



Eesti 2026. a meistrivõistlused fitness challenges

VÕISTLUSJUHE

1. EESMÄRK

Selgitada välja Eesti üliõpilasmeistrid fitness challenges. Populariseerida spordiala harrastamist Eesti kõrgkoolides.

2. AEG JA KOHT

Võistlused toimuvad **12. aprill 2026**, Tallinnas, **TalTech spordihoones** (Männiliiva 7). Registreerimine kell 10.00 – 10.30. Võistluste algus kell 11.00.

3. KORRALDAMINE

Võistlust korraldab Eesti Kultuurismi ja Fitnessi Liit koostöös Eesti Akadeemilise Spordiliiduga. Võistluste peakohtunik on rahvusvahelise kategooria kohtunik **Ott Kiivikas** (ottkiivikas@gmail.com, 5048898).

4. REGISTREERIMINE

- 4.1 Registreerimine on avatud kuni **5. aprill 2026**.
- 4.2 Registreerimine toimub läbi [Google Forms](#)i.
- 4.3 Osalemine **üliõpilaste arvestuses** on Eesti Akadeemilise Spordiliidu liikmeskoolide tudengitele **tasuta**. Teistele osalejatele 10€/osaleja kohta. Eesti KV arvestuses osalemiseks tuleb omada [EKFL litsentsi](#) ning registreerida eraldi vastavalt [EKV juhendile](#).
- 4.4 Eelregistreerimata sportlased võistlusele ei pääse.
- 4.5 Võistleja saab osaleda korraga nii individuaal- kui ka paarisvõistlusel.
- 4.6 Registreerimine toimub võistlusriietuses. Ette tuleb näidata ka lisavarustus, mida soovitakse kasutada.

5. OSAVÕTJAD

- 5.1 Võistlused toimuvad Fitness Challenge **pronkstasemel (1+1 formaat)** individuaalarvestuses nii meestele kui ka naistele. Paarisvõistlus toimub ainult absoluutarvestuses, paarid võivad olla mees/mees, naine/naine, mees/naine.
- 5.2 Võistlustel saavad osaleda kõikide Eesti kõrgkoolide praegused tudengid ning vilistlased, kes on lõpetanud kõrgkooli aastal 2024/2025 õppeaastal või hiljem.
- 5.3 Võistluspaigas tuleb tudengitel esitada õppestaatust tõendav dokument, vilistlastel lõputunnistus.
- 5.4 Võistlustel ei ole vanusepiirangut.

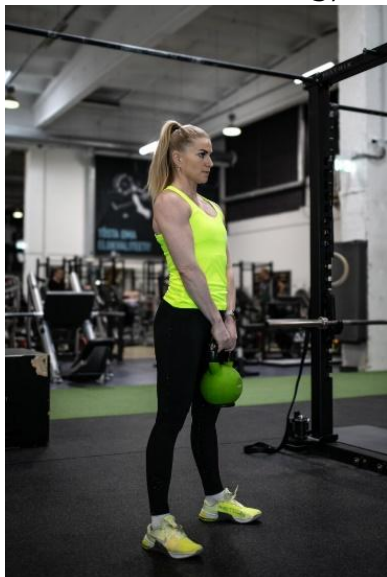
6. VÕISTLUSTE SÜSTEEM

- 6.1 Fitness Challenge koosneb kuuest harjutusest, mida sooritatakse 1-minutilise tööajaga ning 1-minutilise puhkeajaga. Võistleja jaoks on võistlus läbitud kui on sooritatud kõik kuus harjutust maksimaalsetele korduste arvule.
- 6.2 Paarisvõistlustel kasutatakse 2+2 minut formaati.
- 6.3 Võistlused korraldatakse IFBB määruste järgi.
- 6.4 Võistlust sooritatakse sportlikus riietuses ning jalatsid on nõutud. Kasutada võib randmesidemeid, kindaid, tõstevööd, magneesiumi ja põlvkaitseid paksus maksimaalselt kuni 5mm.
- 6.5 Harjutuste nimekiri:
 - 6.5.1 Plankasendis seljatõmbed kangil vastu rinda jalad maas
 - 6.5.2 Sangpommiga kükk (naistel 24kg, meestel 32kg)
 - 6.5.3 Kätekõverdused maas (kitsas haare)
 - 6.5.4 Väljaasted taha hantlid käes (naised 2x8kg, mehed 2x12kg)
 - 6.5.5 Keretõsted maas kõhulihastele
 - 6.5.6 Sangpommi kiigutused kahe käega (naistel 8kg, meestel 12kg)

1. Plankasendis seljatõmbed kangil vastu rinda jalad maas



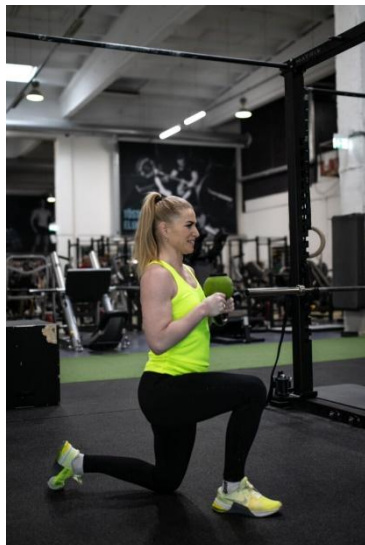
2. Sangpommiga kükk (naised 24 mehed 32kg)



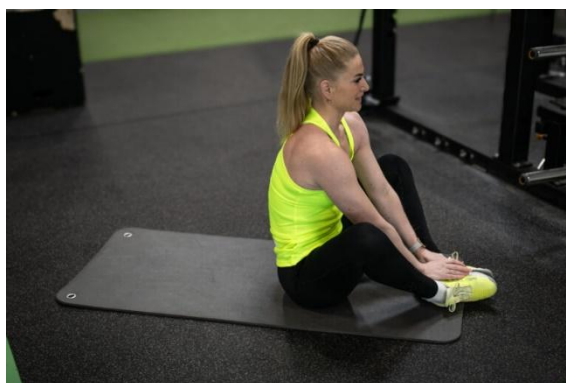
3. Kätekõverdused maas (kitsas haare)



4. Väljaasted taha hantlid käes (naised 2x8kg mehed 2x12kg)



5. Keretõsted maas kõhulihastele



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



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

7. MAJANDAMINE JA AUTASUSTAMINE

- 7.1 Võistlustega seotud tehnilised kulud katab Eesti Kultuuri ja Fitnessi Liit.
- 7.2 Osalustasu tasub iga võistleja ise vastavalt juhendile.
- 7.3 Osalejate sõidu- ja ülalpidamiskulud katavad osalejad ise.
- 7.4 Võistluseks vajaliku inventari tagavad korraldajad (v.a treeningriietus).
- 7.5 Iga võistluskategooria kolme parimat sportlast autasustatakse medali ja meenega. Lisaks on sponsoritelt esemeslised auhinnad.
- 7.6 Võistluste käigus tekkinud küsimused ja protestid lahendab korraldajate kogu, kuhu kuuluvad esindajad Eesti Kultuuri ja Fitnessi Liidust ning Eesti Akadeemilisest Spordiliidust. Proteste võetakse vastu kuni 30 minutit peale võistluste lõppu.

KINNITATUD

„26.“ veebruar 2026. a



Karl Tereping

EASL peasekretäri kohusetäitja