

# 2020 Saarde Jõuluturniir

## 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 toimubki Saarde Jõuluturniir jõualade mitmevõistlus.

### Eesmärk:

- Korraldada põnev võistlus oma keharaskusega jõuharjutustega.
- Pakkuda pealtvaatajatele põnevat võistlust.
- Selgitada Saarde Jõuluturniir parimad jõusaali mitmevõistluse erinevates kategooriates.

### Aeg ja Koht:

**20. detsember 2020 kell 12.00** (kaalumine 1 h varem).  
**Kilingi-Nõmme spordihoones**, Pargi tn. 3

### Võistluskategooriad:

- Noormehed (sünd 2002 või hiljem)
- Mehed (sünd 2001 või varem)
- Naised

### Registreerimine ja osavõtutasu:

Eelregistreerimine [www.sksaarde.ee](http://www.sksaarde.ee) lõpeb 18.detsember. Osavõtutasu 5.-€ kanda SK Saarde a/k EE802200221013976311 Swedbanki.

Võistluspäeval osavõtutasu 10.-€/in.

### Autasustamine:

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

### Võistlusalad:

- kangiga kükid (mehed 150%, noormehed ning naised oma keharaskusega)
- kangiga rinnalt surumine (mehed enda keharaskusega, noormehed 70 % ja naised 50% keharaskusest),
- lõuatõmbed (enda keharaskusega)
- jõutõmme kangiga (mehed 180 % keharaskusest, noormehed ja naised 130% keharaskusest),
- tritsepsi surumine rööbaspuudel (enda keharaskusega).

**Korraldajad:** SK Saarde, SK Ringi.

**Info:** Ain Kimber: +372 5197 0938

Tanel Buström +372 5649 3596

Toivo Tallo +372 5332 6785