**EESTI MEISTRIVÕISTLUSED KULTURISMIS JA FITNESSIS 2018**

**VÕISTLUSJUHEND**

**Aeg ja koht**

Võistlused toimuvad 13. oktoobril 2018 algusega 16:00, Tallinnas, Alexela kontserdimajas, aadressil Estonia pst 9.

**Võistluste eesmärk**

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

**Registreerumine**

Eelregistreerimise viimane päev on 20. september. Eelregistreerimine toimub läbi klubi koordinaatori. Eelregistreerimata sportlased võistlusele ei pääse.

Osavõtu tasu on 15€.

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

**Ajakava**

13. oktoober kell 08:00-10:30 - registreerimine / kaalumine / mõõtmine – Alexela kontserdimaja.

13. oktoober kell 16:00 võistlus. Uksed avatakse pealtvaatajatele kell 15:00.

Täpsem ajakava selgub peale eelregistreerimise lõppu.

Võistlejatel palume varuda piisavalt aega lavatagusteks 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 klassikaline rannafitness (*classic physique)* -168, -171, -175, -180, 180+

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 fit-modell *-*163, -168, 168+

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 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

Sõltuvalt pikkusest, on klassikalises rannafitnessis (*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

**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 raskema/pikema kategooriaga juhul, kui kategoorias on vähem kui 5 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 3 parimat sportlast autasustatakse medaliga ning 6 parimat 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. Klassikalises rannafitnessis on võistlusriietuseks bokser-lõikega ühevärvilised püksid, mille külje pikkus on vähemalt 15 cm.

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

Piletid on müügis Piletilevis ja kell 15:00 – 18:00 kohapeal.

**Info võistluste kohta:**

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

e-posti teel: [info@kulturism.ee](mailto:info@kulturism.ee) ;

tel: +372 5304 4960