

FITNESS 5 võistlusreeglid

1. Kangiga rinnaltsurumine (mehed enda keharaskusega, naised ja noored mehed 60 %'ga enda keharaskusest)

Võistlusmoment algab sellega, et kang võetakse kätte ning lükatakse üles. Kõige laiem haare pöialdest mõõdetuna võib olla 81 cm (mõlemad pöidlad peavad olema väljaspool 81 cm märgistust). Kohtuniku märguande peale (algasendis peavad käed olema küünarnukkidest välja sirutatud ning kang paigal) lastakse kang alla kuni rinnakorvini. Seejärel surutakse kang üles nii, et käed oleks küünarnukkidest täiesti sirged. See tehnika peab olema võistlejal kõikide korduste ajal. Võistleja peab lamama surumispingil selili nii, et pea, õlad ning vähemalt 50% tuharast on vastu surumispinki. Kui nii ei ole, ei lähe kordused arvesse. Kang peab puutuma alumises asendis rinnakorvi, ilma põrketa. Puusad ja jalad peavad olema paigal ning kogu harjutus tuleb sooritada kontrollitud tempoga nii, et kohtunik suudab selgelt korduseid lugeda ning õiget tehnikat jälgida. Abivahendina on lubatud vaid magneesium.

2. Küünarvarte kõverdamine Z-kangiga (mehed 50 %'ga enda keharaskusest, naised ja noored mehed 30 %'ga enda keharaskusest)

Võistleja võtab kangi kätte ning võistlusmoment algab väljasirutatud kätega.

Nii tuhar, kui selja ala- ning ülaosa peavad olema kontaktis seina või postiga kogu harjutuse soorituse jooksul. Kohtuniku märguande peale hakkab võistleja harjutust sooritama. Korduseid peab tegema rahulikus ning ühtlases tempos, kogu keha peab harjutuse soorituse ajal paigal olema. Käed peavad olema iga korduse vahel täielikult välja sirutatud ning ülemises asendis peab kang puudutama lõuga. On lubatud lõuga natukene ettepoole sirutada, samas lõua allapoole liigutamine on keelatud. Alumises asendis peab iga korduse vahel väike paus olema.

3. Kangiga kükid (mehed 150 %'ga enda keharaskusest, naised ja noored mehed enda keharaskusega)

Võistleja võtab kangi turjale, kohtuniku märguande peale laseb end kükki nii, et reie ülemine osa puusade juurest oleks horisontaalselt samal joonel põlve ülemise osaga. Ülemises asendis peavad jalad olema põlvedest täielikult väljasirutatud. Abivahendina on lubatud tõstevöö ja põlvede elastiksidemed.

4. Lõuatõmbed (mehed ja naised oma keharaskusega)

Võistleja laseb ennast täisrippesse lõuatõmbamiskangil. Kohtuniku märguande peale alustab võistleja harjutuse sooritamist. Alumises asendis peab olema võistleja täielikult väljasirutatud kätega, ülemises asendis peab lõug ulatuma üle kangi. Nii kiikumine kui ka jõnksuga korduste tegemine on keelatud. Harjutuse soorituse ajal peavad küünarnukid olema suunatud külgedele, mitte ettepoole. Korduste tempo peab olema selline, et kohtunik saaks selgelt lugeda korduseid ning jälgida harjutuse sooritamise õiget tehnikat. Jalad peavad olema kogu harjutuse soorituse ajal ühes asendis algusest lõpuni. Jalad võivad olla risti, sirgelt või kõverdatult taha ning see asend peab olema ühte moodi hoitud kogu soorituse ajal. Ainult magneesium on lubatud abivahendina.

5. Triitsepsi surumine rööbaspuudel (mehed ja naised enda keharaskusega)

Võistleja valib endale sobiva laiuse rööbaspuudel ning paneb ennast algasendisse, mis on sirgetele kätele toetumine. Kohtuniku märguande peale alustab võistleja harjutuse sooritamist. Alumises asendis peavad küünarnukid olema vähemalt õlgadega samal kõrgusel. Ülemises asendis peavad käed olema küünarnukkidest välja sirutatud. Kiikumine ega jalgadega vehkimine ei ole lubatud. Keha ei tohi olla kallutatud liiga palju ette, vaid see peab pigem olema otse. Harjutuse soorituse tempo peab olema selline, et kohtunik saaks selgelt lugeda korduseid ning jälgida korrektset tehnikat. Ainult magneesium on lubatud abivahendina.

Võistlejad kaalutakse registreerimise ajal. Võistleja kaal ümardatakse 2,5 kg sammuga võistleja kasuks. Näide: 92 kg kaaluv mees peab kükkima $92 \times 1,5 = 138$ ehk 137,5 kg'ga.

Võistlejal on iga ala sooritamiseks aega 75 sekundit. Selle aja jooksul teeb võistleja nii palju

korduseid, kui ta suudab. Harjutuse kestel ei või kangi käest panna ega rööbaspuudelt vahepeal maha hüpata. Kinnaste ja randmesidemete kasutamine on keelatud võitluste ajal.

Stardijärjekord loositakse välja võistlejate registreerimisel. Erandiks on lõuatõmbamine, kus alustab see, kes on saanud kokku kõige vähem punkte (korduseid). Viimasena sooritab lõuatõmbeid see võisteja, kellel kõige rohkem punkte.

Kes võidab kogu võistluse? Liidetakse kokku kõikide alade kordused ning see, kellel on kõige rohkem korduseid kirjas, võidab. Kui mõnel alal on mitmel võistlejal sama tulemus, siis võidab see, kes kaalub rohkem. Samade korduste summade puhul kõikide alade peale kokku võidab see, kes kaalub rohkem.