**EESTI KARIKAVÕISTLUSED KULTURISMIS JA FITNESSIS 2018**

**VÕISTLUSJUHEND**

**Aeg ja koht**

Võistlused toimuvad 21. aprillil 2018 algusega 11:00, Tallinnas, Saku Suurhallis, aadressil Paldiski mnt 104B.

**Võistluste eesmärk**

Edendada ja arendada kulturismi ja fitnessi spordiala Eestis, selgitada välja 2018. aasta karikavõitjad.

**Registreerumine**

Eelregistreerimise viimane päev on 9. aprill. Eelregistreerimine toimub läbi klubi koordinaatori. Eelregistreeimata sportlased võistlusele ei pääse.

Osavõtu tasu on 20€ täiskasvanule ja 10€ lastele.

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

**Ajakava**

20. aprill kell 17:00-20:00 - registreerimine / kaalumine / mõõtmine – Sparta Spordiklubi.

21. aprill kell 11:30–16:00 võistlus. Uksed avatakse pealtvaatajatele kell 11:00.

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 Liisa Otsus.

Kohtunike töö on reglementeeritud IFBB määrustikuga: <https://www.ifbb.com/wp-content/uploads/2018/02/IFBB-General-Rules-2018.pdf>

**Võistluskategooriad**

Noored kulturism (sünniaasta 1999-2002)

Noored bikiinifitness

Noored rannafitness

Juuniorid kulturism (sünniaasta 1995-1998)

Juuniorid meeste fitness

Juuniorid naiste fitness -163, 163+

Juuniorid rannafitness -174, -178, 178+

Juuniorid *body-*fitness

Juuniorid bikiinifitness -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 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+

Masters meeste kulturism 40+ a.

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

Masters rannafitness 40+ a.

Masters *body*-fitness 35+ a.

Masters *wellness-*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

**NB!**

**Kui noorte vanuseklassis on alla 3 osaleja siis liidetakse kategooria vastava juunioride võistluskategooriaga.**

**Kui masters vanuseklassis on alla 3 osaleja, siis liidetakse kategooria vastava täiskasvanute võistluskategooriaga.**

**Sportlane võib võistelda ainult ühes kategoorias.**

**Vastavalt IFBB määrustele liidetakse kaalu- ja pikkuskategooriad juhul, kui kategoorias on vähem kui 6 sportlast.**

**Ajakava ja täpsed kategooriad selguvad kohapeal.**

**Nõuded võistlejatele**

* Kõik võistlejad peavad esitama ID kaardi.
* Registreerimine toimub võistlusriietuses. Ette tuleb näidata ka kingad (naiste kategooriad) ja vabakava riietus (fitness).

**Autasustamine**

Iga võistluskategooria 6 parimat sportlast autasustatakse 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.

**Dopingukontroll**

Dopingukontrolli viib läbi SA Antidoping. Dopingukontrolli minevate sportlaste selgitamiseks kasutatakse ühte või mõlemat meetodit so juhuslik (loosiga) või sihilik. Sihiliku dopingukontrolli võib algatada 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 šortsid, mis katavad jala ära kuni põlvekedrani.

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

Piletid on müügis Piletilevis ja kell 11:00 – 14:00 kohapeal.

**Info võistluste kohta:**

veebilehel [www.kulturism.ee](http://www.kulturism.ee/) ;

e-posti teel: info@kulturism.ee ;

tel: +372 5304 4960