



JUHEND

FitGames on üldfüüsiliselt proovile panev võistlussari, kus igal etapil sooritatakse erinevaid harjutusi erinevatele lihasgruppidele. Parim FitGamer on see, kelle üldfüüsilises vormis on kõige vähem nõrkusi. Üks etapp koosneb kolmest kuni kuuest harjutusest, mis sooritatakse kindlas järjekorras üldaja, korduste või seeriaste peale. Ajavõtt toimub käsitsi. Iga võistleja saab rajale kaasa oma personaalse kohtuniku, kes jälgib võistleja tehnilist sooritust (vajadusel parandab), loeb kordusi (või jätab lugemata, kui kordus on tehniliselt ebakorrektselt sooritatud) ja võtab aega.

Kõik etapid algavad lastejooksudega, mis on osavõtjatele TASUTA! Kõik jooksu lõpetajad saavad pihku meene sponsorilt. Järgnevad SPORTKLASSI võistlused ja päeva lõpetavad ELIITKLASSI sportlaste etteasted.

Vältimaks vigastusi valige võistlusklass mõistusega, mitte jõuga. Tark ei torma!

SPORTKLASS: harjutused oma keharaskustega ja mõnel üksikul etapil kergem lisaraskus. See võistlusklass sobib hästi neile, kel on võistluse vastu huvi, kuid puuduvad tehnilised teadmised näiteks kangi tõstmisel, rebimisel, tõukamisel. Kuid see ei tähenda, et võistlus ei paku eneseületust või oleks kerge. Hea võimalus oma füüsiline ja vaimne vorm proovile panna!

ELIITKLASS: sportlastel tuleb tõsta/tõugata suuremaid raskusi nagu näiteks kangi koos raskustega, topispalli, suurt rehvi jne. Siia võistlusklassi võiks registreerida sportlane, kes on paaril viimasel aastal kokku puutunud kangi treeningutega (on kursis näiteks kangiga rebimise või küki tehnilise poolega) ja tegeleb enese treenimisega minimaalselt 2-3 korda nädalas.

Kui Teil tekib probleeme võistlusklassi valimisega, siis pöörduge korraldaja poole või konsulteerige crossfiti klubide treeneritega Tallinnas (CrossFit I&M, Tallinn CrossFit) ja Tartus (CrossFit Tartu).

ETAPID:

1) 21.05 TARTU

2) 11.06 TALLINN

3) 02.07 TALLINN

4) 30.07 TARTU

5) 20.08 PÕLTSAMAA

6) 10.09 PÕLTSAMAA

Kõik etapid algavad võistlejatele raja tutvustusega. Saab esitada täpsustavaid küsimusi.

VÖISTLUSKLASSID:

ELIITKLASS:

- 1) Prints - M kuni 34.a
- 2) Printsess - N kuni 34.a
- 3) Kuningas - M 35.a. ja vanemad
- 4) Kuninganna - N 35.a. ja vanemad.

SPORTKLASS:

- 1) Mehed
- 2) Naised

ELIITKLASSI PUNKTIARVESTUS: kõigi võistlusgruppide 10 esimest koguvad igal etapil punkte, mille põhjal kujuneb paremusjärjestus. Punktid jagunevad 13, 11, 9, 7, 6, 5, 4, 3, 2 ja 1. Pärast viimast etappi saavad iga võistlusgrupi kolm üldarvestuses enim punkte kogunud võistlejat autasustatud ja iga võistlusgrupi üldvõitjad kroonitud.

SPORTKLASSIS üldarvestust ei peeta.

Lisaks saavad iga etapi lõpus ELIIT- ja SPORTKLASSI gruppide parimad premeeritud sponsorite meenetega.

Võidetud krooni tuleb igal aastal uuesti kaitsta!

Punktide jooksvat edetabelit saab jälgida facebook'i grupis „FitGames“ või järgmisel etapil kohapeal. Viimaste aastate võitjaid, viimase etapi võitjaid, sponsoreid ja videosid saate vaadata kodulehel www.fitgames.ee

Lastejooksude algus igal etapil kell 10:30.

SPORTKLASS alustab kell 11:00 ja neile järgnevad ELIITKLASSI võistlejad.

Soovituslikult kohal olla varem, et jätkuks aega registreerimiseks ja soojenduseks.

OSALUSTASU & REGISTREERIMINE

Eelregistreerimise 1. VOOR lõpeb nädal ehk seitse päeva enne võistluspäeva ehk kui etapp on 21.05.2017, siis esimene voor lõpeb 14.05.2017 kell 00.00.

Eelregistreerimise 2. VOOR lõpeb võistlusnädala neljapäevaga ehk kui etapp on 21.05, siis teine voor lõpeb 18.05.2017 kell 00.00.

1. VOOR

SPORTKLASS: 5 € ühele võistlejale etapi kohta.

ELIITKLASS: 10 € ühele võistlejale etapi kohta.

2. VOOR

SPORTKLASS: 10 € ühele võistlejale etapi kohta.

ELIITKLASS: 15 € ühele võistlejale etapi kohta.

3. VOOR - KOHAPEAL

SPORTKASS: 15 € ühele võistlejale etapi kohta.

ELIITKLASS: 20 € ühele võistlejale etapi kohta.

Lastejooksud TASUTA!

OSALUSTASU ülekandega:

SEB A/A EE181010010391574018

SAAJA: Elmo Krumm

SELGITUSSE: FitGames (etapi number) etapp, võistleja ees- ja perekonnanimi, sünnikuupäev (kuupäev/kuu/sünniaasta) ja võistlusklass (ELIIT või SPORT).

VASTUTUS:

Loobumisel/katkestamisel osalustasu ei tagastata.

Kõik osalejad kinnitavad oma allkirjaga (alaealistel vanem või saatja), et on tutvunud võistluse juhendiga ja osaleja tervislik seisund lubab üritusel osaleda. Osaleja vastutab oma tegevuse ja tegevusetuse tagajärgede eest isiklikult kogu ürituse toimumise ajal. Osaleja võtab üritusest osa oma vaba tahte alusel kõiki ohte teadvustades ega pööra üritusel osalemisest tingitud mistahes otsese või kaudse kahju tekkimisel nõudeid korraldaja vastu.

Kõik juhendis määratlemata küsimused lahendab korraldaja.

Korraldajal on õigus muuta juhendis loetletud tingimusi.

Rohkem infot võistluse korraldajalt:

Elmo Krumm (FB)

elmo@personaaltreening.ee

+372 55612255