	Kriteeriumid avalikud; vähemalt 3 pikaajalist partnerit; iga-aastane sportlaste toetamise maht kasvab.
Eesti koondis	Ühine ettevalmistus ja identiteet	2027–2032	Vähemalt 1 koondise lühilaager või ühispäev aastas; koondise standardid ja esindusvahendid kasutusel.
Mehed ja poisid	Osaluse kasv ja eraldi kulturismivõistlus	2027–2032	Meeste ja poiste osakaal vähemalt 30% litsentseeritud võistlejatest; kevadine kulturismivõistlus vähemalt neljal aastal.
Kohtunikud	Koolitus, tagasiside ja välispraktika	2027–2032	Vähemalt 1 koolitus, 5 välislähetust ja 10 välispraktikat saavat kohtunikku igal aastal; lähiriikide koostöö igal hooajal.
Treenerid	Õppekava, eetikapõhimõtted ja valdkonnaüleline koolitus	2027–2032	Eetikapõhimõtted kinnitatud 2027; vähemalt 1 eetikaalne koolitus ja 2 ÜKE koolitust aastas; õppekava üle vaadatud vähemalt kord 2 aasta jooksul.

Valdkond	Põhitegevus	Aeg	2032 tulemus või mõõdik
Klubid	Liikmeväärtus ja regulaarne suhtlus	2027–2032	Liikmepakett kinnitatud 2027; vähemalt 2 klubifoorumit aastas; iga-aastane klubide rahulolu tagasiside.
Infopäevad ja infokiri	Kevad- ja sügishooaja infopäev ning regulaarne infokiri	2027–2032	2 infopäeva aastas; vähemalt 6 infokirja aastas; materjalid liikmetele kättesaadavad.
Koduleht ja iseteenindus	Kodulehe uuendamine ja iseteeninduskeskkonna loomine	2027–2028	Koduleht uuendatud 2028; litsentsid ja registreerimine käivad iseteeninduses.
Puhas sport	Dopingukontroll ja teavitus koostöös EADSE-ga	2027–2032	Vähemalt 10 dopinguproovi aastas, neist 4 võistlusvälist; antidopinguteave liikmetele kättesaadav.
Võistlused	Võistluskalendri koostamine ja võistluste korraldamise arendamine	2027–2032	Võistluskalender avaldatud enne hooaega, vähemalt 1 rahvusvaheline võistlus Eestis arengukava perioodil.

Seire ja vastutus

- Juhatus kinnitab igaks aastaks tegevusplaani, eelarve, vastutajad ja vahe-eesmärgid.
- Komisjonid ja valdkonnajuhid annavad vähemalt kord aastas juhatusele ülevaate tegevustest ja mõõdikutest.
- Liikmetele esitatakse iga-aastane arengukava täitmise kokkuvõte.
- 2029. aastal tehakse vahehindamine ning vajaduse korral täpsustatakse mõõdikuid ja tegevusi.
- 2032. aastal koostatakse lõpphindamine, mis on järgmise arengukava lähtealus.

Lisa 3. EKFL huvigrupid

Sisemised huvigrupid	Liikmesklubid, sportlased, noored ja lapsevanemad, treenerid, kohtunikud, komisjonid, vabatahtlikud ja töötajad.
Spordisüsteemi partnerid	EOK, EADSE, Eesti Spordiregister, Kutsekoda, kohalikud omavalitsused, koolid, ülikoolid, teised spordialaliidud ja rahvusvaheline alaliit International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB).
Ühiskondlikud partnerid	Kaitsevägi, Kaitseliit, tööandjad, tervise- ja liikumisvaldkonna organisatsioonid ning meedia.
Toetajad ja avalikkus	Erasektori partnerid, võistluste publik, harrastajad ja Eesti spordihuvilised.

EKFL-i väärtuspakkumine sünnib huvigruppide koostöös. Liit ühendab teadmised, reeglid, võistlusväljundid ja ühise identiteedi. Partnerid loovad osalemisvõimalused, pädevuse, ressursid ja ühiskondliku mõju.