

# 2023 Saarde Jõuluturniir

## FITNESS väljakutse

FITNESS väljakutse koosneb neljast harjutusest mida sooritatakse 2 minuti jooksul ning 2 minutilise puhkeajaga. Võistleja jaoks on võistlus läbitud peale kõigi nelja harjutuse sooritust maksimum kordustele. Lubatud kasutada randmesidemeid, kindaid, magneesiumi ja põlvekaitsmeid.

### Eesmärk:

- Edendada ja arendada kulturismi ja fitnessi spordiala Eestis.
- Valmistuda Saarde Vägilane 2023 võistlusteks.
- Selgitada Saarde Jõuluturniiri FITNESS väljakutse parimad.

### Aeg ja Koht:

**23. detsember 2023 kell 10.00**

**Kilingi-Nõmme spordihoones, Pargi tn. 3**

### Võistluskategooriad:

- Mehed
- Naised

### Registreerimine ja osavõtutasu:

Eelregistreerimine [www.sksaarde.ee](http://www.sksaarde.ee) kuni 20. detsember.

Osavõtutasu 6.-€ kanda SK Saarde a/k EE802200221013976311 Swedbanki. (õpilased 3.-€)

Võistluspäeval osavõtutasu 12.-€/in. Õpilased 6.-€

### Autasustamine:

Võistlusklasside kolme paremat autasustatakse medali ning meenega.

### Võistlusalad:

- Keretõsted kõhulihastele
- Triceps TIPS meestel rööbaspuudel, naistel kangil surumine jalad ees pingil
- Kastile hüpped: naised 50 cm, mehed 60 cm
- Küünarvarstoengust sirgetele kätele tõus

**Korraldaja:** SK Saarde, [toivo@sksaarde.ee](mailto:toivo@sksaarde.ee)

**Peakohtunik:** Tanel Buström +372 5649 3596