

Saarde Jõuluturniiri Fitness5 juhend

Fitness5 on jõusaali viievõistlus korduste peale, kus raskused sõltuvad oma keharaskusest. Nii sõnas kui pildis on ilmunud ametlikud Fitness5 reeglid. Nende [reeglite](#) järgi toimub ka 2016 aasta Saarde Jõuluturniiri Fitness5.

Eesmärk: Jätkata eelmisel aastal alustatud jõusaalivõistlust. Populariseerida jõusaali treeninguid ja pakkuda pealtvaatajatele põnevust. Selgitada parimad jõusaali mitmevõistluses erinevates kategooriates. Mitmekesistada jõusaalitreeninguid ja Saarde Jõuluturniiri.

Aeg ja Koht: 29. detsember 2016 Kilingi-Nõmme spordihoone suures saalis kell 18.00 (kaalumine 17.00-17.30)

Võistluskategooriad:Noormehed (sünd 1998 või hiljem)

Mehed (sünd 1997 või varem)

Naised

Registreerimine ja osavõtutasu: Eelregistreerimine www.sksaarde.ee

kuni 27.12.2015 **TASUTA!** Võistluspäeval 5.-€/in.

Autasustamine:

Iga võistlusklassi kolme paremat autasustatakse Kilingi-Nõmme medali 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)
- Küünarvarte kõverdamine kangiga (mehed 50 %-ga enda keharaskusest, noormehed 40 % ja naised 25%-ga enda keharaskusest)
- Kangiga kükid (oma keharaskusega)
- Lõuatõmbed (oma keharaskusega)
- Triitsepsi surumine rööbaspuudel (enda keharaskusega), naised horisontaalpingil.

NB!

Kõigi Jõuluturniirist osavõtjate vahel loositakse paar MIZUNO spordijalanõusid

Loosimine toimub 6.jaanuaril 2017 Ilvese peol.



Korraldaja: SK Saarde

Info: Peakohtunik: Tanel Buström mob: 56 493 596