**FITNESS 5 reeglid**

**1. Kangiga surumine rinnalt   
MEHED - keharaskusega   
NAISED – 50% keharaskusega**

Võistlusmoment algab kui kang võetakse kätte ning surutakse üles. Kõige laiem haare pöialdest

mõõdetuna võib olla 81 cm (vastav märgistus kangil). 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, muidu 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. Ajalimiit on 100 sekundit.

**2. Jõutõmme   
MEHED - 180 % keharaskusega  
NAISED – 130% keharaskusega**

Vabaltvalitud haardega ning jalgade asendiga tõstab võistleja kangi kuni seisad sirgelt püsti. Lõppasendis peavad põlved olema sirged, puusad sirged ning õlad tahapoole väljasirutatud. Kogu harjutuse soorituse ajal peab võistleja hoidma haaret. Kang lastakse vastu maad, maas peab olema selge stopp, ei tohi kasutada ära "põrget". Magneesium, tõstevöö ja põlvesoojendajad on lubatud abivahenditena. Ajalimiit on 100 sekundit.

**3. Kangiga kükid   
MEHED - 150% keharaskusega  
NAISED - 80% 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 ehk peab puudutama enne harjutuse sooritamist võistleja pikkusele vastavalt paigutatud pinki. Ülemises asendis peavad jalad olema põlvedest täielikult väljasirutatud. Abivahendina on lubatud tõstevöö ja põlvede elastiksidemed. Ajalimiit on 100 sekundit.

**4. Lõuatõmbed  
Keharaskusega**Võistleja laseb ennast täisrippesse lõuatõmbamiskangil. Kohtuniku märguande peale alustab võitleja 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 ehk harjutust sooritatakse pealthaardega. Korduste tempo peab olema selline, et kohtunik saaks selgelt lugeda korduseid ning jälgida harjutuse sooritamise õiget tehnikat. Jalad võivad olla risti, sirgelt või kõverdatult taha, aga see asend peab olema ühte moodi hoitud kogu soorituse ajal. Ainult magneesium on lubatud abivahendina. Ajalimiit on 100 sekundit.

**5. Triitsepsi surumine rööbaspuudel**

**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. Ajalimiit on 100 sekundit.