

Saarde Jõuluturniiri Fitness4 juhend

Fitness4 on jõusaali neljavõistlus, mille alad on osaliselt kopeeritud Fitness5. Nii sõnas kui pildis on ilmunud ametlikud Fitness5 reeglid. Nende [reeglite](#) järgi toimub ka Saarde Jõuluturniiri Fitness4. V.a. kõhulihaste harjutus.

Eesmärk: Tutvustad spordiala, milles toimusid 2015 esmakordselt EMV, kus SK Saarde spordiveteran Assar Tallo saavutas 2. koha. Selgitada parimad jõusaali mitmevõistluses erinevates kategooriates. Mitmekesistada jõusaalitreeninguid ja Saarde Jõuluturniiri.

Aeg ja Koht: 21. detsember 2015 Kilingi-Nõmme spordihoones algusega kell 18.00 (kaalumine 17.00-17.30)

Võistluskategooriad:Noormehed (sünd 1997 või hiljem)

Mehed (sünd 1996 või varem)

Naised

Registreerimine ja osavõtutasu: Spordihoone administraatori juures või spordihoone@sksaarde.ee

Kuni 20.12.2015 **TASUTA!** Võistluspäeval 5.-€/in.

Autasustamine:

Iga võistlusklassi kolme paremat autasustatakse diplomi, karika ning meenega. Alla kolme osaleja võistlusklassis kategooriad liidetakse (v.a. naised).

Võistlusalad

- Kangiga rinnalt surumine (mehed enda keharaskusega, noormehed 70 % ja naised 50%-ga enda keharaskusest)
- Kõõlarvarte kõverdamine kangiga (mehed 50 %-ga enda keharaskusest, noormehed 40 % ja naised 25%-ga enda keharaskusest)
- Triitsepsi surumine rööbaspuudel (enda keharaskusega), naised horisontaalpingil.
- Sirgete jalgade hoidmine võimlemispingi kohal (kõrgus nööriaga ette antud). 6 sekundit = 1 punkt.

NB!

Jõuluturniirist osavõtjate vahel loositakse paar MIZUNO spordijalanõusid

Loosimine toimub 7.jaanuaril 2016 Ilvese peol.



Korraldaja: SK Saarde

Info: Peakohtunik: Tanel Buström mob: 56 493 596