



Lietuvos neolimpinio komiteto narė
Lietuvos sporto federacijų sąjungos narė
Tarptautinės kultūrizmo ir fitneso federacijos narė (IFBB) nuo 1991 m.
Europos kultūrizmo ir fitneso federacijos narė (EBFF) nuo 2002 m.

LIETUVOS KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS FEDERACIJOS VARŽYBŲ ORGANIZAVIMO IR TEISĖJAVIMO REGLAMENTAS

LKKRF TEISĖJŲ KOLEGIJA
2019

TURINYS

1. VARŽYBŲ RENGIMAS, ORGANIZAVIMAS IR APRŪPINIMAS	3
1.1. Varžybų reklamavimas	3
1.2. Materialiniai poreikiai	4
1.3. Prizai	4
1.4. Varžybų vietos paruošimas	5
1.5. Rezervuotos vietos	5
1.6. Varžybų vietos inspektavimas	5
2. VARŽYBŲ DALYVIAI	6
2.1. Amžiaus grupės	6
2.2. Ūgio ir svorio kategorijos	6
2.3. Apranga ir sceninis įvaizdis	9
2.4. Elgesys per registraciją ir varžybas	14
2.5. Nuobaudos ir diskvalifikacija	14
3. VARŽYBŲ DALYVIŲ REGISTRACIJA, VARŽYBŲ EIGA, REZULTATŲ SKAIČIAVIMAS IR APDOVANOJIMAI	15
3.1. Registracija	15
3.2. Dalyvio numeris	17
3.3. Muzikos įrašai	17
3.4. Varžybų eiga ir rezultatų skaičiavimas	17
3.4.1. Atranka	17
3.4.2. Pusfinaliai	18
3.4.3. Finalai	20
3.5. Apdovanojimų ceremonija	21
4. VARŽYBŲ PROGRAMA IR VERTINIMO KRITERIJAI	23
4.1. Kultūrizmo varžybų programa ir vertinimo kriterijai	23
4.1.1. Vyrų kultūrizmas	23
4.1.2. Mišrių porų kultūrizmas	25
4.1.3. Klasikinis vyrų kultūrizmas	26
4.1.4. Klasikinė vyrų figūra	28
4.1.5. Naujokų kultūrizmas	29
4.1.6. Neįgalųjų vyrų su vežimėliais kultūrizmas	29
4.2. Fitneso varžybų programa ir vertinimo kriterijai	29
4.2.1. Moterų fitnesas	29
4.2.2. Vyrų fitnesas	31
4.2.3. Vaikų fitnesas	32
4.3. Kūno fitneso varžybų programa ir vertinimo kriterijai	32
4.3.1. Moterų kūno fitnesas	32
4.3.2. Naujokių kūno fitnesas	32
4.4. Bikini varžybų programa ir vertinimo kriterijai	33
4.4.1. Moterų bikini fitnesas	33
4.4.2. Naujokių bikini fitnesas	34
4.5. Figūros varžybų programa ir vertinimo kriterijai	35
4.5.1. Moterų figūra	35
4.5.2. Vyrų figūra	36
4.6. Fit – Model varžybų programa ir vertinimo kriterijai	37
4.6.1. Moterų Fit – Model	37
4.6.2. Vyrų Fit – Model	39
4.7. „Wellness“ varžybų programa ir vertinimo kriterijai	

PATVIRTINTA
LKKRF Valdybos posėdyje
2010 m. rugsėjo 18 d.

*Pirmas papildymas (2011 m. sausio 22 d.),
antras papildymas (2012 m. kovo 3 d.),
trečias papildymas (2012 m. balandžio 15 d.),
ketvirtas papildymas (2013 m. balandžio 20 d.);
penktasis papildymas (2015 m. kovo 26 d.);
šeštasis papildymas (2016 m. balandžio 18 d.);
septintasis papildymas (2018 m. birželio 17 d.)
aštuntasis papildymas (2019 m. sausio 10 d.)*

Šis Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos (toliau tekste – Federacijos) Teisėjų kolegijos varžybų organizavimo ir teisėjavimo reglamentas yra parengtas pagal Tarptautinės kultūrizmo ir fitneso federacijos (*International Federation of Bodybuilding and Fitness – IFBB*), Europos kultūrizmo ir fitneso federacijos (*European Bodybuilding and Fitness Federation – EBFF*) taisykles ir nuostatas.

1. VARŽYBŲ RENGIMAS, ORGANIZAVIMAS IR APRŪPINIMAS

Federacija savarankiškai (arba kartu su klubais) organizuoja Lietuvos čempionatus, taurės turnyrus, pirmenybes, tarptautines varžybas. Taip pat varžybas gali organizuoti Federacijos klubai, miestų ar regioninės organizacijos (sąjungos, federacijos ir pan.). Tokiu atveju varžybų nuostatai turi būti derinami su Kolegija, o pastaroji turi teikti tvirtinti Federacijos valdybai.

Federacija gali suteikti raštiškus įgaliojimus varžybų rengėjams, suderinus su jais, paskirti varžybų direktorių. Taip pat Federacija gali suteikti įgaliojimus varžybų rengėjams kreiptis į rėmėjus dėl paramos organizuojant ir vykdant varžybas.

Teisėjų brigadas varžyboms (regioninėms, nacionalinėms, tarptautinėms) paskiria Kolegija. Regioninių varžybų organizatorius gali pateikti norimą teisėjų sąrašą svarstyti Teisėjų Kolegijai, kuri sprendžia apie teisėjų tinkamumą varžyboms. Taip pat regioninių varžybų organizatorius varžybų nuostatus bei apmokėjamą teisėjams už atliktą darbą turi suderinti su Teisėjų Kolegija.

Visų varžybų organizatoriai nesilaikantys Federacijos varžybų organizavimo ir teisėjavimo reglamento, t.y. nesuderinus varžybų nuostatų su Federacijos valdyba, pažeidžia Federacijos įstatus, todėl Federacijos valdyba gali pašalinti tokį narį iš Federacijos. Teisėjai teisėjaujantys tokiuose varžybose diskvalifikuojami dvejiems metams (žr. TK darbo nuostatų skyrių 1.2.2 Nuobaudos).

1.1. Varžybų reklamavimas

Spaudos konferencija. Siekiant sudominti varžybomis, mieste, kuriame jos vyks, tikslinga surengti spaudos konferenciją (vėliausiai dvi dienas prieš varžybas). Į spaudos konferenciją varžybų direktorius pakviečia varžybų organizatorių (klubo, Federacijos), varžybų rėmėjų atstovus. Taip pat tikslinga pakviesti žinomą vietos ar Federacijos deleguotą sportininką.

Afiša. Varžybų direktorius supažindina Federacijos valdybą ar įgaliotą jos asmenį su renginio afiša ir, gavus leidimą viešinti, pasirūpina renginio afišos spausdintine ir elektronine versijomis, išplatina juos Federacijos klubams, iškabina mieste. Afišoje turėtų būti Federacijos narių (klubų)

pavadinimai, Federacijos, IFBB, EBFF ir organizuojančiojo klubo, rėmėjų logotipai, Federacijos interneto svetainės adresas.

Patartina afišos idėją sieti su praėjusių metų varžybų (čempionato ir taurės varžybų) laureatais, pateikti jų nuotraukas – taip bus išvengta idėjos, turinio ir formos subjektyvumo, nevykusių sprendimų, bus pagerbti sportininkai, geriausiai pasirodę ankstesnėse varžybose.

Esant galimybei, varžybų organizatorius gali pasiūlyti fotografo paslaugas.

1.2. Materialiniai poreikiai

Organizuojant varžybas, reikalinga patalpa (gali būti kultūros rūmų, teatro salė, sporto kompleksas su scena ir pan.), tinkamai įrengtas apšvietimas ir įgarsinimas.

Organizatorius (varžybų direktorius) atsako už:

- varžybų bilietus ir jų platinimą;
- leidimus teisėjams, sportininkams, treneriams ir aptarnaujančiajam personalui;
- diplomus-padėkas rėmėjams;
- varžybų dalyvių registracijos vietą;
- atskiras persirengimo ir, esant galimybei, prausimosi patalpas vyrams ir moterims;
- galimybę naudotis kopijavimo aparatu arba spausdintuvu;
- apšilimo vietą dalyviams;
- persirengimo ir apšilimo vietų aprūpinimą vienkartiniais rankšluosčiais, veidrodžiais bei šiukšlių dėžėmis;
- varžybų medicinos paslaugas;
- varžybų saugos tarnybą;
- stalus, kėdes varžybų sekretoriatui, vedėjui ir teisėjams. Stalai teisėjams turi būti tinkamoje vietoje, siekiant užtikrinti geriausią matomumą;
- varžybų rėmėjų bei asmenų, dalyvausiančių varžybų atidaryme, apdovanojimo ceremonijose, sąrašą, suderintą su Federacija;
- rašiklius teisėjams;
- gaivinamuosius gėrimus ir stiklines teisėjams, sekretoriatui, varžybų vedėjui;
- varžybų uždarymo banketo (esant galimybei) organizavimą;
- varžybų išlaidų ir pajamų tvarkymą (išskyrus startinius dalyvių mokesčius);
- mokėjimą už prizus ir kitų išlaidų, susijusių su varžybų organizavimu, padengimą;
- apmokėjimą teisėjams, sekretoriatui už atliktą darbą.

1.3. Prizai

Varžybų prizais (taurėmis ir medaliais) rūpinasi organizatorius (varžybų direktorius). Ant medalių ir taurių turi būti užrašas su varžybų pavadinimu, data, jų vieta ir dalyvio iškovota vieta. Medaliai įteikiami sportininkams, iškovojuosiems 1–3 vietas.

Siektina, kad Lietuvos čempionato ir Lietuvos taurės varžybų pirmųjų vietų laimėtojams būtų įteikti išskirtiniai prizai – statulėlės (kultūristo, kultūristės, fitneso sportininko ar sportininkės), kurias įsigyjant tarpininkautų Federacija (apmoka organizatorius). Antrųjų ir trečiųjų vietų laimėtojams, geriausiųjų klubų bei trenerių trejetukams įteikiamos taurės.

Lietuvos čempionate prizininkams ir čempiono treneriui įteikiami atitinkamo laipsnio medaliai.

Lietuvos jaunimo pirmenybėse už 1–3 vietas sportininkai apdovanojami taurėmis ir medaliais, o geriausiųjų klubų bei trenerių trejetukai – taurėmis.

Varžybų diplomais rūpinasi Federacija. Diplomais gali būti apdovanojami ne vien tik varžybų prizininkai, o ir ne prizines vietas pelnę atletai (pvz., finalo šešetukas).

Įsigyjant taures gali tarpininkauti Federacija.

1.4. Varžybų vietos paruošimas

Scena. Scenos dydis turėtų būti toks, kad joje stovėdami vienoje linijoje išsistėtų ne mažiau kaip šeši sportininkai. Scenos centre – Federacijos ženklas, varžybų pavadinimas, data (šiuos tipinius atributus turi Federacija).

Rėmėjų reklama. Varžybų rėmėjų reklama talpinama į specialų rėmą (jį turi Federacija) arba kabinama scenos šonuose, po du metrus į šonus nuo Federacijos ženklo ir varžybų pavadinimo. Pagrindinio ir kitų rėmėjų reklamos, federacijos rėmėjų reklaminių stendų plotas yra 1 ir 0,5 m. Tokia seka reklaminiai stendai talpintini tam skirtame rėme.

Apšvietimas. Tinkamai sureguliuotas scenos apšvietimas turėtų būti toks, kad ant dalyvių kūno nebūtų šešėlių, kūnas būtų apšviestas tolygiai, aiškiai matytųsi visos kūno raumenų dalys. Apšvietimas turi būti vienodai intensyvus visame scenos plote, kuris žymimas linija, o vidurys – kryželiu (pvz., lipnia juosta). Apšvietimo tinkamumą prieš varžybas patikrina varžybų vyriausiasis teisėjas.

Scenos danga. Jei scenos grindys užklojamos kilimine danga, ji turi būti saugiai pritvirtinta.

Įgarsinimas. Varžyboms reikalingas kokybiškas įgarsinimas. Privalomojo pozavimo metu reikalingas negarsus muzikinis fonas. Laisvosios programos pozavimui muzika turi skambėti garsiai. Būtina parinkti tinkamą muzikinį papildomo pozavimo įrašą („*Posedown*“). Taip pat būtini du mikrofonai (vienas – sekretoriatai, kitas – scenoje, skirtas varžybų pranešėjui ir scenos teisėjui).

1.5. Rezervuotos vietos

Varžybų organizatorius privalo palikti laisvas pirmas dvi kėdžių eiles. Pirmą yra skiriama teisėjams (tuo atveju, jei nėra papildomų stalų). Antra eilė skiriama oficialiam varžybų fotografui (pageidautina vieta – centre), žiniasklaidos atstovams, kviestiniams svečiams, teisėjams stazuotojams. Pastariesiems organizatorius turi skirti tinkamas vietas, iš kurių galima gerai stebėti varžybų dalyvius.

Esant galimybei, varžybų organizatorius gali skirti vieną ar dvi kėdžių eiles varžybų dalyviams, kurie nepateko į finalą.

1.6. Varžybų vietos inspektavimas

Siekiant išvengti organizacinių nesklandumų rengiant varžybas, Federacijos deleguotas atstovas gali inspektuoti varžybų vietą. Tai nėra privaloma, jeigu varžybų organizatorius turi pakankamai patirties.

Inspektavimo tikslas – patikrinti varžybų vietą (sceną, apšvietimą, įgarsinimą), sportininkų persirengimui, svėrimui, registracijai ir apšilimui skirtas patalpas, užkulisius, susisiekimą. Taip pat padėti spręsti organizatoriui iškilusias problemas ar suteikti informaciją, susijusią su varžybų organizavimu.

2. VARŽYBŲ DALYVIAI

2.1. Amžiaus grupės

Varžybų dalyvis per registraciją privalo pateikti asmens dokumentą, patvirtinantį jo tapatybę ir amžių.

Varžybos vyksta pagal šias amžiaus grupes:

Moterys (merginos):

- 1) jaunutės – dalyvės iki 16 metų. 16-tieji įskaitomi iki ateinančių metų sausio 1 d.;
- 2) jaunės – dalyvės iki 18 metų. 18-tieji įskaitomi iki ateinančių metų sausio 1 d.;
- 3) jaunimas – dalyvės iki 23 metų. 23-ieji įskaitomi iki ateinančių metų sausio 1 d.;
- 4) suaugusios – dalyvės nuo 23 iki 35 metų;
- 5) veteranės – vyresnės kaip 35 metų dalyvės. Jei varžybų metais sukanka 35 metai, sportininkė gali dalyvauti veteranų varžybose.

Vyrai (vaikiniai):

- 1) jaunučiai – dalyviai iki 16 metų. 16-tieji įskaitomi iki ateinančių metų sausio 1 d.;
- 2) jaunieji – dalyviai iki 18 metų. 18-tieji įskaitomi iki ateinančių metų sausio 1 d.;
- 3) jaunimas – dalyviai iki 23 metų. 23-ieji įskaitomi iki ateinančių metų sausio 1 d.;
- 4) suaugusieji – dalyviai nuo 23 iki 40 metų;
- 5) veteranai – vyresni kaip 40 metų dalyviai. Jei varžybų metais sukanka 40 metų, sportininkas gali dalyvauti veteranų varžybose.

2.2. Ūgio ir svorio kategorijos

Konkrečios ūgio ir svorio kategorijos yra nurodomos varžybų nuostatuose. Jos gali būti tokios pat (jeigu yra pakankamai dalyvių, t. y. ne mažiau kaip trys vienoje kategorijoje) kaip Tarptautinės ir Europos federacijų (atitinkamai IFBB ir EBFF) taisyklių kategorijos, bet gali ir skirtis nuo jų. Federacijos organizuojamų varžybų nuostatus sudaro Federacijos Teisėjų kolegija, vadovaudamasi pagrindiniu sportiniu kriterijumi – sudaromos kategorijos turi skatinti atletų konkurenciją ir sportinio lygio augimą.

Oficialiose IFBB ir EBFF tarptautinėse varžybose (čempionatuose) yra sekančios ūgio ir svorio kategorijos. Esant kategorijų pakitimams tarptautinėse varžybose, jos yra koreguojamos ir Federacijos rengiamose varžybose.

MOTERŲ VARŽYBOS:

- Fit – Model ūgio kategorijos: iki ir įskaitant 163 cm, iki ir įskaitant 168 cm, virš 168 cm.
- Fitneso ūgio kategorijos: iki ir įskaitant 163 cm ir per 163 cm;
- Kūno fitneso ūgio kategorijos: 158 cm, 163 cm, 168 cm ir per 168 cm;
- Bikini ūgio kategorijos: 158 cm, 160 cm, 162 cm, 164 cm, 166 cm, 169 cm, 172 cm ir per 172 cm;
- Figūros ūgio kategorijos: 163 cm ir per 163 cm;
- „Wellness“ ūgio kategorijos: iki 158 cm, 163 cm, 168 cm ir per 168 cm.

VYRŲ VARŽYBOS:

- Kultūrizmo svorio kategorijos:

Pasaulio čempionato: 65 kg ir mažiau, 70 kg ir mažiau, 75 kg ir mažiau, 80 kg ir mažiau, 90 kg ir mažiau, 100 kg ir mažiau ir per 100 kg. Pagal IFBB ir organizatorių susitarimą, į varžybas gali būti įtraukta viena papildoma kategorija.

- Klasikinio kultūrizmo ūgio kategorijos: iki 168 cm, iki 171 cm, iki 175 cm, iki 180 cm, iki 190 cm, iki 198 cm ir per 199 cm.

Vyrų klasikinio kultūrizmo reikalavimai dalyviams:

Vyrų ūgio ir svorio reikalavimai:

- Iki ir įskaitant 168 cm imtinai: ūgis minus 100.
- Iki ir įskaitant 171 cm imtinai: ūgis minus 100 plus 2 kg.
- Kai ūgis iki 175 cm imtinai: ūgis minus 100 plus 4 kg.
- Kai ūgis iki 180 cm imtinai: ūgis minus 100 plus 7 kg.
- Kai ūgis iki 190 cm imtinai: ūgis minus 100 plus 9 kg.
- Kai ūgis iki 198 cm imtinai: ūgis minus 100 plus 11 kg.
- Kai ūgis virš 199 cm: ūgis minus 100 plus 13 kg.

- Vyrų klasikinės figūros kategorijos: iki 168 cm, iki 171 cm, iki 175 cm, iki 180 cm, iki 190 cm, iki 198 cm ir per 198 cm.

Vyrų klasikinės figūros reikalavimai dalyviams:

Vyrų ūgio ir svorio reikalavimai:

- Iki ir įskaitant 168 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 4 (kg).
- Iki ir įskaitant 171 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 6 (kg).
- Iki ir įskaitant 175 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 8 (kg).
- Iki ir įskaitant 180 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 11 (kg).
- Iki ir įskaitant 190 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 13 (kg).
- Iki ir įskaitant 198 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 15 (kg).
- Virš 198 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 17 (kg).

- Fitneso absoliuti kategorija:

Reikalavimai dalyviams:

- Iki ir įskaitant 170 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 1 (kg).
- Iki ir įskaitant 175 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 2 (kg).
- Iki ir įskaitant 180 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 3 (kg).
- Iki ir įskaitant 190 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 4 (kg).
- Iki ir įskaitant 198 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 4,5 (kg).
- Virš 198 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 5 (kg).

- Figūros ūgio kategorija: 170 cm, 173 cm, 176 cm, 179 cm, 182 cm ir per 182 cm.
- Fit – Model ūgio kategorija: iki ir įskaitant 174 cm, iki ir įskaitant 180 cm ir per 180 cm.

MIŠRIŲ PORŲ VARŽYBOS:

- Europos čempionato: Mišrių porų kultūrizmo absoliuti kategorija.

JAUNIMO MERGINŲ VARŽYBOS:

- Fitneso ūgio kategorijos: iki ir įskaitant 163 cm ir per 163 cm.
- Kūno fitneso ūgio kategorijos: 163 cm ir per 163 cm.
- Bikini ūgio kategorija: 160 cm, 166 cm ir per 166 cm. LKKRF varžybose dalyvaujančiai sportininkei varžybų dieną turi būti sukakę 16 metų.

JAUNIMO VAIKINŲ VARŽYBOS:

- Jaunimo kultūrizmo svorio kategorijos: 75 kg ir mažiau ir per 75 kg.
- Jaunimo klasikinio kultūrizmo absoliuti kategorija:

Reikalavimai dalyviams:

Iki ir įskaitant 168 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 0 (kg).
 Iki ir įskaitant 171 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 1 (kg).
 Iki ir įskaitant 175 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 2 (kg).
 Iki ir įskaitant 180 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 3 (kg).
 Iki ir įskaitant 190 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 4 (kg).
 Iki ir įskaitant 198 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 4,5 (kg).
 Virš 198 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 5 (kg).

- Jaunimo fitneso absoliuti kategorija:

Reikalavimai dalyviams:

Maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 (kg).

- Jaunimo figūros ūgio kategorija: 174 cm, 178 cm, per 178 cm.

VETERANIŲ MOTERŲ VARŽYBOS:

- Bikini absoliuti kategorija.

- Kūno fitneso amžiaus kategorijos:

Nuo 35 iki 44 metų: absoliuti kategorija.

Nuo 45 metų ir vyresnės: absoliuti kategorija.

VETERANŲ VYRŲ VARŽYBOS:

- Kultūrizmo amžiaus ir svorio kategorijos:

Nuo 40 iki 49 metų svorio kategorijos imtinai: 70 kg ir mažiau, 80 kg ir mažiau, 90 kg ir mažiau ir per 90 kg.

Nuo 50 iki 59 metų svorio kategorijos imtinai: 80 kg ir mažiau ir per 80 kg.

Nuo 60 iki 64 metų absoliuti kategorija.

Nuo 65 metų ir vyresni: absoliuti kategorija.

- Klasikinio kultūrizmo amžiaus kategorijos:

Nuo 40 iki 49 metų: absoliuti kategorija.

Nuo 50 metų ir vyresni: absoliuti kategorija.

Reikalavimai dalyviams:

Iki ir įskaitant 168 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 0 (kg).
 Iki ir įskaitant 171 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 2 (kg).
 Iki ir įskaitant 175 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 4 (kg).
 Iki ir įskaitant 180 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 6 (kg).
 Iki ir įskaitant 190 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 8 (kg).
 Iki ir įskaitant 198 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 9 (kg).
 Virš 198 cm, maksimalus svoris (kg) yra ūgis (cm) minus 100 plus 10 (kg).

NEĮGALIŲJŲ VARŽYBOS:

- Kultūrizmo vyrų su vežimėliais absoliuti kategorija.

VAIKŲ VARŽYBOS:

- Fitneso berniukų amžiaus kategorijos: 7 m., 8 – 9 m., 10 – 11 m., 12 - 13 m., 14–15 m.
- Fitneso mergaičių amžiaus kategorijos: 7 m., 8 m., 9 m., 10 m., 11 m., 12 m., 13 m., 14–15 m.

2.3. Apranga ir sceninis įvaizdis

Vyrų kultūrizmo kategorija

Pozavimo apranga. Vyrai į sceną išeina basi. Vyrai mūvi vienspalves, nepermatomas, švarias glaudes, kurios turi dengti 3/4 sėdmenų ir siauriausioje vietoje (šonuose) turi būti ne mažiau nei 1 cm pločio. Spalvą, medžiagą ir stilių dalyvis pasirenka savo nuožiūra. Priekinė glaudžių dalis privalo būti uždengta. Glaudės su bet kokiais papuošalais yra draudžiamos. Taip pat draudžiama naudoti bet kokią papildomą medžiagą. Netinkama varžybų apranga yra pretekstas pašalinti dalyvį iš varžybų.

Sceninis įvaizdis. Dalyviai rungtyniauja be avalynės, akinių (išskyrus akinius su dioptrijomis), negali segėti laikrodžių, pakabukų, auskarų, mūvėti masyvių žiedų (išskyrus vestuvinių), apyrankių, antrankių, karolių, papuošalų, perukų, kitų dirbtinių ar pagalbinių priemonių. Implantai ar skysčių injekcijos, keičiančios bet kurios kūno dalies ar raumens natūralią formą yra griežtai draudžiamos ir gali lemti sportininko diskvalifikaciją. Pagalbinių priemonių naudojimas varžybų metu yra griežtai draudžiamas. Taip pat rungtyniaujant scenoje draudžiama kramtyti gumą ar valgyti saldainį, gerti skysčius.

Grimas. IFBB yra uždraudusi dirbtinį įdegį bei kūno bronzinimą, kurį galima lengvai nuvalyti. Dirbtinis kūno spalvinimas yra leidžiamas. Įdegio losjonas ar kremas turėtų būti naudojamas tik visam kūnui, kad nesimatytų dryžių ir/ar nevienodų sluoksnių. Kūno blizgesiai, blizgučiai, šviečiančios metalinės detalės ar aukso spalva yra draudžiama, nepriklausomai, ar yra viena iš sudedamųjų įdegio kremo/losjono dalių, ar pateikiama atskirai.

Grimas turi dengti visą kūną, nemaskuoti raumenų ryškumo. Pernelyg gausus aliejų tepimas ant kūno yra griežtai draudžiamas, tačiau kūno aliejus, odos kremas ar drėkinamasis kremas leidžiami, jei naudojami saikingai ir nesuteikia kūnui veidrodinio spindesio.

Vyriausias varžybų teisėjas ar oficialus jo atstovas turi teisę nuspręsti, ar sportininko apranga atitinka reglamento numatytus ir estetikos reikalavimus. Jei apranga neatitinka reikalavimų, sportininkas gali būti diskvalifikuojamas.

Mišrių porų kultūrizmo kategorija

Mišrių kultūrizmo porų dalyviams taikomi tie patys reikalavimai (aprangai, sceninei išvaizdai, grimui), kaip ir kultūristams vyrams bei figūros moterims.

Klasikinio kultūrizmo kategorija

Klasikinio kultūrizmo dalyviams taikomi tie patys reikalavimai (aprangai, sceninei išvaizdai, grimui), kaip ir kultūristams vyrams.

Naujokų kultūrizmo kategorija

Naujokų kultūrizmo dalyviams taikomi tie patys reikalavimai (aprangai, sceninei išvaizdai, grimui), kaip ir kultūristams vyrams.

Neįgaliųjų vyrų su vežimėliais kultūrizmo kategorija

Neįgaliųjų vyrų su vežimėliais kultūrizmo dalyviams taikomi tie patys reikalavimai (sceninei išvaizdai ir grimui), kaip ir kultūristams vyrams. Skirtumas tik tas, kad dalyvaujama sėdint vežimėliuose ir dėvimos ilgos, tamsios spalvos sportinės kelnės.

Vyrų fitneso kategorija

Pirmasis varžybų etapas (laisvoji programa). Dalyviai rungtyniauja varžybų kostiumais, tačiau šie neturėtų dengti per daug kūno. Virvelinės kelnaitės draudžiamos (jos negali būti uždėtos ir ant kelnų viršaus).

Šio etapo metu leidžiami sportiniai batai. Pasirodymo metu dalyvis gali nusirengti dalį aprangos, tik jei tai yra atliekama skoningai, be striptizo elementų. Draudžiama į sceną įsinešti daiktus.

Varžybų kostiumas taip pat turi būti patikrintas teisėjo prieš dalyviui išeinant į sceną. Tuo atveju, jei kostiumas neatitinka anksčiau išvardytų kriterijų, varžybų dalyviui duodama 30 sek. susitvarkyti aprangą. Jei ir tada varžybų kostiumas neatitinka reikalavimų, dalyvis diskvalifikuojamas.

Antrasis varžybų etapas (raumenyno ir proporcijų vertinimas). Rungtyniaujama basomis, mėvint glaudes-šortus, kurie šonuose negali būti siauresni nei 15,00 cm (siauriausioje vietoje) ir turi dengti visus sėdmenų raumenis bei visą priekinę dalį. Glaudės-šortai turi būti švarūs ir tokio dydžio, kad varžybų metu „nesulįstų“ į sėdmenis ir leistų gerai matyti pilvo bei nugaros raumenis. Šio etapo varžybų apranga turi būti patikrinta teisėjo prieš dalyviui išeinant į sceną. Tuo atveju, jei kostiumas neatitinka anksčiau išvardytų kriterijų, varžybų dalyviui duodama 5 min. susitvarkyti aprangą. Jei ir tada varžybų kostiumas neatitinka reikalavimų, dalyvis diskvalifikuojamas. Spalvą ir medžiagą dalyvis pasirenka savo nuožiūra.

Naudoti įvairius aksesuarus ir papuošalus draudžiama (išskyrus vestuvinį žiedą). Šukuosena gali būti stilizuota. Blizgučiai ant kūno draudžiami. Ant dalyvio aprangos galimi rėmėjų logotipai, kurių išmatavimai negali viršyti 4x8 cm.

Grimas. Reikalavimai analogiški išdėstytiems vyrų kultūrizmo kategorijai.

Vyrų figūros kategorija

Rungtyniaujama su šortais. Dalyviai turi dėvėti nepermatomus, palaidus šortus. Šortai turi būti neaptempti, švarūs ir atrodyti padoriai. Šortai gali turėti geometrinius raštus ir motyvus, bet ne užrašus ir išgaubtą ornamentiką. Rėmėjų logotipai ant šortų neleidžiami. Gamykliniai gamintojo logotipai, tokie kaip: NIKE, ADIDAS ir pan. yra leidžiami. Naudojamos medžiagos, jų spalva, tekstūra bei stilius pasirenkama sportininkų nuožiūra. Šortams naudojamos medžiagos turi būti neperšviečiamas, negali būti pagamintas iš elastingos (tamprios) medžiagos. Šortai turi dengti visą viršutinę kojos dalį (šlaunį). Šortų pabaiga ties keliu (girnele).

Varžybų dalyviai į sceną išeina basomis. Plaukai gali būti stilizuoti. Išskyrus vedybinį žiedą, jokie kiti papuošalai negalimi.

Implantai ar skysčio injekcijos skirtos pakeisti bet kurio raumens formą yra griežtai draudžiami.

Apdovanojimo ceremonijos metu dalyvių apranga turi būti tokia pati, kaip per antrąjį varžybų etapą.

Grimas. Reikalavimai analogiški išdėstytiems vyrų kultūrizmo kategorijai.

Vyrų klasikinės figūros kategorija

Rungtyniaujama su gimnastikos šortais. Dalyviai turi dėvėti nepermatomus, vienspalvius arba spalvotus, be ornamentų šortus. Šortai turi būti švarūs ir atrodyti padoriai. Rungtyniaujama basomis, mėvint glaudes – šortus, kurie šonuose negali būti siauresni nei 15,00 cm (siauriausioje vietoje) ir turi dengti visus sėdmenų raumenis bei visą priekinę dalį bei šlaunies priekinę dalį. Glaudės-šortai turi būti švarūs ir tokio dydžio, kad varžybų metu „nesulįstų“ į sėdmenis ir leistų gerai matyti pilvo bei nugaros raumenis. Šio etapo varžybų apranga turi būti patikrinta teisėjo prieš dalyviui išeinant į sceną. Tuo atveju, jei kostiumas neatitinka anksčiau išvardytų kriterijų, varžybų dalyviui duodama 5 min. susitvarkyti aprangą. Jei ir tada varžybų kostiumas neatitinka reikalavimų, dalyvis diskvalifikuojamas. Spalvą ir medžiagą dalyvis pasirenka savo nuožiūra. Draudžiama naudoti šortus su pamušalais.

Naudoti įvairius aksesuarus ir papuošalus draudžiama (išskyrus vestuvinį žiedą). Šukuosena gali būti stilizuota. Blizgučiai ant kūno draudžiami.

Grimas. Reikalavimai analogiški išdėstytiems vyrų kultūrizmo kategorijai.

Varžybų dalyviai į sceną išeina basomis. Plaukai gali būti stilizuoti. Išskyrus vedybinį žiedą, jokie kiti papuošalai negalimi.

Implantai ar skysčio injekcijos skirtos pakeisti bet kurio raumens formą yra griežtai draudžiami.

Apdovanojimo ceremonijos metu dalyvių apranga turi būti tokia pati, kaip per antrąjį varžybų etapą.

Grimas. Reikalavimai analogiški išdėstytiems vyrų kultūrizmo kategorijai.

Vyrų Fit – Model kategorija

Pirmasis varžybų etapas (4 posūkiai). Dalyviai rungtyniauja su sportiniais berankoviais marškinėliais ir šortais. Prigludę, bet neaptempti šortai aukščiau kelių, maždaug iki vidurio šlaunų, berankoviai marškinėliai, be batų. Marškinėlių ir šortų spalva, medžiaga, tekstūra, puošyba pasirenkama sportininkų nuožiūra. Marškinėliai turi būti paprasti, bet gali būti šiek tiek permatomi bei su spalvotais apvadais. Marškinėliai turi dengti ne mažiau kaip pusę krūtinės bei trapecijos raumenų. Dalyviams leidžiama mūvėti tik vestuvinį žiedą, dalyviai neavi batų, nedėvi akinių, laikrodžių, kaklo papuošalų, auskarų, perukų, raštai neturi būti blaškantys dėmesį, jokių dirbtinių figūrą koreguojančių priemonių.

Antrasis varžybų etapas (asmeninis prisistatymas). Rungtyniaujama basomis, mūvint kasdieninę aprangą. Kasdienė sportiška apranga: laisvo stiliaus švarkas, dėvimas ant nuogo kūno, atsegtas, kad būtų matomas liemens priekis bei pilvo presas. Kelnės kasdieniškos, kaip džinsai, velveto kelnės, chaki spalvos kelnės, „kroviko“ kelnės, medvilninės ar lininės kelnės. Vertinamas rafinuotumas! Dalyviams leidžiama dėvėti savo nuožiūra pasirinktą aprangą. Rekvizitai yra griežtai draudžiami.

Visi dalyviai turi atrodyti sportiškai, elegantiškai, rafinuoti ir pasitikintys savimi. Teisėjai vertina aprangą, kaip ji tinka dalyviui bei elgesį ant scenos.

Grimas. Reikalavimai analogiški išdėstytiems vyrų kultūrizmo kategorijai.

Moterų fitneso kategorija

Pirmasis varžybų etapas (laisvoji programa). Rungtyniaujama vilkint varžybų kostiumu. Draudžiama į sceną įsinešti daiktus ar kitokias priemones. Dalyvei gali būti leista turėti mažą daiktą, dėvimą ar laikomą rankoje, kas gali būti įvardinta kaip kostiumo dalis. Visi rekvizitai turi būti parodyti registracijos metu. Virvelinės kelnaitės draudžiamos (jos taip pat negali būti ant kelių viršaus).

Šio pasirodymo metu galima avėti sportinius batus, taip pat leistini ir aksesuarai. Varžybų kostiumą turi patikrinti teisėjas prieš dalyvei išeinant į sceną. Tuo atveju, jei kostiumas neatitinka anksčiau išvardytų kriterijų, varžybų dalyvei duodama 5 min. susitvarkyti aprangą. Jei ir po to varžybų kostiumas neatitinka reikalavimų, dalyvė diskvalifikuojamas. Dalyvė gali nusiimti dalį drabužių, jei tai atliekama skoningai.

Antrasis varžybų etapas (raumenyno ir proporcijų vertinimas). Rungtyniaujama dviejų dalių, nepermatomu, „skoningu“ bikiniu. Bikiniui naudojamos medžiagos, jų spalva, tekstūra ir puošyba pasirenkama sportininkų nuožiūra. Bikinio kelnaitės turi dengti ne mažiau kaip 1/2 sėdmenų, visiškai dengti priekinę dalį. Virvelinės kelnaitės draudžiamos. Negalima dėvėti tinklinių pėdkelnių ar kojinių.

Varžybų dalyvės išeina į sceną avėdamos aukštakulnius batelius. Batelių spalva pasirenkama sportininkų nuožiūra. Batelių pado storis ne daugiau 1 cm, kulniukas ne aukštesnis kaip 12 cm. Bateliai su „platforma“ griežtai draudžiami. Iš papuošalų leidžiami tik vestuvinis žiedas, auskarai ir apyrankės. Dalyvės negali būti su akiniais, negali segėti laikrodžių, pakabukų, karolių, būti su perukais, naudoti bet kokias dirbtines priemones, išskyrus krūtinės implantus. Blizgučių naudojimas ant kūno draudžiamas.

Grimas. Reikalavimai analogiški išdėstytiems vyrų kultūrizmo kategorijai.

Vaikų fitneso kategorija

Pirmasis varžybų etapas (laisvoji programa). Varžybų reikalavimai atitinka moterų fitneso laisvosios programos reikalavimus.

Antrasis varžybų etapas (raumenyno ir proporcijų įvertinimas). Rungtyniaujama basomis. Dalyviai vilki dviejų dalių juodus bikinius.

Grimas. Naudoti grimą ir aliejų draudžiama.

Moterų kūno fitneso kategorija

Rungtyniaujama dviejų dalių bikiniu. Bikiniui naudojamos medžiagos, jų spalva, tekstūra ir puošyba pasirenkama sportininkų nuožiūra. Bikiniui naudojamos medžiagos turi būti neperšviečiamas, negali būti pagamintas iš elastingos (tamprios) medžiagos. Bikinio kelnaitės turi dengti ne mažiau kaip pusę sėdmenų.

Varžybų dalyvės į sceną išeina avėdamos aukštakulniais bateliais. Batelių spalva pasirenkama sportininkų nuožiūra, su klasikiniu kulniuku, gali būti atviru kulnu ir priekiu. Kulniuko aukštis turi būti ne daugiau kaip 12,00 cm, o batelių pado storis – ne daugiau kaip 1,00 cm. Batai su „platforma“ draudžiami.

Išskyrus, vestuvinį žiedą, apyrankes, auskarus kiti papuošalai draudžiami. Dalyvės negali dėvėti akinių, laikrodžių, perukų, kitų pagalbinių priemonių, išskyrus, krūtų implantus. Implantai ar kitos injekcijos keičiantys natūralią raumens formą yra draudžiami.

Visuose varžybų etapuose plaukai neturi dengti demonstruojamų raumenų, kad leistų teisėjams įvertinti pečių juostos ir nugaros išlavinimą.

Apdovanojimo ceremonijos metu dalyvių apranga turi būti tokia pati, kaip per antrąjį varžybų etapą.

Grimas. Reikalavimai analogiški išdėstytiems vyrų kultūrizmo kategorijai.

Lietuvos Federacijos rengiamose varžybose jaunučių (16 m.), jaunių (18 m.) amžiaus dalyviai rungtniauja tik pirmame varžybų etape.

Naujokių kūno fitneso kategorija

Naujokių kūno fitneso dalyvėms taikomi tie patys reikalavimai (aprangai, sceninei išvaizdai, grimui), kaip ir moterų kūno fitneso atstovėms. Sportininkės rungtniauja tik pirmame varžybų etape.

Moterų bikini kategorija

Dalyvės rungtniauja vilkėdamos dviejų dalių bikini, kurio spalva nėra reglamentuota. Bikinio kelnaitės turi dengti ne mažiau kaip 1/3 sėdmenų ir visą priekį. Bikinis turi būti „skoningas“, nepermatomas. Virvelinės kelnaitės draudžiamos.

Varžybų dalyvės į sceną išeina avėdamos aukštakulniais bateliais. Batelių spalva pasirenkama sportininkų nuožiūra, gali būti atviru kulnu ir priekiu. Kulniuko aukštis turi būti ne daugiau kaip 12,00 cm, o batelių pado storis – ne daugiau kaip 1,00 cm. Batai su „platforma“ draudžiami.

Gali būti šukuosena.

Išskyrus, vestuvinį žiedą, apyrankes, auskarus kiti papuošalai draudžiami. Dalyvės negali dėvėti akinių, laikrodžių, perukų, kitų pagalbinių priemonių, išskyrus, krūtų implantus. Implantai ar kitos injekcijos keičiantys natūralią raumens formą yra draudžiami.

Bikinio varžybose gali dalyvauti fitneso ir kūno fitneso rungčių dalyvės. Sportininkės su išskirtiniu „V“ konfigūracijos torsu bei siauru liemeniu, o taip pat raumeningu kūnu neturi pranašumo. Privalumas šioje rungtyje yra kojų ir liemens proporcingumas, formos, bendras vaizdas.

Grimą naudoti galima, tačiau jis turi būti netepus, savaiminio įdegio. Aliejus ir blizgučiai ant kūno odos yra draudžiami.

Naujokių bikini kategorija

Naujokių bikini dalyvėms taikomi tie patys reikalavimai (aprangai, sceninei išvaizdai, grimui), kaip ir moterų bikini atstovėms. Sportininkės rungtyniauja tik pirmame varžybų etape.

Moterų figūros kategorija

Pirmajame varžybų etape rungtyniaujama dviejų dalių bikiniu. Bikinis turi būti paprastas, matinis, be ornamentų. Naudojamos medžiagos, jų spalva, tekstūra ir puošyba bei bikini stilius pasirenkama sportininkių nuožiūra. Bikiniui naudojamos medžiagos turi būti neperšviečiamas, negali būti pagamintas iš elastingos (tamprios) medžiagos. Bikinio kelnaitės turi dengti ne mažiau kaip pusę sėdmenų ir priekio. Bikinis turi atitikti „gero skonio“ reikalavimus. Virvelinės kelnaitės draudžiamos.

Varžybų dalyvės į sceną išeina basomis. Plaukai gali būti stilizuoti.

Išskyrus vedybinį žiedą, apyrankes ir auskarus, dalyvės negali nešioti akinių, laikrodžių, pakabukų, apykaklių, perukų ar dirbtinių priemonių, išskyrus krūtinės implantus.

Implantai ar skysčio injekcijos skirtos pakeisti bet kurio raumens formą yra griežtai draudžiami.

Visuose varžybų etapuose plaukai neturi dengti demonstruojamų raumenų, kad leistų teisėjams įvertinti pečių juostos ir nugaros išlavinimą.

Apdovanojimo ceremonijos metu dalyvių apranga turi būti tokia pati, kaip per varžybas.

Grimas. Reikalavimai analogiški išdėstytiems vyrų kultūrizmo kategorijai.

Moterų Fit – Model kategorija

Dalyvės rungtyniauja vilkėdamos vienos dalies, aptemptą bikini, kurio spalva nėra reglamentuota. Bikinio kelnaitės turi dengti ne mažiau kaip 1/2 sėdmenų ir apatinę nugaros dalį. Virvelinės kelnaitės draudžiamos.

Vakarinė suknelė turi būti iki žemės. Suknelė turi dengti apatinę nugaros pusę. Vertinamas rafinuotumas! Dalyvėms leidžiama dėvėti savo nuožiūra pasirinktas sukneles. Papuošalai leidžiami, pasirenkami dalyvės nuožiūra.

Varžybų dalyvės į sceną išeina avėdamos aukštakulniais bateliais. Batelių spalva pasirenkama sportininkių nuožiūra, gali būti atviru kulnu ir priekiu. Kulniuko aukštis turi būti ne daugiau kaip 12,00 cm, o batelių pado storis – ne daugiau kaip 1,00 cm. Batai su „platforma“ draudžiami.

Juvelyriniams dirbiniams apribojimų nėra. Plaukai gali būti stilizuoti.

Fit – Model varžybose gali dalyvauti bikini, fitneso ir kūno fitneso rungčių dalyvės. Sportininkės su išskirtiniu „V“ konfigūracijos torsu bei siauru liemeniu, o taip pat raumeningu kūnu neturi pranašumo. Privalumas šioje rungtyje yra kojų ir liemens proporcingumas, formos, bendras vaizdas.

Grimą naudoti galima, tačiau jis turi būti netepus, savaiminio įdegio. Aliejus ir blizgučiai ant kūno odos yra draudžiami.

Moterų „Wellness“ kategorija

Dalyvės rungtyniauja vilkėdamos dviejų dalių bikini, kurio spalva nėra reglamentuota. Bikinio kelnaitės turi dengti ne mažiau kaip 1/3 sėdmenų ir visą priekį. Bikinis turi būti „skoningas“, nepermatomas. Virvelinės kelnaitės draudžiamos.

Varžybų dalyvės į sceną išeina avėdamos aukštakulniais bateliais. Batelių spalva pasirenkama sportininkių nuožiūra, gali būti atviru kulnu ir priekiu. Kulniuko aukštis turi būti ne daugiau kaip 12,00 cm, o batelių pado storis – ne daugiau kaip 1,00 cm. Batai su „platforma“ draudžiami.

Plaukai gali būti stilizuoti.

Išskyrus, vestuvinį žiedą, apyrankes, auskarus kiti papuošalai draudžiami. Dalyvės negali dėvėti akinių, laikrodžių, perukų, kitų pagalbinių priemonių, išskyrus, krūtų implantus. Implantai ar kitos injekcijos keičiantys natūralią raumens formą yra draudžiami.

Grimą naudoti galima, tačiau jis turi būti netepus, savaiminio įdegio. Aliejus ir blizgučiai ant kūno odos yra draudžiami.

2.4. Elgesys per registraciją ir varžybas

Per registraciją ir varžybas dalyviai privalo laikytis varžybų taisyklių, nuostatų ir jų reikalavimų, elgtis garbingai ir sportiškai savo kolegų sportininkų, varžybų organizatorių, teisėjų, žiūrovų atžvilgiu (žr. 2 priedą *Nesportiškas elgesys*).

Kitos varžybų dalyvių pareigos:

- vykdyti teisėjų ir oficialių asmenų nurodymus (pvz., privalo būti atidūs registracijos metu, kai paskelbiama dalyvio kategorija, turi eiti registruotis nedelsiant);
- būdami scenos užkulisiuose, dalyviai apšilimo zonoje privalo būti pasirengę išeiti į sceną, kai yra kviečiama jo kategorija, turi tvarkingai sustoti į eilę pagal dalyvio numerį, klausydamiesi oficialių atsakingų asmenų. Scenoje turi stovėti pusiau atsipalaidavę, nepozuoti tol, kol to nepaprašo scenos teisėjas. Pasibaigus pusfinaliams, turi būti atidūs, kol yra paskelbiamas finalinių varžybų dalyvių sąrašas ir būti pasiruošę dalyvauti finale;
- vilkėti švaria, tvarkinga ir tinkama apranga;
- rungtyniaujant scenoje negalima savavališkai (be teisėjo leidimo) palikti scenos;
- atliekant privalomas pozas, dalyviai pagal informuojančiojo teisėjo komandas privalo atlikti jas vienu metu;
- 1–6 vietas iškovoję sportininkai privalo dalyvauti prizų teikimo ceremonijoje, negali palikti varžybų scenos apdovanojimo ceremonijai nepasibaigus. Išskirtiniais atvejais (pvz., dėl ligos, blogos savijautos), informavęs vyriausiąjį teisėją ir šiam neprieštaraujant, dalyvis pagrįstai gali būti atleistas nuo ceremonijos;
- varžybų organizatoriams grąžinti švarias patalpas ir nesugadintą inventorių;
- varžybų vietoje (persirengimo kambariuose, užkulisiuose ir kt.) nevirtoti alkoholinių gėrimų, tabako gaminių, narkotinių medžiagų.

2.5. Nuobaudos ir diskvalifikacija

Varžybų dalyviams taikomos nuobaudos (įspėjimas ir diskvalifikacija – pašalinimas iš varžybų) už šiuos varžybų taisyklių pažeidimus:

- alkoholinių gėrimų, tabako gaminių, narkotinių medžiagų vartojimą per varžybas;
- necenzūrinių žodžių, nepadorių gestų ar žodžių vartojimą, grasinimą, nepagarbos žiūrovams, teisėjams ir kitiems oficialiems asmenims demonstravimą;
- fizinės jėgos prieš teisėją, varžovą, žiūrovą ar kitą asmenį, esantį registracijos ar varžybų teritorijoje, naudojimą;
- pasirodymą nešvariais, nepadoriais, neatitinkančiais reikalavimų pozavimo rūbais;
- atliekant privalomas pozas ne pagal teisėjo-informatoriaus komandas. Už pirmą šios taisyklės pažeidimą dalyvis yra įspėjamas, o už pakartotinį pažeidimą – gali būti diskvalifikuotas vyriausio teisėjo arba vertinantieji teisėjai sportininką vertina viena vieta žemiau;
- netinkamą muzikos įrašą (pvz., su keiksmažodžiais);
- dalyvio numerio neišsaugojimą iki finalinės dalies pabaigos;
- nedalyvavimą atidarymo, finalinėje varžybų dalyje ir apdovanojimuose;
- tyčinį varžybų vietos gadinimą. Žalą atlygina prasikaltusios komandos vadovas, jei sportininkas(-ai) dalyvauja varžybose individualiai, tai padarytą žalą apmoka pats sportininkas(-ai);
- už kramtomosios gumos, saldainių vartojimą ir kalbėjimąsi su kitais dalyviais pasirodymo metu.

3. VARŽYBŲ DALYVIŲ REGISTRACIJA, VARŽYBŲ EIGA, REZULTATŲ SKAIČIAVIMAS IR APDOVANOJIMAI

3.1. Registracija

Varžybų dalyvių registracija ir svėrimas turi būti surengtas dvi-tris valandas prieš varžybas arba varžybų išvakarėse.

Sportininkai sveriami medicininėmis svarstyklėmis, draudžiama naudoti buitines svarstyklas.

Ūgio matavimo procedūrą privaloma atlikti kiekvienose varžybose. Išimtį sudaro tik suaugusiųjų varžybos – sportininkų ūgis matuojamas kas metus ir registruojamas sportininko dosjė (žr. 8 priedą, C). Taip pat išduodamas sportininkui pažymėjimas, kuriame nurodytas jo ūgis ir registravimo data (žr. 8 priedą, A).

Svėrimo procedūroje privalo dalyvauti varžybų vyriausiasis teisėjas, vyriausiasis sekretorius ir kiti vyriausiojo teisėjo pasitelkti darbuotojai (dažniausiai – iš varžybų teisėjų: atsakingi už garso įrašų surinkimą, dalyvių numerių paskyrimą ir kt.).

Kiti reikalavimai varžybų dalyvių registracijai:

- Patalpa svėrimo ir registracijos procedūrai.
- Persirengimo patalpos sportininkams.
- Svarstyklės, ūgio matuoklė (draudžiama naudoti buitines).
- 4–5 kėdes.
- 2–3 stalai.
- Kopijavimo aparatas. Jei nėra kopijavimo aparato, organizatoriai privalo apie tai informuoti vyriausiąjį teisėją ir užtikrinti, kad būtų spausdinimo aparatas.
 - Oficialūs varžybų lapai (blankai).
 - A4 formato balti lapai.
 - Lipdukai.
 - Rašikliai.
- Pakankamas kiekis numeriukų, nepriklausomai nuo dalyvių skaičiaus. Numeracija turi prasidėti nuo pirmojo numerio, nepraleidžiant nė vieno.
 - Užsiregistravusių varžybų dalyvių sąrašas suskirstomas pagal svorio, ūgio, amžiaus ar kitas kategorijas.
 - Vieta teisėjų pasitarimui.

Varžybų dalyvių registracijos procedūra:

- Komandos vadovas varžybų sekretariatui pateikia užpildytą klubo komandinę registracijos paraišką (žr. 3 priedo 1 formą) ir sveikatos pažymą su gydytojo leidimu sportininkams dalyvauti varžybose.
 - Į registracijos vietą dalyvį lydi komandos vadovas arba treneris.
 - Visi dalyviai (jaunučiai, jaunieji, jaunimas, vyrai, moterys ir veteranų kategorijų dalyviai) privalo pateikti pasus ar kitus asmens dokumentus, kad būtų nustatyta jų tapatybė ir amžius.
 - Jeigu dalyvaujama individualiai, dalyvis sekretariatui pateikia sveikatos pažymą su gydytojo leidimu dalyvauti varžybose.
 - Varžybų dalyvis turi užpildyti dalyvio anketą ir pateikti ją varžybų sekretariatui.
 - Suaugusiems sportininkams, kuriems Federacijos Kolegija yra išdavusi nario pažymėjimą, su nurodytu ūgiu, vienus metus ūgis nematuojamas. Būtina šį pažymėjimą parodyti sveriančiam teisėjui.

- Dalyvių registraciją, ūgio ir svorio matavimus atlieka paskirti teisėjai. Teisėjas, sveriantis sportininką ir matuojantis jo ūgį, šiuos antropometrinius duomenis surašo į oficialų dalyvių svėrimo ir ūgio matavimo lapą (žr. 3 priedo 5 formą).

- Visi dalyviai privalo svertis (net ir tie, kurie dalyvauja absoliučioje kategorijoje) ir registruotis, kad atiduotų garso įrašus ir gautų dalyvio numerį, kuris saugomas iki varžybų pabaigos.

- Dalyviai sveriami vilkintys tą sportinę aprangą, su kuria varžysis scenoje. Dalyviai vyrai turi būti tik su glaudėmis, o moterys – su bikiniais, be akinių, auskarų, laikrodžių, kitų papuošalų, batų, kojinių.

- Fitneso sportininkai privalo su savimi turėti visus kostiumus ir avalynę, su kuriais dalyvaus varžybų etapuose, ir pateikti juos teisėjui, kad patikrintų, ar apranga atitinka taisyklių reikalavimus.

- Jeigu varžybų dalyvio apranga neatitinka reikalavimų, jam suteikiama galimybė iki varžybų pradžios pataisyti aprangą. Norint dalyvauti varžybose, būtina gauti vyriausiojo teisėjo ar kito atsakingo asmens patvirtinimą, kad apranga tinkama, o neištaisius trūkumų dalyvauti varžybose draudžiama.

- Dalyvis, kuris laiku nepasirodo svėrime, yra diskvalifikuojamas, išskyrus objektyviai pateisinamas priežastis (pvz., pateko į avariją ar pan.).

- Siekiant užtikrinti tinkamą svėrimo procedūrą, kategorijų seka vykdant registraciją yra tokia:

- neįgaliųjų kultūrizmas,
- vaikų fitnesas,
- naujokų kultūrizmas,
- naujokių kūno fitnesas,
- naujokių bikini,
- jaunučių (merginų),
- jaunučių (vaikinių),
- jaunių (merginų),
- jaunių (vaikinių),
- jaunimo (merginų – bikini, kūno fitnesas, fitnesas, figūra),
- jaunimo (vaikinių – fitnesas, klasikinis kultūrizmas, figūra, kultūrizmas),
- veteranų (moterų – kūno fitnesas),
- veteranų (vyrų – klasikinis kultūrizmas, kultūrizmas),
- moterų (Fit – Model, bikini, wellness, kūno fitnesas, fitnesas, figūra),
- vyrų (Fit – Model, fitnesas, klasikinis kultūrizmas, figūra, klasikinė figūra, vyrų kultūrizmas),
- mišrių porų kultūrizmas.

Paskirstymas pagal svorį ar ūgį kategorijoje turi būti nuo mažiausio iki didžiausio.

- Prasidėjus svėrimui, visi dalyviai turi būti atidūs ir pasiruošę būti pakviesti registruotis pagal savo kategoriją (svorio, ūgio, amžiaus ir t.t.).

- Naujokų kategorijos dalyvio pareiškimai, susiję su jo dalyvavimu šioje kategorijoje, privalo būti pateikiami, kol šios kategorijos registracija nėra baigta.

- Dalyvis, kurio asmeninis svoris yra per didelis (per mažas) tam tikrai kategorijai, turi teisę 30 min. koreguoti savo svorį, bet ne daugiau nei iki svėrimo ir registracijos pabaigos. Jei tai nepavyksta, jis yra registruojamas pagal esamą svorį į tam tikrą kategoriją.

- Vyriausiasis teisėjas svėrimo ir registracijos metu turi teisę diskvalifikuoti dalyvius, kurie pažeidžia varžybų normas ir taisykles.

- Jei dalyvis turi ginekomastiją, tai turi sankcionuoti teisėjai. Dalyviui apie tai turi būti pranešta svėrimo metu.

- Vyriausiasis teisėjas turi stebėti ir kontroliuoti registracijos procedūrą. Sudaromas oficialus dalyvių sąrašas pagal kategorijas, svorį, ūgį, taip pat nurodomas dalyvio numeris, klubas, miestas, treneris (žr. 3 priedo 3 formą).

3.2. Dalyvio numeris

Sportininkų varžybų numeriai turi būti apvalios formos, 6–7 cm skersmens. Numeris turi būti aiškiai matomas ir aiškus stebint iš toliau.

3.3. Muzikos įrašai

Teisėjui prie muzikos dalyvis turi pateikti muzikos įrašą kompaktiniame diske (CD).

Pateikiant muzikos įrašą, kompaktiniam diskui būtinos šios sąlygos:

- diskas pateikiamas su dėklu;
- muzikos įrašas turi būti disko pradžioje (pirmasis įrašas);
- dėklo viršelyje užrašytas dalyvio vardas, pavardė, įrašo paleidimo tvarka, komanda.

Ant kiekvieno dalyvio kompaktinio disko dėklo yra užklijuojamas lipdukas ir ant jo užrašomas sportininko ištrauktas dalyvio numeris.

3.4. Varžybų eiga ir rezultatų skaičiavimas

Varžybos gali būti dviejų dalių (pusfinalis ir finalai) arba vienos dalies (finalai). Salė, kurioje vyks varžybos, turi būti kiek įmanoma per visą scenos plotį vienodai apšviesta, o fonas neturi būti margas. Kiekvienos kategorijos varžybų dalyviai privalo būti scenos užkulisių apšilimo zonoje mažiausiai pusvalandį prieš tam tikrą varžybų dalį, kad turėtų pakankamai laiko pasiruošti išeiti į sceną.

Sekretoriatas turi patikrinti visą dalyvių sąrašą ir atiduoti scenos teisėjui, kad šis iškabintų jį varžybų užkulisiuose, sportininkams matomoje vietoje. Ten pat yra pakabinamas varžybų scenarijus.

Taip pat sekretoriatas nurodo teisėjams jų darbo vietą. Teisėjai statistai turėtų dirbti teisėjų eilės gale, toje pusėje, kurioje yra varžybų vedėjas.

Teisėjams pateikiamas lapas asmeniniams užrašams (žr. 3 priedo 10 formą), kuris naudojamas pasižymėti dalyvių vertinimus ir pastabas. Teisėjai privalo užpildyti visą prašomą informaciją oficialiuose varžybų lapuose. Teisėjai turi būti pristatyti žiūrovams prieš atrankines, pusfinalio ir finalų varžybas.

3.4.1. Atranka

Varžybų atrankos procedūra:

- Teisėjas privalo įvertinti visus kiekvienos kategorijos dalyvius pagal tos kategorijos vertinimo kriterijus. Kiekvienas varžybų dalyvis privalo būti įvertintas visų kategorijos dalyvių atžvilgiu, o ne kurio nors vieno konkrečiai pasirinkto.
- Sekretoriaus padėjėjai teisėjams išdalina oficialius pirminio įvertinimo formas (žr. 3 priedo 6 formą).
- Varžybų dalyviai kviečiami pagal kategorijas ir numeraciją. Scenos teisėjas kontroliuoja dalyvių išsidėstymą, taip pat atkreipia dėmesį į tam tikrus dalyvių pažeidimus ar kitokius nukrypimus (pvz., normų neatitinkanti apranga, per daug aliejaus ir t. t.).
- Pristatymo metu dalyviai negali pozuoti, jų laikysena laisva, kojos vienoje linijoje, kulnai ant žemės, rankos nuleistos į šonus, šalia šlaunų, žvilgsnis tiesus.
- Priklausomai nuo kategorijos, atranka gali būti skirtinga.

- Atlikus dalyvių proporcijų palyginimus ir įvertinus privalomas pozas, atranka baigiama.
- Jei kategorijoje yra daugiau nei 21 dalyvis, teisėjai atranka 15 geriausių, prie kiekvieno numerio pažymėdami „X“.
- Jei kategorijoje yra tarp 16 ir 21 dalyvio, teisėjai atranka 1–6 blogiausių, prie jų numerių pažymėdami „X“.
- Sekretoriaus padėjėjai surenka oficialias vertinimo formas su teisėjų vertinimais.
- Vyrų kultūrizmo atrankos metu dalyviai atlieka 4 privalomas pozas: bicepsai iš priekio; krūtinė iš šono; bicepsai iš nugaros; pilvo raumenys – šlaunis. Pabaigus 4 privalomas pozas visi dalyviai išsirikiuoja į vieną eilę pagal numerius. Jei tarp dviejų ar daugiau varžovų, konkuruojančių patekti į 15 – tuką yra lygiosios, šie varžovai yra vėl kviečiami ant scenos. Teisėjai atlieka pakartotinį 4 privalomų pozų vertinimą iki kol nelieka lygiųjų.
- Vyrų klasikinio kultūrizmo atrankos metu dalyviai atlieka 4 privalomas pozas: bicepsai iš priekio; krūtinė iš šono; bicepsai iš nugaros; pilvo raumenys – šlaunis. Pabaigus 4 privalomas pozas visi dalyviai išsirikiuoja į vieną eilę pagal numerius. Jei tarp dviejų ar daugiau varžovų, konkuruojančių patekti į 15 – tuką yra lygiosios, šie varžovai yra vėl kviečiami ant scenos. Teisėjai atlieka pakartotinį 4 privalomų pozų vertinimą iki kol nelieka lygiųjų.
- Vyrų klasikinės figūros atrankos metu dalyviai atlieka 5 privalomas pozas: bicepsai iš priekio; krūtinė iš šono; bicepsai iš nugaros; vakumo poza; pilvo raumenys – šlaunis. Pabaigus 5 privalomas pozas visi dalyviai išsirikiuoja į vieną eilę pagal numerius. Jei tarp dviejų ar daugiau varžovų, konkuruojančių patekti į 15 – tuką yra lygiosios, šie varžovai yra vėl kviečiami ant scenos. Teisėjai atlieka pakartotinį 4 privalomų pozų vertinimą iki kol nelieka lygiųjų.
- Moterų fitneso atrankos metu dalyvės atlieka 4 posūkius.
- Mišrių porų atrankos metu dalyviai atlieka 5 privalomas pozas.
- Vyrų fitneso atrankos metu dalyviai atlieka 4 posūkius.
- Moterų Fit – Model atrankos metu dalyvės atlieka 4 posūkius.
- Vyrų Fit – Model atrankos metu dalyviai atlieka 4 posūkius.
- Moterų bikini atrankos metu dalyvės atlieka 4 posūkius.
- Moterų figūros atrankos metu dalyvės atlieka 4 privalomas pozas.
- Vyrų figūros atrankos metu dalyviai atlieka 4 posūkius.
- Moterų „Wellness“ atrankos metu dalyvės atlieka 4 posūkius.

3.4.2. Pusfinaliai

Varžybų pusfinalio procedūra:

- Pusfinaliuose gali dalyvauti ne daugiau kaip 15 dalyvių.
- Sekretoriaus padėjėjai išdalina teisėjams pusfinalių blankus.
- Dalyviai scenoje stovi prieš teisėjus pagal numeraciją.
- Scenos teisėjas kontroliuoja dalyvių išsidėstymą, jei reikia – pakoreguoja, jei yra normų pažeidimų (netinkama apranga, perdaug aliejaus, naudojami papuošalai), jie turi būti pašalinami.
- Pristatymo metu dalyviai būna išrikiuoti viena linija. Sportininkai negali pozuoti, jų stovėseną pusiau laisva, kojos vienoje linijoje, kulnai ant žemės, rankos nuleistos prie šonų, šalia šlaunų, žvilgsnis tiesus.
- Šio etapo sportininkai suskirstomi į dvi grupes. Viena grupė išrikiuojama įstrižai dešinėje scenos pusėje, kita – kairėje.
- Į scenos centrą kviečiami pagal dalyvio numerį iki aštuonių sportininkų grupė, kurie pagal teisėjo pranešėjo ar teisėjo scenoje prie dalyvių komandas atlieka privalomąją programą (stovėsenas, pozas). Sportininkai atlikę privalomąją programą grįžta atgal į savo vietą. Šią grupę sportininkų keičia sekanti grupė pagal dalyvio numeraciją.

- Visi teisėjai varžybų vyriausiajam teisėjui pateikia savo individualiai siūlomus penkis geriausius sportininkus pirmajam palyginimui. Remiantis šiais siūlymais, vyriausiasis teisėjas suformuoja pirmąjį palyginimą. Palyginimui atrinktų sportininkų skaičių nustato vyriausiasis teisėjas. Vienu metu palyginami ne mažiau, kaip trys ir ne daugiau, kaip aštuoni varžovai. Tuomet teisėjai gali būti prašomi, pateikti individualius pasiūlymus antrajam dar kitų penkių sportininkų palyginimui. Varžybų vyriausiasis teisėjas suformuoja antrąjį ir tolimesnius sportininkų palyginimus, tol kol visi iki vieno varžovai bus palyginti. Bendrą palyginimų skaičių nusprendžia varžybų vyriausiasis teisėjas. Visi palyginimai vykdomi scenos viduryje.

- Siekiant kuo objektyviau įvertinti visus dalyvius, teisėjai turi teisę privalomoms pozoms, stovėsenoms ir proporcijoms palyginti kviešti jiems reikalingus sportininkus. Palyginimui kviečiama ne daugiau kaip aštuoni ir ne mažiau kaip trys sportininkai vienu metu. Jei kategorijoje yra trys ir mažiau dalyvių, teisėjai neatlieka kvietimų sportininkų palyginimams.

- Palyginimus atlieka teisėjai pagal savo teisėjo numerį, t. y. pirmumo teisę turi pirmasis teisėjas, tada antrasis teisėjas ir t. t. Jie surašo sportininkų numerius norima eilės tvarka į lapą *Dalyvių palyginimas* (žr. 3 priedo 8 formą) ir pateikia teisėjui scenoje prie dalyvių.

- Teisėjas scenoje prie dalyvių palyginimui gali kviešti kelių teisėjų reikalaujamus dalyvius, kai kviečiamų sportininkų numeriai skiriasi ne daugiau kaip vienu dalyvio numeriu. Teisėjas scenoje prie dalyvių pakviestus sportininkus išrikiuoja scenos centre.

- Sportininkus pakvietęs palyginimams teisėjas pakelia ranką. Po to teisėjas pranešėjas arba scenos teisėjas prie dalyvių pradeda sakyti sportininkams privalomų pozų pavadinimus ar stovėsenas, kurias reikia atlikti.

- Jei kuris nors dalyvis netinkamai elgiasi ar kitaip pažeidžia normas, nekreipia dėmesio į scenos teisėjo pastabas, turi būti įspėtas. Jei tai kartojasi, vyriausiasis teisėjas perspėja teisėjus, kad dalyvis turi būti nubaustas, t. y. vertinti jį viena vieta žemiau.

- Vyriausiasis teisėjas turi teisę diskvalifikuoti dalyvius, kurie pažeidžia varžybų normas.

- Vertinantieji teisėjai iš savo asmeninių teisėjo užrašų, kuriuose dalyvius vertina vietomis, pateikia du vertinimus:

- **proporcijų ir raumenyno** – privalomų pozų (kultūrizmo, klasikinio kultūrizmo, klasikinės figūros, figūros, mišrių porų, naujokų, neįgaliųjų vyrų su vežimėliais), ir stovėsenų (Fit – Model, fitneso, kūno fitneso, naujokių kūno fitneso, atletinio fitneso, bikini, figūros, Wellness);

- **laisvosios programos** (išskyrus moterų kūno fitnesą, naujokių kūno fitnesą, atletinį fitnesą, bikini, Fit – Model, figūrą, Wellness).

- Keli vienos kategorijos dalyviai negali gauti tokio pat įvertinimo iš to paties vertinančiojo teisėjo.

- Šiuos vertinimus teisėjas surašo į lapą *Individualus teisėjo vertinimas* (žr. 3 priedo 9 formą).

- Sekretoriaus padėjėjai surenka teisėjų vertinimus ir juos pateikia teisėjui sekretoriui.

- Teisėjas sekretorius kiekvieno teisėjo dalyvių įvertinimus surašo į suvestinę rezultatų (statistų) lentelę (žr. 3 priedo 10 formą).

- Jei vertinančių teisėjų brigadą sudaro devyni teisėjai, išbraukiami du aukščiausi ir du žemiausi vertinimai, visi kiti – sumuojami. Jei yra penki ar septyni teisėjai, išbraukiamas vienas aukščiausias ir vienas žemiausias vertinimas, visi kiti – susumuojami.

- Dalyvis, surinkęs mažiausią taškų skaičių, užima pirmąją vietą, o surinkęs didžiausią – paskutiniąją. Dalyviai, užėmę šešias aukščiausias vietas, patenka į finalą.

- Jei keli dalyviai surenka tokią pačią vertinimų sumą, aukštesnė vieta skiriama dalyviui, kuriam buvo skirta daugiau aukštesnių vietų.

- Teisėjas sekretorius privalo griežtai laikytis varžybų rezultatų konfidencialumo. Rezultatus iki finalo galima pateikti tik varžybų vyriausiajam teisėjui.

- Vyrų kultūrizmo pusfinalių metu dalyviai atlieka 4 privalomas pozas: bicepsai iš priekio; krūtinė iš šono; bicepsai iš nugaros; pilvo raumenys – šlaunis. Pabaigus 4 privalomas pozas visi

dalyviai išsirikiuoja į vieną eilę pagal numerius. Jei tarp dviejų ar daugiau varžovų, konkuruojančių patekti į 15 – tuką yra lygiosios, šie varžovai yra vėl kviečiami ant scenos. Teisėjai atlieka pakartotinį 4 privalomų pozų vertinimą iki kol nelieta lygiųjų.

- Vyrų klasikinio kultūrizmo pusfinalių metu dalyviai atlieka 4 stovėsenas, 4 privalomas pozas: bicepsai iš priekio; krūtinė iš šono; bicepsai iš nugaros; pilvo raumenys – šlaunis. Pabaigus 4 privalomas pozas visi dalyviai išsirikiuoja į vieną eilę pagal numerius. Jei tarp dviejų ar daugiau varžovų, konkuruojančių patekti į 15 – tuką yra lygiosios, šie varžovai yra vėl kviečiami ant scenos. Teisėjai atlieka pakartotinį 4 privalomų pozų vertinimą iki kol nelieta lygiųjų.

- Vyrų klasikinės figūros pusfinalių metu dalyviai atlieka 4 stovėsenas, 5 privalomas pozas: bicepsai iš priekio; krūtinė iš šono; bicepsai iš nugaros; vakumo poza; pilvo raumenys – šlaunis. Pabaigus 5 privalomas pozas visi dalyviai išsirikiuoja į vieną eilę pagal numerius. Jei tarp dviejų ar daugiau varžovų, konkuruojančių patekti į 15 – tuką yra lygiosios, šie varžovai yra vėl kviečiami ant scenos. Teisėjai atlieka pakartotinį 4 privalomų pozų vertinimą iki kol nelieta lygiųjų.

- Moterų fitneso pusfinalio metu dalyvės atlieka laisvąją programą ir 4 posūkius.
- Mišrių porų pusfinalio metu dalyviai atlieka 5 privalomas pozas.
- Vyrų fitneso pusfinalio metu dalyviai atlieka laisvąją programą ir 4 posūkius.
- Moterų Fit – Model pusfinalio metu dalyvės atlieka 4 posūkius.
- Vyrų Fit – Model pusfinalio metu dalyviai atlieka 4 posūkius.
- Moterų bikinio pusfinalio metu dalyvės atlieka 4 posūkius.
- Moterų figūros pusfinalio metu dalyvės atlieka 4 privalomas pozas.
- Vyrų figūros pusfinalio metu dalyviai atlieka 4 posūkius.
- Moterų „Wellness“ pusfinalio metu dalyvės atlieka 4 posūkius.

3.4.3. Finalai

Varžybų finalo procedūra:

- Varžybų atidarymo ceremonijos metu pageidautinas Lietuvos himnas.
- Po himno pristatomi teisėjai, pradedant nuo paskutiniojo teisėjo, baigiant pirmuoju, tada pristatomas sekretoriatas, varžybų organizatoriai, ir galiausiai vyriausiasis teisėjas.
 - Dalyvauja pirmas šešias vietas užėmę sportininkai.
 - Teisėjams statistai išdalina lapus, skirtus individualiam vertinimui.
 - Tarptautinėse varžybose dalyvių, patekusių į finalinį šešetą, atrankoje surinkti taškai anuliuojami, ir finale rungtyniaujama iš naujo.
 - Dalyvių, nepatekusių į finalinį pasirodymą, atrankoje surinkti taškai savaiame perkeliama į finalinį protokolą.
 - Finale teisėjai neturi galimybės kviešti sportininkų sulyginimams. Sulyginimas vykdomas du kartus sekančiai:
 - A. Pirmasis, kai sportininkai stovėsenas ar pozas atlieka stovėdami taip, kaip lėmė jų ištrauktas dalyvių numeris. Lentelėje nurodyti sportininko numeriai;

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

B. Antrajam sulyginimui teisėjas scenoje prie dalyvių sportininkus surikiuoja sekančiai:

3	5	1	6	2	4
---	---	---	---	---	---

- Teisėjai įvertina dalyvius, skirdami vietas nuo pirmosios iki šeštosios.
- Teisėjams baigus vertinti, užpildyti individualūs teisėjo vertinimo lapeliai yra surenkami.
- Statistai, tai pat, kaip ir pusfinaliuose, turi išbraukti du aukščiausius ir du žemiausius vertinimus, visi kiti – sumuojami. Jei yra penki ar septyni teisėjai – išbraukiamas vienas aukščiausias ir vienas žemiausias vertinimas, visi kiti – susumuojami. Mažiausią taškų sumą surinkęs dalyvis yra nugalėtojas, o didžiausią – užima paskutinę vietą.

- Jei keli dalyviai surenka tokią pačią vertinimų sumą, aukštesnė vieta skiriama dalyviui, kuriam buvo skirta daugiau aukštesnių vietų. Jei ir tada situacija nekinta, aukštesnė vieta skiriama dalyviui, pusfinaliuose užėmusiam aukštesnę vietą. Išimtis – kultūrizmo kategorija. Jei finale dalyviai surenka tą pačią vertinimų sumą, atsižvelgiama į privalomų pozų vertinimą. Jei ir tada dalyviai turi tą pačią sumą, aukštesnę vietą užima dalyvis, kuriam buvo skirta daugiau aukštesnių vertinimų.

- Kai yra aiškios visos kategorijos vietos, dalyvių sąrašas su iškovotomis vietomis įteikiamas varžybų vedėjui.

- Vyrų kultūrizmo finalo metu dalyviai atlieka 7 privalomas pozas: bicepsai iš priekio; nugaros platieji iš priekio; krūtinė iš šono; bicepsai iš nugaros; nugaros platieji iš nugaros; tricepsas iš šono; pilvo raumenys – šlaunis ir „posedown“ bei laisvąją programą. Atlikus privalomas pozas dalyviai pakeičiami vietomis ir dar kartą pakartojamos privalomos pozos. „Posedown“ trukmė: 30 – 60 sek. Po jo dalyviai sustoja į vieną eilę pagal numerius ir palieka sceną. Privalomų pozų balai padauginami iš 2.

- Vyrų klasikinio kultūrizmo finalo metu dalyviai atlieka 4 stovėsenas, 7 privalomas pozas: bicepsai iš priekio; nugaros platieji iš priekio; krūtinė iš šono; bicepsai iš nugaros; nugaros platieji iš nugaros; tricepsas iš šono; pilvo raumenys – šlaunis ir „posedown“ bei laisvąją programą. Atlikus 4 stovėsenas, 7 privalomas pozas dalyviai pakeičiami vietomis ir dar kartą pakartojamos privalomos pozos. „Posedown“ trukmė: 30 – 60 sek. Po jo dalyviai sustoja į vieną eilę pagal numerius ir palieka sceną. Privalomų pozų balai padauginami iš 2.

- Vyrų klasikinės figūros dalyviai finalo metu dalyviai atlieka 4 stovėsenas, 7 privalomas pozas: bicepsai iš priekio; krūtinė iš šono; bicepsai iš nugaros; tricepsas iš šono; vakumo poza; pilvo raumenys – šlaunis; klasikinė poza sportininko nuožiūra (stovint iš priekio, bet ne labai raumeninga) ir „posedown“ bei laisvąją programą. Atlikus 4 stovėsenas, 7 privalomas pozas dalyviai pakeičiami vietomis ir dar kartą pakartojamos privalomos pozos. „Posedown“ trukmė: – 60 sek. Po jo dalyviai sustoja į vieną eilę pagal numerius ir palieka sceną.

- Moterų fitneso finalo metu dalyvės atlieka laisvąją programą ir 4 posūkius. Laisvosios programos trukmė: 90 sek.

- Mišrių porų finalo metu dalyviai atlieka 5 privalomas pozas, „posedown“ ir laisvąją programą. Laisvosios programos trukmė: 90 sek.

- Vyrų fitneso finalo metu dalyviai atlieka laisvąją programą ir 4 posūkius. Laisvosios programos trukmė: 90 sek.

- Moterų Fit – Model finalo metu dalyvės atlieka I – walking, 4 posūkius ir prisistatymą.
- Vyrų Fit – Model finalo metu dalyviai atlieka 4 posūkius ir asmeninį prisistatymą.
- Moterų bikini finalo metu dalyvės atlieka I – walking, 4 posūkius.
- Moterų figūros finalo metu dalyvės atlieka 4 posūkius, 4 privalomas pozas, „posedown“ ir laisvąją programą.

- Vyrų figūros finalo metu dalyviai atlieka individualų prisistatymą ir 4 posūkius.

- Moterų „Wellness“ finalo metu dalyvės atlieka I – walking, 4 posūkius.

3.5. Apdovanojimų ceremonija

Apdovanojimų ceremonijos procedūra:

- Dalyviai turi stovėti scenos gilumoje.
- Varžybų vedėjas pristato asmenį(-ius), kuris(-ie) apdovanos kategorijos sportininkus.
- Kai asmuo pristatomas ir jau yra ant scenos, vedėjas praneša nugalėtojus, pradėdamas nuo šeštosios vietos, baigiant pirmąją. Apdovanojant rekomenduojama paminėti nugalėtojo miestą, klubą, trenerį.

- Dalyvis atsistoja ten, kur jam nurodo scenos teisėjas prie dalyvių. Tada prie sportininko su prizais prieina ir juos įteikia apdovanojimo ceremonijoje dalyvaujantys asmenys.
- Sportininkų išsidėstymas scenoje per apdovanojimo ceremoniją yra toks:

6 vieta	4 vieta	2 vieta	1 vieta	3 vieta	5 vieta
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

- Teisėjas scenos prie dalyvių sudaro sąlygas fotografams įamžinti finalinį šešetuką su rėmėjais, vėliau – šešis finalistus, prizininkus ir kategorijos nugalėtoją. Dalyviai, kurie demonstratyviai atsisako dalyvauti ir/ar palieka sceną nepasibaigus apdovanojimų ceremonijai, gali būti diskvalifikuojami.

- Pasibaigus apdovanojimų ceremonijai, statistai užpildo galutinę varžybų rezultatų lentelę (žr. 3 priedo 12 formą). Tai turi būti daroma po kiekvienos kategorijos apdovanojimo.
- Komandų ir trenerių taškai už 1–10 vietas skaičiuojami taip:

I vieta	16 taškų
II vieta	12 taškų
III vieta	9 taškai
IV vieta	7 taškai
V vieta	6 taškai
VI vieta	5 taškai
VII vieta	4 taškai
VIII vieta	3 taškai
IX vieta	2 taškai
X vieta	1 taškas

- Komandų ir trenerių darbo rezultatai surašomi į komandinės įskaitos lentelę (žr. 3 priedo 13 formą) ir trenerių įskaitos lentelę (žr. 3 priedo 14 formą).
- Varžybų pabaigoje rekomenduotina apdovanoti tris daugiausiai taškų surinkusius klubus, geriausiai dirbusius trenerius ir objektyviausią teisėją (žr. 3 priedo 15 formą).

4. VARŽYBŲ PROGRAMA IR VERTINIMO KRITERIJAI

4.1. Kultūrizmo varžybų programa ir vertinimo kriterijai

4.1.1. Vyrų kultūrizmas

Vyrų kultūrizmo varžybose teisėjai pagrindinį dėmesį telkia į kūno proporcingumą, simetriją, raumenų dydį ir kokybę, raumenų išlavinimo harmoniją, raumenų tankį ir raumenų išraiškumą, separaciją, ryškumą ir odos atspalvį. Taip pat į judesių plastiškumą, artistišumą, originalumą atliekant laisvąją programą.

Privalomoji programa (porcijų ir pozų vertinimas).

Vertinant privalomąją programą, svarbu ir proporcingas visų kūno raumenų išlavinimas, ir atskirų raumenų grupių forma. Teisėjai turi teikti pirmenybę atletams, harmoningai išlavinusiems raumenyną. Reikia atkreipti dėmesį į pagrindines raumenų grupes. Pradėti nuo galvos, eiti žemyn, atkreipiant dėmesį į bendrą įspūdį, raumenyną, išvystymo pusiausvyrą, raumenų tankį ir ryškumą. Kreiptinas dėmesys į proporcingumą (tolygus viršutinės ir apatinės kūno dalies raumenų išlavinimas, vienodas kairės ir dešinės kūno pusių išlavinimas), atletiškumą, taisyklingą anatominę struktūrą (platūs pečiai, aukšta krūtinė, tiesi nugara, proporcingos galūnės, tiesios, neįlinkusios per kelius į vidų, kojos), laikyseną, odą (be spuogų ar dėmių, ar yra operacinių ar kitų randų, tatuiruočių, kurias IFBB vertina kaip odos defektus) ir pan. Jei sunku skirti vietas pagal raumenyno išlavinimo laipsnį panašioms dalyviams, teisėjas turi ieškoti trūkumų, atsižvelgdamas į ankščiau išvardytus kriterijus.

Vertindamas atleto raumeningumą, teisėjas žiūri į tai, kaip į visumą. Teisėjas susidaro vaizdą apie atleto raumenų išlavinimą, apžiūrėdamas sportininką nuo galvos iki kojų.

Kreipiamas dėmesys į raumenų formą, masę, tankumą, reljefą. Tuo pat metu lyginama su kitų atletų raumenimis. Pranašumas to atleto, kuris turi mažiau trūkumų.

Palyginimų metu teisėjas lygina raumenų formą, tankį, ryškumą ir bendrą sportininko išsivystymo pusiausvyrą.

Ginekomastija yra sankcionuojama, apie tai sportininkui pranešama svėrimo ir registracijos metu.

Proporcijų vertinimas – iš priekio ir iš nugaros. Tam atletai atlieka 360 laipsnių apsisukimą.

Privalomos pozos:

• ***Bicepsai iš priekio.***

Atletas stovi priekiu į teisėjus, kojos pečių plotyje, viena koja atvesta į šoną maždaug 40 – 50 cm pločiu, rankos pakeltos iki pečių lygio ir sulenktos per alkūnes. Plaštaka sugniaužta į kumštį ir palenкта žemyn. Įtempiami dilbio ir dvigalvio žasto (*biceps*) raumenys, kurie šioje pozoje ir vertinami. Tačiau sportininkas turi siekti įtempti ir kuo daugiau kitų raumenų, nes teisėjai kreipia dėmesį ir į bendrą vaizdą.

Pirmiausia teisėjas apžvelgia žasto dvigalvius (*biceps*) raumenis, vertindamas jų maksimalų išsivystymą ir atkreipdamas dėmesį, ar yra išryškintas perėjimas tarp priekinės ir užpakalinės raumens dalies (*anterior-posterior biceps*). Vėliau nuo galvos iki kojų bendrai vertina visą kūną, atkreipiant dėmesį į dilbių išsivystymą, deltinius raumenis (*deltoids*), krūtinės raumenis (*pectorals*), krūtinės ir deltinio raumenų perėjimą, pilvo raumenis, šlaunis ir blauzdas. Taip pat teisėjo prašoma vertinti raumenų tankumą, ryškumą ir harmoningumą.

• ***Nugaros platieji raumenys iš priekio.***

Stovėdamas veidu į teisėjus, sportininkas kojas laiko vienoje linijoje, pečių plotyje, 15 cm atstumu viena nuo kitos. Sugniaužtas į kumštį plaštakas įremia į talijos apačią ir išplečia nugaros platus raumenį, tuo pačiu metu pakelia krūtinę. Griežtai draudžiama į viršų tempti pozavimo glaudes.

Teisėjas pirmiausia turėtų atkreipti dėmesį, ar sportininkas sugeba parodyti gerą nugaros plačiųjų (*latissimus*) raumenų išplatėjimą, suformuojant V-formos torsą.

● **Krūtinės raumenys iš šono.**

Šiai pozai galima pasirinkti norimą šoną (t. y. į teisėjus atsistoti kairiu ar dešiniu šonu). Ranka iš rodomos pusės sulenkama per alkūnę stačiu kampu ir sugniaužiama į kumštį, krūtinė išplečiama, o kita ranka paimama už riešo. Koja iš rodomos pusės sulenkama per kelią, statoma ant pirštų galų ir prispaudžiama prie kitos kojos. Įtempdamas bicepsą, atletas įtempia ir visus kitus raumenis. Įtempiami šlaunies raumenys, ypač šlaunies dvigalvis ir spaudžiant koją žemyn sutraukiami blauzdos raumenys.

Ypatingas dėmesys kreiptinas į krūtinės raumenis ir jos ląstos dydį, bicepso, šlaunies, blauzdos išlavinimą. Teisėjas ypatingą dėmesį skiria krūtinės raumenims (*pectorals*) bei krūtinės ląstos lankui, žasto dvigalviui (*biceps*), šlaunies dvigalviui (*biceps femoris*) ir blauzdoms. Pabaigoje vertina sportininką, apžvelgdamas jį nuo galvos iki kojų. Šios pozos metu teisėjas gali apžiūrėti šlaunies ir blauzdos raumenis iš profilio, o tai leidžia dar tiksliau įvertinti sportininkų raumenų išsivystymą.

● **Bicepsai iš nugaros.**

Atletas stovi nugarą į teisėjus, pastatęs koją atgal ant pirštų galų, įtempia vienos kojos blauzdos raumenis ir sulenkia rankas analogiškai kaip ir pirmajai pozai. Įtempia rankų, pečių juostos, nugaros, šlaunų, sėdmenų ir blauzdų raumenis.

Teisėjas, visų pirma, kreipia dėmesį į rankų, pečių juostos ir nugaros raumenis, po to ir į blauzdą. Ši poza padeda nustatyti dalyvio raumenų kokybę, tankumą, atskyrimą ir reljefą. Teisėjas pirmiausia atkreipia dėmesį į rankų raumenis ir tik vėliau į bendrą galvos – kojų vaizdą, kurio metu įvertinama daugiau raumenų grupių: kaklas, žasto dvigalviai (*biceps*) ir trigalviai (*triceps*), dilbiai, trapezinis (*trapezius*), apvalieji (*teres*), podyglinis (*infraspinatus*), stuburo tiesiamieji (*erectus spinae*), išoriniai įstrižiniai pilvo (*external obliques*), platusis nugaros (*latissimus dorsi*), sėdmeniniai (*gluteus*), šlaunies dvigalviai (*biceps*), blauzdos. Ši poza, tikriausiai daugiau nei kitos, leidžia įvertinti sportininko raumenų tankį, ryškumą ir bendrą pusiausvyrą.

● **Nugaros platieji raumenys iš nugaros.**

Atletas stovėdamas nugarą į teisėjus, kojas laiko vienoje linijoje, pečių plotyje, 15 cm atstumu viena nuo kitos. Iš analogiškos pradinės padėties sportininkas uždeda rankas ant liemens, plačiai praskečia alkūnes ir įtempia raumenis analogiškai kaip ir ankstesniajai pozai. Sutraukiamas nugaros platusis raumuo, kiek labiau jį išplėsdamas. Dalyvis turėtų stengtis pademonstruoti priešingą blauzdą, nei kad buvo demonstruojama žasto dvigalvio (*biceps*) dvigubai iš nugaros pozos metu, tokiu būdu teisėjas gali vienodai įvertinti abiejų blauzdų raumenis.

Teisėjai vertina nugaros plačiųjų raumenų išplėtimą, tankumą, o vertinimą baigia apžvelgdami visą figūrą nuo galvos iki pėdų.

● **Tricepsas iš šono.**

Šono pasirinkimas nereglamentuojamas. Rodoma ranka yra prispausta prie kūno, laikydamas rankas už nugaros, sukabina rankų pirštus arba sugriebia į teisėjus atsuktą ranką už riešo. Koja, atsukta į teisėjus, sulenkta per kelią ir visa pėda atremta į grindis. Priešinga koja sulenkama per kelį, kojų pirštai remiasi į grindis. Įtempiant tricepsą, išplečiama krūtinė, įtraukiami pilvo raumenys, įtempiami šlaunies ir blauzdos raumenys.

Teisėjas pirmiausia atkreipia dėmesį į žasto trigalvį (*triceps*) raumenį ir vėliau apžvelgia sportininką nuo galvos iki kojos pirštų. Šios pozos metu teisėjas gali įvertinti šlaunies ir blauzdos raumenis profiliu, o tai leidžia tiksliau atlikti palyginamąjį išsivystymo vertinimą.

• **Pilvo preso ir šlaunų raumenys.**

Atletas stovi veidu į teisėjus, abi rankas laiko sudėtas už galvos, viena koja pastatyta į priekį arba laiko abi kojas vienoje linijoje, pečių plotyje, 15 cm atstumu viena nuo kitos. Truputį palinkdamas į priekį, sportininkas įtempia pilvo preso ir šlaunies priekinės dalies raumenis.

Teisėjas vertina pilvo ir šlaunų raumenis, ir vėliau apžvelgia sportininką nuo galvos iki kojų pirštų.

Privalomos programos vertinimas yra dvigubinamas. Stovėsenų ir privalomų pozų iliustracijos pateikiamos 3 priede, A.

Laisvosios programos vertinimas.

Programos trukmė – 60 sek. Teisėjas, stebėdamas atleto laisvąją programą pagal muziką, vertina judesių plastiškumą ir artistiškumą, sklandumą ir choreografiją. Pozavimas pagal muziką neturi būti tik keletas elementarių judesių ar pozų. Dalyvis, demonstruodamas pagrindines raumenų grupes, turėtų parodyti pagrindines privalomas pozas. Griežtai draudžiama pozavimo aprangos tempimas.

Draudžiama naudoti papildomas priemones laisvosios programos metu.

Sportininko laikysena, elgsena, koordinacija, įvaizdis, minties raiška, muzikos ir pozų pasirinkimas turi susilieti į tobulą visumą, turėti pradžią ir pabaigą. Baigus laisvąją programą, rekomenduojama nusilenkti publikai ir vertinantiesiems teisėjams.

Laisvosios programos vertinimas mažinamas už blogai parengtą programą ir neišlavintus raumenis.

Lietuvos Federacijos atrankinėse ir pusfinalio varžybose sportininkai atlieka tik privalomąją programą. Finale rungtyniauja tik šeši sportininkai, surinkę mažiausią taškų sumą.

4.1.2. Mišrių porų kultūrizmas

Privalomoji programa (proporcijų ir pozų vertinimas).

Pranašumą turi poros, kurios yra artimos pagal raumenyno išlavavimo laipsnį ir bendrą struktūrą. Tokioms harmoningai vienas kitą papildančioms poroms yra skiriama aukštesnė vieta nei poroms, kurių raumenyno išlavinimas yra aiškiai kontrastingas ir nesubalansuotas. Turi įtakos ne tik raumenyno, bet ir ūgių skirtumas. Teisėjai vertina porą kaip vientisą subjektą. Suderinta apranga, įdegis bei scenos įvaizdis taip pat turi didelę įtaką.

Proporcijų vertinimas – iš priekio ir iš nugaros. Tam atletai atlieka 360 laipsnių apsisukimą.

Vertinant privalomas pozas ir laisvąją programą, didžiausias dėmesys skiriamas poros (vyro ir moters) tarpusavio harmonijai, judesių plastiškumui ir sinchroniškumui.

Mišrių porų varžybų dalyvių proporcijų vertinimas ir privalomos pozos yra tokios pat, kaip moterų kultūrizmo varžybų pozos. Privalomosios programos vertinimas yra dvigubinamas. Privalomos pozos pateikiamos 3 priede, B.

Laisvosios programos vertinimas.

Programos trukmė – 90 sek., reikalavimai tokie pat, kaip vyrų laisvajai programai.

Privalomosios programos vertinimas.

Proporcijų vertinimas:

• **Proporcijų vertinimas iš priekio**, pėdos kartu, kojos vienoje linijoje. Tiesi, įsitempusi stovėseną, galva ir akys žvelgia į tą pačią pusę kaip stovi kūnas, kulnai lygiai ir iki 15 cm vienas

nuo kito, pėdos pasukto į išorę 30° kampu, kelia nesulenkti, pilvas įtrauktas, krūtinė išpūsta, pečiai atmesti atgal, galva pakelta į viršų, abi rankos šalia centrinės kūno linijos, alkūnės šiek tiek sulenktos, nykščiai šalia pirštų, plaštakos delnais į kūno pusę, suspaustos į kumščius. Dalyviai, nesugebėję atlikti tinkamos stovėsenos gaus vieną įspėjimą po kurio bus pradėti mažinti taškai.

• **Posūkis dešinèn. Proporcijų vertinimas iš kairės pusės**, pėdos kartu, kojos vienoje linijoje. Tiesi stovėseną, akys ir galva žvelgia į tą pačią pusę į kurią stovi kūnas, kulnai suglausti, pėdos pasuktos į išorę 30° kampu, keliai šalia vienas kito ir nesulenkti, pilvas įtrauktas, krūtinė išpūsta, pečiai atmesti atgal, galva į viršų, kairė ranka nuleista ir šiek tiek atvesta atgal nuo centrinės kūno linijos, delnas atsuktas į kūno pusę, plaštaka suspausta į kumštį. Tokia rankų pozicija privers kūną pasisukti šiek tiek į kairę, kairį petį nusileisti, o dešinį truputį pakelti. Tai yra normalu ir neturėtų būti persistengta. Dalyviai, nesugebėję atlikti tinkamos stovėsenos gaus vieną įspėjimą po kurio bus pradėti mažinti taškai.

• **Posūkis dešinèn. Proporcijų vertinimas iš nugaros**, pėdos kartu, kojos vienoje linijoje. Tiesi, įsitempusi stovėseną, galva ir akys žvelgia į tą pačią pusę kaip stovi kūnas, kulnai lygiai ir iki 15 cm vienas nuo kito, pėdos pasukto į išorę 30° kampu, kelia nesulenkti, pilvas įtrauktas, krūtinė išpūsta, pečiai atmesti atgal, galva pakelta į viršų, abi rankos šalia centrinės kūno linijos, alkūnės šiek tiek sulenktos, nykščiai šalia pirštų, plaštakos delnais į kūno pusę, suspaustos į kumščius. Dalyviai, nesugebėję atlikti tinkamos stovėsenos gaus vieną įspėjimą po kurio bus pradėti mažinti taškai.

• **Posūkis dešinèn. Proporcijų vertinimas iš dešinės pusės**, pėdos kartu, kojos vienoje linijoje. Tiesi stovėseną, akys ir galva žvelgia į tą pačią pusę į kurią stovi kūnas, kulnai suglausti, pėdos pasuktos į išorę 30° kampu, keliai šalia vienas kito ir nesulenkti, pilvas įtrauktas, krūtinė išpūsta, pečiai atvesti atgal, galva į viršų, dešinė ranka nuleista ir šiek tiek atvesta atgal nuo centrinės kūno linijos, delnas atsuktas į kūno pusę, plaštaka suspausta į kumštį. Tokia rankų pozicija privers kūną pasisukti šiek tiek į dešinę, dešinį petį nusileisti, o kairį - truputį pakilti. Tai yra normalu ir neturėtų būti persistengta. Dalyviai, nesugebėję atlikti tinkamos stovėsenos gaus vieną įspėjimą po kurio bus pradėti mažinti taškai.

- **Posūkis dešinèn. Pradinė stovėseną.**

Pozų vertinimas:

- **Bicepsai iš priekio.**
- **Krūtinės raumenys iš šono.**
- **Bicepsai iš nugaros.**
- **Tricepsas iš šono.**
- **Pilvo preso ir šlaunų raumenys.**

Šių pozų vertinimas yra toks pat, kaip ir vyrų privalomų pozų. Privalomosios programos vertinimas yra dvigubinamas. Sportininkų stovėsenos ir pozos pateikiamos 3 priede, C.

Lietuvos Federacijos atrankinėse ir pusfinalio varžybose mišrios kultūrizmo poros atlieka tik privalomąją programą. Kūno vertinimą varžybų sekretoriatas dvigubina.

4.1.3. Klasikinis vyrų kultūrizmas

Sporto šaka į IFBB varžybų programą įtraukta 2006 m. Klasikinio kultūrizmo varžybų dalyvių raumenų apimtys yra apribotos, nes kūno svorį lemia atletų ūgis (žr. 5 priedą), todėl sportininkai siekia ne maksimaliai ištrenuoti raumenų apimtį, bet pasiekti „klasikinių“ kūno formų. Esant ribotai kūno raumenų masei, kreipiamas dėmesys į bendrą fizinę formą, kūno proporcijas ir linijas, raumenų formą ir jos būklę (raumenų standumą, kūno riebalų lygį, raumenų atskirimą ir skaidymąsi). Vertinama bendra išvaizda, plaukai, veido bruožai, odos būklė ir tonusas, dalyvio pasitikėjimas savimi ant scenos. Teisėjas turi ieškoti raumenų apimčių, išvystymo tankumo ir

ryškumo. Raumenų grupės turi turėti tvirtą bei apvalėjančią išvaizdą ir mažą kiekį kūno riebalų. Oda turi būti lygios ir sveikos išvaizdos.

Privalomosios programos vertinimas.

Proporcijų vertinimas:

● **Proporcijų vertinimas iš priekio**, pėdos kartu, kojos vienoje linijoje. Tiesi, įsitempusi stovėseną, galva ir akys žvelgia į tą pačią pusę kaip stovi kūnas, kulnai lygiai ir iki 15 cm vienas nuo kito, pėdos pasukto į išorę 30° kampu, kelias nesulenkti, pilvas įtrauktas, krūtinė išpūsta, pečiai atmesti atgal, galva pakelta į viršų, abi rankos šalia centrinės kūno linijos, alkūnės šiek tiek sulenktos, nykščiai šalia pirštų, plaštakos delnais į kūno pusę, suspaustos į kumščius. Dalyviai, nesugebėję atlikti tinkamos stovėsenos gaus vieną įspėjimą po kurio bus pradėti mažinti taškai.

● **Posūkis dešinėn. Proporcijų vertinimas iš kairės pusės**, pėdos kartu, kojos vienoje linijoje. Tiesi stovėseną, akys ir galva žvelgia į tą pačią pusę į kurią stovi kūnas, kulnai suglausti, pėdos pasuktos į išorę 30° kampu, keliai šalia vienas kito ir nesulenkti, pilvas įtrauktas, krūtinė išpūsta, pečiai atmesti atgal, galva į viršų, kairė ranka nuleista ir šiek tiek atvesta atgal nuo centrinės kūno linijos, delnas atsuktas į kūno pusę, plaštaka suspausta į kumštį. Tokia rankų pozicija privers kūną pasisukti šiek tiek į kairę, kairį petį nusileisti, o dešinį truputį pakelti. Tai yra normalu ir neturėtų būti persistengta. Dalyviai, nesugebėję atlikti tinkamos stovėsenos gaus vieną įspėjimą po kurio bus pradėti mažinti taškai.

● **Posūkis dešinėn. Proporcijų vertinimas iš nugaros**, pėdos kartu, kojos vienoje linijoje. Tiesi, įsitempusi stovėseną, galva ir akys žvelgia į tą pačią pusę kaip stovi kūnas, kulnai lygiai ir iki 15 cm vienas nuo kito, pėdos pasukto į išorę 30° kampu, kelias nesulenkti, pilvas įtrauktas, krūtinė išpūsta, pečiai atmesti atgal, galva pakelta į viršų, abi rankos šalia centrinės kūno linijos, alkūnės šiek tiek sulenktos, nykščiai šalia pirštų, plaštakos delnais į kūno pusę, suspaustos į kumščius. Dalyviai, nesugebėję atlikti tinkamos stovėsenos gaus vieną įspėjimą po kurio bus pradėti mažinti taškai.

● **Posūkis dešinėn. Proporcijų vertinimas iš dešinės pusės**, pėdos kartu, kojos vienoje linijoje. Tiesi stovėseną, akys ir galva žvelgia į tą pačią pusę į kurią stovi kūnas, kulnai suglausti, pėdos pasuktos į išorę 30° kampu, keliai šalia vienas kito ir nesulenkti, pilvas įtrauktas, krūtinė išpūsta, pečiai atvesti atgal, galva į viršų, dešinė ranka nuleista ir šiek tiek atvesta atgal nuo centrinės kūno linijos, delnas atsuktas į kūno pusę, plaštaka suspausta į kumštį. Tokia rankų pozicija privers kūną pasisukti šiek tiek į dešinę, dešinį petį nusileisti, o kairį - truputį pakelti. Tai yra normalu ir neturėtų būti persistengta. Dalyviai, nesugebėję atlikti tinkamos stovėsenos gaus vieną įspėjimą po kurio bus pradėti mažinti taškai.

- **Posūkis dešinėn. Pradinė stovėseną.**

Pozų vertinimas:

- **Bicepsai iš priekio.**
- **Nugaros platieji raumenys iš priekio.**
- **Krūtinės raumenys iš šono.**
- **Bicepsai iš nugaros.**
- **Nugaros platieji raumenys iš nugaros.**
- **Tricepsas iš šono.**
- **Pilvo preso ir šlaunų raumenys.**

Šių pozų vertinimas yra toks pat, kaip ir vyrų privalomų pozų. Privalomosios programos vertinimas yra dvigubinamas. Sportininkų stovėsenos ir pozos pateikiamos 3 priede, C.

Laisvosios programos vertinimas.

Programos trukmė – 60 sek. Klasikinio kultūrizmo laisvosios programos reikalavimai yra tokie pat, kaip vyrų kultūrizmo varžybų laisvosios programos.

Lietuvos Federacijos atrankinėse ir pusfinalio varžybose sportininkai atlieka tik privalomąją programą. Kūno vertinimą varžybų sekretoriatas dvigubina. Finale rungtyniauja tik šeši sportininkai, surinkę mažiausią taškų sumą.

4.1.4. Klasikinė vyrų figūra

Sporto šaka į IFBB varžybų programą įtraukta 2018 m. Benidorme. Klasikinės vyrų figūros varžybų dalyvių raumenų apimtys yra apribotos, nes kūno svorį lemia atleto ūgis (žr. 5 priedą), todėl sportininkai siekia ne maksimaliai ištrenuoti raumenų apimtis, bet pasiekti „klasikinių“ kūno formų. Esant ribotai kūno raumenų masei, kreipiamas dėmesys į bendrą fizinę formą, kūno proporcijas ir linijas, simetriją, raumenų formą ir jos būklę (raumenų standumą, kūno riebalų lygį, raumenų atskyrimą ir skaidymąsi). Vertinama bendra išvaizda, plaukai, veido bruožai, odos būklė ir tonusas, dalyvio pasitikėjimas savimi ant scenos. Teisėjas turi ieškoti raumenų apimčių, išvystymo tankumo ir ryškumo. Raumenų grupės turi turėti tvirtą bei apvalėjančią išvaizdą ir mažą kiekį kūno riebalų. Oda turi būti lygios ir sveikos išvaizdos. Harmoninga, klasikinė figūra. Teisėjas turi vertinti vyrišką kūno sudėjimą, taisyklingą laikyseną, sportišką kūno sudėjimą (platūs pečiai, aukšta krūtinė, tiesus stuburas, viršutinės ir apatinės kūno dalies proporcija, tiesios linijos).

Privalomosios programos vertinimas.

Proporcijų vertinimas:

- **Proporcijų vertinimas iš priekio**, pėdos kartu, kojos vienoje linijoje. Tiesi, įsitempusi stovėseną, galva ir akys žvelgia į tą pačią pusę kaip stovi kūnas, kulnai lygiai ir iki 15 cm vienas nuo kito, pėdos pasukto į išorę 30° kampu, kelias nesulenkti, pilvas įtrauktas, krūtinė išpūsta, pečiai atmesti atgal, galva pakelta į viršų, abi rankos šalia centrinės kūno linijos, alkūnės šiek tiek sulenktos, nykščiai šalia pirštų, plaštakos delnais į kūno pusę, suspaustos į kumščius. Dalyviai, nesugebėję atlikti tinkamos stovėsenos gaus vieną įspėjimą po kurio bus pradėti mažinti taškai.

- **Posūkis dešinėn. Proporcijų vertinimas iš kairės pusės**, pėdos kartu, kojos vienoje linijoje. Tiesi stovėseną, akys ir galva žvelgia į tą pačią pusę į kurią stovi kūnas, kulnai suglausti, pėdos pasuktos į išorę 30° kampu, keliai šalia vienas kito ir nesulenkti, pilvas įtrauktas, krūtinė išpūsta, pečiai atmesti atgal, galva į viršų, kairė ranka nuleista ir šiek tiek atvesta atgal nuo centrinės kūno linijos, delnas atsuktas į kūno pusę, plaštaka suspausta į kumštį. Tokia rankų pozicija privers kūną pasisukti šiek tiek į kairę, kairį petį nusileisti, o dešinį truputį pakelti. Tai yra normalu ir neturėtų būti persistengta. Dalyviai, nesugebėję atlikti tinkamos stovėsenos gaus vieną įspėjimą po kurio bus pradėti mažinti taškai.

- **Posūkis dešinėn. Proporcijų vertinimas iš nugaros**, pėdos kartu, kojos vienoje linijoje. Tiesi, įsitempusi stovėseną, galva ir akys žvelgia į tą pačią pusę kaip stovi kūnas, kulnai lygiai ir iki 15 cm vienas nuo kito, pėdos pasukto į išorę 30° kampu, kelias nesulenkti, pilvas įtrauktas, krūtinė išpūsta, pečiai atmesti atgal, galva pakelta į viršų, abi rankos šalia centrinės kūno linijos, alkūnės šiek tiek sulenktos, nykščiai šalia pirštų, plaštakos delnais į kūno pusę, suspaustos į kumščius. Dalyviai, nesugebėję atlikti tinkamos stovėsenos gaus vieną įspėjimą po kurio bus pradėti mažinti taškai.

- **Posūkis dešinėn. Proporcijų vertinimas iš dešinės pusės**, pėdos kartu, kojos vienoje linijoje. Tiesi stovėseną, akys ir galva žvelgia į tą pačią pusę į kurią stovi kūnas, kulnai suglausti, pėdos pasuktos į išorę 30° kampu, keliai šalia vienas kito ir nesulenkti, pilvas įtrauktas, krūtinė išpūsta, pečiai atvesti atgal, galva į viršų, dešinė ranka nuleista ir šiek tiek atvesta atgal nuo centrinės kūno linijos, delnas atsuktas į kūno pusę, plaštaka suspausta į kumštį. Tokia rankų pozicija privers kūną pasisukti šiek tiek į dešinę, dešinį petį nusileisti, o kairį - truputį pakilti. Tai yra normalu ir neturėtų būti persistengta. Dalyviai, nesugebėję atlikti tinkamos stovėsenos gaus vieną įspėjimą po kurio bus pradėti mažinti taškai.

- **Posūkis dešinėn. Pradinė stovėseną.**

Pozų vertinimas:

- *Bicepsai iš priekio.*
- *Krūtinės raumenys iš šono.*
- *Bicepsai iš nugaros.*
- *Tricepsas iš šono.*
- *Vakumo poza.*
- *Pilvo preso ir šlaunų raumenys.*
- *Klasikinė poza sportininko nuožiūra.*

Šių pozų vertinimas yra toks pat, kaip ir vyrų privalomų pozų. Privalomosios programos vertinimas yra dvigubinamas. Sportininkų stovėsenos ir pozos pateikiamos 3 priede, N.

Laisvosios programos vertinimas.

Programos trukmė – 60 sek. Klasikinės figūros laisvosios programos reikalavimai yra tokie pat, kaip vyrų kultūrizmo varžybų laisvosios programos. Draudžiami akrobatiniai judesiai, negalima šokinėti, pakelti abi kojas nuo grindų. Draudžiama naudoti pašalines priemones. Teisėjas ieško sklandaus, meninio, choreografinio pasirodymo. Privaloma parodyti visas privalomas pozas. Šortų pakėlimas parodant sėdmenų ar šlaunų raumenis griežtai draudžiamas.

Lietuvos Federacijos atrankinėse ir pusfinalio varžybose sportininkai atlieka tik privalomąją programą. Kūno vertinimą varžybų sekretoriatas dvigubina. Finale rungtyniauja tik šeši sportininkai, surinkę mažiausią taškų sumą.

4.1.5. Naujokų kultūrizmas

Sporto rungtis į Federacijos varžybų programą įtraukta 2010 m. Naujokų kategorijoje gali dalyvauti tie atletai, kurie anksčiau niekada nedalyvavo kultūrizmo, fitneso varžybose.

Atletai gali dalyvauti tik naujokų kultūrizmo kategorijoje, kuri yra įtraukta į Federacijos regioninių ir nacionalinių varžybų programą. Sportininkas laimėjęs naujokų kultūrizmo kategoriją Lietuvos nacionaliniame čempionate ar Lietuvos taurės varžybose praranda teisę dalyvauti sekančiose naujokų varžybose. Taip pat sportininkas praranda teisę į dalyvavimą naujokų kategorijoje, jei sudalyvauja kitose (pvz. kultūrizmo, fitneso) kategorijose.

Šios kategorijos varžybų privalomosios programos reikalavimai yra tokie pat, kaip vyrų kultūrizmo varžybų programos.

4.1.6. Neįgaliųjų vyrų su vežimėliais kultūrizmas

Sporto šaka į IFBB varžybų programą įtraukta 2009 m. Neįgaliųjų vyrų su vežimėliais kultūrizmo varžybų programa tokia pat, kaip vyrų kultūrizmo. Privalomos pozos pateikiamos 3 priede, D.

4.2. Fitneso varžybų programa ir vertinimo kriterijai

4.2.1. Moterų fitnesas

Sporto šaka į IFBB varžybų programą įtraukta 1996 m. Varžybų programą sudaro dvi dalys: laisvoji ir privalomoji programa. Šios rungties dalyviai (tiek moterys, tiek vyrai) iš pradžių atlieka laisvąją programą.

Laisvosios programos vertinimas.

Programos trukmė – 90 sek. Teisėjai vertina bendrą programos kompoziciją, tempą, tvirtumą, lankstumą, atlikimo stilių, sportininkės koordinaciją, atlikimo išraiškumą, gimnastikos elementus.

Programoje gali būti aerobikos, šokio ir kitų elementų, pabrėžiančių sportininkės atletišumą ir programos dinamiškumą. Teisėjai, vertinantys programą, turi atsižvelgti į jėgos pratimus ar jų elementus, lankstumo pratimus (jų skaičių, sudėtingumo laipsnį, kūrybiškumą), pateikimą, pramoginius elementus ir choreografiją.

Teisėjai turi vertinti BENDRĄ ĮSPŪDĮ, nuo tada, kai sportininkė ateina į sceną ir atlieka pasirodyme iki kol ji palieka sceną. Šiuose etapuose teisėjai vertina TIK programą, o NE kūną.

Teisėjai turi žiūrėti į choreografiją ir kūrybiškumą, atliekamą skirtingu tempu. Nors programoje nėra privalomų judesių, programoje turėtų būti:

1. *Tvirtumo elementų* – sėdėjimas plačiau išskėtus kojas, kojų įtempimas, stovėjimas ant rankų, atsispaudimas viena ranka (gimnastikos pratimai, tokie kaip priekinis ir atbulinis salto, vertimasis per galvą, vertimasis kūliais nėra traktuojami kaip tvirtumo elementai). Judesių skaičius, atlikimo sudėtingumo lygis ir bendras kūrybiškumas turi būti vertinami.

2. *Lankstumo elementai* – aukšti spyriai, tilteliai, vaikščiojimai pirmyn atgal, špagatai į šonus bei į priekį. Vertinamas judesių skaičius, atlikimo sudėtingumo lygis.

3. *Jėgos elementai* – dinaminiai elementai kaip aukšti šuoliukai, salto, vertimasis per galvą, kūliai ore, apsisukimai, špagatai ore. Šie judesiai reikalauja tikslios atlikimo technikos ir turi būti vertinami.

4. *Greičio ar tempo demonstravimas* pasirodymo metu rodo ištvermę. Pavyzdžiui, jei dvejose programose rodomas toks pats tvirtumo, lankstumo bei jėgos judesių skaičius bei sudėtingumo lygis, vertinama greičiau atliekama programa, nes greitai atlikti judesius teisingai yra labai sudėtinga.

Pasirodymai, kurių pagrindą sudaro gimnastiniai pratimai, turi būti vertinami žemiau. Teisėjai turi visada vertinti „bendrą paketą“, ne tik atskirus judesius. Mokėjimas patraukti dėmesį varžybų dalyvei suteikia unikalumo ir sudaro įspūdį. Asmeninės savybės, talentas, laikysena, žavesys, ritmo pojūtis suteikia pranašumo.

Šio pasirodymo metu teisėjai nevertina dalyvių proporcijų ir raumenyno.

Varžybų dalyvės, laisvosios programos metu atliekančios tik kultūrizmui būdingas pozas ar programą, yra vertinamos žemiausia vieta.

Draudžiama naudoti pirotechnikos ir panašius efektus.

Privalomoji programa (proporcijų ir raumenyno vertinimas).

Teisėjai pirmiausia vertina bendra atletiško kūno sudėjimo išvaizdą. Vertinama šukuosena bei makiažas, raumenų išvystymas, balansas, proporcijos bei simetrija. Odos išvaizda, tonusas, sportininkės laikysena, pasitikėjimas bei gracija. Fitneso varžybų dalyvės turi turėti raumenų formą ir tonusą, bet ne raumenų apimtį. Raumenys turi turėti atskyrimą, tačiau neišsiskirti gyslotumu ar labai dideliu ryškumu. Būtina bendra sveika išvaizda: veido ir kūno odos. Raumenys turi turėti ryškumą, tvirtumą bei nedidelį kiekį riebalų. Dalyvės, kurios yra per daug raumeningos ar per daug liesos, turi būti vertinamos žemiau. Oda lygi, sveika, be celiulito. Dalyvės turi demonstruoti moteriškumą ir pasitikėjimą savimi.

Šioje varžybų dalyje dalyvės atlieka keturis posūkius dešinėn:

● **Laisva stovėsena:** Laisva stovėsena reiškia, kad dalyvė:

Stovės tiesiai prieš teisėjus, rankos prie šonų ir kojos suglaustos arba stovės šiek tiek pasisukusios, kaire puse į teisėjus, dalyvio numeris turi būti visiškai matomas, dešinė ranka uždėta ant klubo, kairė ranka šiek tiek atvesta atgal prie šono. Galva ir akys žiūri į priekį, pečiai atlošti, krūtinė priekyje, pilvas įtrauktas.

Kai vyriausiasis teisėjas praneša, dalyvės turi stovėti priekine poza.

- **Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš priekio**, pėdos kartu, kojos vienoje linijoje. Dalyvės, kurios neteisingai atlieka posūkius, gauna išpėjimą ir taip gali būti mažinami jos taškai. Tiesi laikysena, akys ir galva žiūri ta pačia kryptimi kaip ir kūnas, kulnai suglausti, pėdos pasuktos 30 laipsnių kampu į šonus, keliai kartu ir tiesūs, pilvas įtrauktas, krūtinė priekyje, pečiai atlošti, abi rankos prie šonų per kūno centrą, alkūnės šiek tiek sulenktos, nykščiai ir pirštai kartu, delnai atsukti į kūną ir maždaug 10 cm atitraukti nuo kūno, rankos panašios į „puodelio ąseles“.

- **Posūkis dešinėn. Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš kairės pusės**, pėdos kartu, kojos vienoje linijoje. Laikysena tiesi, akys ir galva žiūri ta pačia kryptimi kaip ir kūnas, kulnai suglausti, pėdos pasuktos 30 laipsnių kampu į šonus, keliai kartu ir tiesūs, pilvas įtrauktas, krūtinė priekyje, pečiai atlošti, kairė ranka šiek tiek atvesta atgal, šiek tiek sulenкта per alkūnę, nykštys ir pirštai kartu, delnas atsuktas į kūną, ranka šiek tiek sulenкта, dešinė ranka šiek tiek ištiesta į priekį, per alkūnę vos sulenкта, delnas atsuktas į kūną, nykštys ir pirštai kartu, ranka atrodo šiek tiek lenкта. Rankų padėtis padeda kūno viršutinę dalį pasukti į kairę, kairys petys žemiau, o dešinys – aukščiau. Tai yra normali poza ir neturi būti perdėta.

- **Posūkis dešinėn. Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš nugaros**, pėdos kartu, kojos vienoje linijoje. Tiesi laikysena, akys ir galva žiūri ta pačia kryptimi kaip ir kūnas, kulnai suglausti, pėdos pasuktos 30 laipsnių kampu į šonus, keliai kartu ir tiesūs, pilvas įtrauktas, krūtinė priekyje, pečiai atlošti, nugaros raumenys šiek tiek įtempti parodant viršutinę kūno dalį, abi rankos prie šonų per kūno centrą, alkūnės šiek tiek sulenktos, nykščiai ir pirštai kartu, delnai atsukti į kūną ir maždaug 10 cm atitraukti nuo kūno, rankos panašios į „puodelio ąseles“.

- **Posūkis dešinėn. Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš dešinės pusės**, pėdos kartu, kojos vienoje linijoje. Laikysena tiesi, akys ir galva žiūri ta pačia kryptimi kaip ir kūnas, kulnai suglausti, pėdos pasuktos 30 laipsnių kampu į šonus, keliai kartu ir tiesūs, pilvas įtrauktas, krūtinė priekyje, pečiai atlošti, dešinė ranka šiek tiek atvesta atgal, šiek tiek sulenкта per alkūnę, nykštys ir pirštai kartu, delnas atsuktas į kūną, ranka šiek tiek sulenкта, kairė ranka šiek tiek ištiesta į priekį, per alkūnę vos sulenкта, delnas atsuktas į kūną, nykštys ir pirštai kartu, ranka atrodo šiek tiek lenкта. Rankų padėtis padeda kūno viršutinę dalį pasukti į dešinę, dešinys petys žemiau, o kairys – aukščiau. Tai yra normali poza ir neturi būti perdėta.

- **Posūkis dešinėn. Pradinė stovėseną.**
Sportininkų stovėsenos pateiktos 3 priede, F.

4.2.2. Vyrų fitnesas

Sporto šaka į IFBB varžybų programą įtraukta 2006 m.

Laisvosios programos vertinimas.

Programos trukmė – 90 sek. Šios kategorijos varžybų laisvosios programos reikalavimai yra tokie pat, kaip moterų fitneso varžybų programos.

Privalomoji programa (proporcijų ir raumenyno vertinimas).

Dalyviai atlieka keturis posūkius dešinėn:

- **Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš priekio**, pėdos kartu, kojos vienoje linijoje.
- **Posūkis dešinėn. Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš kairės pusės**, pėdos kartu, kojos vienoje linijoje.

- **Posūkis dešinėn. Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš nugaros**, pėdos kartu, kojos vienoje linijoje.

- **Posūkis dešinėn. Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš dešinės pusės**, pėdos kartu, kojos vienoje linijoje.

- **Posūkis dešinėn. Pradinė stovėseną.**
Sportininkų stovėsenos ir pateiktos 3 priede, E.

Lietuvos Federacijos atrankinėje varžybu dalyje ir pusfinaliuose sportininkai atlieka privalomąją programą (keturias stovėsenas), finale – laisvąją programą (iki 90 sek.).

4.2.3. Vaikų fitnesas

Sporto šaka į IFBB varžybu programą įtraukta 2010 m. Šios kategorijos varžybu privalomosios ir laisvosios programos reikalavimai yra tokie pat, kaip moterų fitneso varžybu programų.

Sportininkų stovėsenos pateiktos 3 priede, H.

4.3. Kūno fitneso varžybu programa ir vertinimo kriterijai

4.3.1. Moterų kūno fitnesas

Sporto šaka į IFBB varžybu programą įtraukta 2003 m. Sportininkės rungtyniauja dvejais etapais. Programą sudaro keturi posūkiai į dešinę (proporcijų ir raumenyno vertinimas). Dalyvių pasirodymus skirtinguose etapuose teisėjai įvertina iš naujo, nes priklausomai nuo aprangos, keičiasi ir sportininkų išvaizda.

Teisėjai vertina sportininkės atleistišką išvaizdą, pirmiausia atkreipia dėmesį į figūros proporcijas, simetriją, ne itin dideles raumenų apimtis, raumenų kokybę (tonusą ir formą su nedideliu riebalų kiekiu po oda). Taip pat atsižvelgiama į veido, plaukų, odos grožį, labai svarbu, kaip sportininkė scenoje išreiškia save: prisistatymas, pasitikėjimas, laikysena, gracija, makiažas, šukuosena, bikinis.

Sportininkų, kurios turi didelės kūno raumenų apimtis, labai ryškias venas, matomas raumenų skaidulas, pasirodymą teisėjai turi vertinti žemiausia vieta.

Programą sudaro proporcijų ir raumenyno įvertinimas.

Sportininkės atlieka keturis posūkius dešinėn:

- **Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš priekio**, pėdos kartu kojos viena linija
- **Posūkis dešinėn. Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš kairės pusės**, pėdos kartu kojos viena linija.
- **Posūkis dešinėn. Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš nugaros**, pėdos kartu kojos viena linija.
- **Posūkis dešinėn. Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš dešinės pusės**, pėdos kartu kojos viena linija.
- **Posūkis dešinėn. Pradinė stovėsenas.**

Sportininkų stovėsenos ir pateiktos 3 priede, F.

Lietuvos Federacijos atrankinėje varžybu dalyje sportininkės dalyvauja su dviejų dalių bikiniais ir atlieka keturis posūkius dešinėn. Pusfinalio varžybas sudaro vienas etapas, sportininkės atlieka keturias stovėsenas. Į finalą patenka šešios sportininkės, atlieka prisistatymą (žr. moterų bikini varžybu „I – walking“) ir keturias stovėsenas (dėvi dviejų dalių bikini).

4.3.2. Naujokių kūno fitnesas

Sporto rungtis į Federacijos varžybu programą įtraukta 2011 m. Naujokių kategorijoje gali dalyvauti sportininkės, kurios anksčiau niekada nedalyvavo kultūrizmo, fitneso varžybose.

Sportininkės gali dalyvauti tik naujokių kūno fitneso kategorijoje, kuri yra įtraukta į Federacijos regioninių ir nacionalinių varžybu programą.

Sportininkė laimėjusi naujokių kūno fitneso kategoriją Lietuvos nacionaliniame čempionate ar Lietuvos taurės varžybose praranda teisę dalyvauti sekančiose naujokių varžybose. Taip pat

sportininkė praranda teisę į dalyvavimą naujokių kategorijoje, jei sudalyvauja kitose (pvz. kultūrizmo, fitneso, kūno fitneso) kategorijose.

Šios kategorijos varžybų programą sudaro vienas etapas, kuris yra identiškas moterų kūno fitneso pirmajam etapui.

4.4. Bikini varžybų programa ir vertinimo kriterijai

4.4.1. Moterų bikini fitnesas

Sporto šaka į IFBB varžybų programą įtraukta 2011 m. Varžybų programa – vienas etapas, kurį sudaro dvi dalys – dalyvių palyginimas ir prisistatymas.

Dalyvių palyginimas. Atrankinėse ir pusfinalių varžybose sportininkės atlieka keturias stovėsenas:

- proporcijų įvertinimas iš priekio;
- proporcijų įvertinimas iš kairio šono;
- proporcijų įvertinimas iš nugaros;
- proporcijų įvertinimas iš dešinio šono.

Vienu metu sulyginimui kviečiamos ne daugiau kaip aštuonios ir ne mažiau kaip trys sportininkės. Taip teisėjai sulygina grupę dalyvių iš priekio, kairio šono, nugaros ir dešinio šono.

Posūkliai demonstruojami tokia tvarka:

• **Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš priekio**, dalyvės stovi uždėjusios vieną ranką ant klubo ir vieną koją šiek tiek pasukusios į šoną.

• **Posūklis dešinėn. Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš kairės pusės**, dalyvės atlieka pirma pasisukimą į dešinę. Jos stovi teisėjams iš kairės, šiek tiek pasukusios viršutinę kūno dalį link teisėjų, žvilgsnis nukreiptas į teisėjus. Dešinė ranka ant dešinio klubo, kairė ranka nuleista ir šiek tiek atitraukta atgal nuo centrinės kūno linijos, pėdos pastatytos laisvai, bet ne kartu.

• **Posūklis dešinėn. Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš nugaros**, dalyvės demonstruos kitą ketvirčio pusę, pasuktą į dešinę ir stovės nugarą į teisėjus. Stovės tiesiai, nepalinkusios į priekį, viena ranka ant klubo, viena koja šiek tiek pasukta į šoną. Antra ranka nuleista prie kūno, šiek tiek pasukta į šoną, atverstu delnu bei tiesiai ir estetiškai sudėtais pirštais. Dalyvėms neleidžiama atsukti savo viršutinės kūno dalies teisėjams, visą pasirodymą turi stovėti nugarą į teisėjus.

3 žingsniai į priekį: sekdamos vyriausio teisėjo ar kito teisėjo nurodymus, dalyvės eis 3 žingsnius į priekį, link scenos galo, sustos ir demonstruos nugaros dalies poziciją.

• **Posūklis dešinėn. Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš dešinės pusės**, dalyvės demonstruos kitą ketvirčio pusę, pasuktą į dešinę ir stovės dešine puse į teisėjus. Viršutinė kūno dalis lengvai pasukta link teisėjų, žvilgsnis nukreiptas į juos. Kairė ranka ant kairiojo klubo, dešinė nuleista ir truputį atitraukta atgal nuo centrinės kūno dalies, pėdos laisvai, bet ne kartu.

• **Posūklis dešinėn. Pradinė stovėseną**, dalyvės atliks paskutinį pasisukimą į dešinę ir stovės priekinėje pozicijoje.

3 žingsniai į priekį: sekdamos vyriausio teisėjo ar kito teisėjo nurodymus, dalyvės eis 3 žingsnius į priekį, link scenos priekio, sustos ir demonstruos priekinę poziciją.

Sportininkų stovėsenos pateiktos 3 priede, G.

Scenos teisėjas pakeis dalyvių eilės tvarką linijoje, o vyriausiasis teisėjas pakvies dalyves dar kartą atlikti ketvirčių pasisukimus.

Prisistatymas („I-walking“). Sportininkės prisistato žiūrovams ir teisėjams, kurio trukmė 30 s. Rekomenduojama dalyvėms prisistatymą atlikti sekančiu būdu:

- Jos po vieną išeina iš užkulisių į scenos vidurį ir atlieka pirmąją stovėseną iš priekio (ranka ant klubo);
- Po to pasisuka į dešinę, eina 3 žingsnius, sustoja, pasisuka veidu į teisėjus atlieka pirmąją stovėseną iš priekio (ranka ant klubo), pasisuka nugara į teisėjus ir atlieka antrąją stovėseną iš nugaros (ranka ant klubo);
- Dalyvė pasisuka į dešinę ir eina 6 žingsnius, sustoja, pasisuka veidu į teisėjus atlieka pirmąją stovėseną iš priekio (ranka ant klubo), pasisuka nugara į teisėjus ir atlieka antrąją stovėseną iš nugaros (ranka ant klubo);
- Po to nueina į scenos gilumą (priedas G).

Kaip demonstruoti ir vertinti I - walking:

- Dalyvė eis į vidurį scenos, sustos ir demonstruos 4 skirtingas, pačios pasirinktas pozas.
- Tada dalyvė eis į scenos dešinę pusę ir stovės linijoje.

Teisėjai vertins dalyvių kūno sudėjimą tuo metu kai jos juda. Vertinama dalyvių laikysena ėjimo metu. Eisena, elegancija, gestai, asmenybė, charizma, buvimas scenoje ir žavesys taip pat kaip ir natūralumas svarbūs skirstant dalyvių vietas.

Vertinimas. Vertinama visuma. Vertinimas susideda iš bendro kūno vaizdo, šukuosenos, makiažo, veido, viso kūno ištreniravimo ir formos; kūno balansas, proporcijos, odos būklė ir spalva ir dalyvės gebėjimas demonstruoti pasitikėjimą savimi, laikyseną bei grakštumą.

Teisėjai turi kreipti dėmesį į harmoningumą, proporcijas, klasikinį moterišką kūno sudėjimą, gerą laikyseną, teisingą anatominę struktūrą.

Vertikalios proporcijos (kojos ir viršutinė kūno dalis) ir horizontalios proporcijos (klubai ir liemuo iki pečių linijos) yra pagrindiniai vertinimo kriterijai.

Kūno sudėjimas turėtų būti vertinamas kaip viso kūno bendras lygis, kuris pasiekta sportininkės pastangų ir dietos dėka. Kūno dalys turi būti gražios ir tvirtos, nedidelis riebalų kiekis, bet gali būti „minkštesnės“ ir „lygesnės“ negu kūno fitnesė. Kūno sudėjimas neturėtų būti nei pernelyg raumeningas, nei pernelyg liesas ir turėtų nebūti raumenų atskyrimo ir/ar griovelų.

Vertinama atsižvelgiant ir į odos stangrumą ir atspalvį. Kūno atspalvis turi būti glotnus ir sveikos išvaizdos, be celiulito. Šukuosena ir makiažas turi papildyti atletės išvaizdą.

Teisėjo vertinimas turi prasidėti nuo to momento kai atletė įeina į sceną iki to momento kai ji nuo jos nulipa. Bikini dalyvė turi atrodyti sveikai ir gero kūno sudėjimo ir patraukliai pateikti save.

Teisėjams primenama, kad tai nėra kūno fitnesas. Dalyvės turi turėti raumenų formas, bet ne atskyrimus, griovelius, labai mažą riebalų kiekį.

Dalyvės išsiskiria tarp kitų dalyvių kūno forma bei pasitikėjimu, bet ne pašaliniais judesiais galva (purtymas ir kt.), rankomis (plaukų lietimas, plojimas delnais per sėdmenis, sukimosi aplink stulpą imitacija ir pan.), lūpų laižymas.

Lietuvos Federacijos atrankinėje ir pusfinalių varžybų dalyje sportininkės atlieka privalomąją programą (keturias stovėsenas). Tokiu būdu atrenkamos šešios geriausios sportininkės. Finale šešios sportininkės pradeda rungtyniauti iš naujo (pusfinalio rezultatai anuliuojami). Jos atlieka prisistatymą („I – walking“) ir keturias stovėsenas.

4.4.2. Naujokių bikini fitnesas

Sporto rungtis į Federacijos varžybų programą įtraukta 2016 m. Naujokių kategorijoje gali dalyvauti sportininkės, kurios anksčiau niekada nedalyvavo kultūrizmo, fitneso varžybose.

Sportininkės gali dalyvauti tik naujokių bikini kategorijoje, kuri yra įtraukta į Federacijos regioninių ir nacionalinių varžybų programą.

Sportininkė laimėjusi naujokių bikini kategoriją Lietuvos nacionaliniame čempionate ar Lietuvos taurės varžybose praranda teisę dalyvauti sekančiose naujokių varžybose. Taip pat sportininkė praranda teisę į dalyvavimą naujokių kategorijoje, jei sudalyvauja kitose (pvz. kultūrizmo, fitneso, kūno fitneso) kategorijose.

Šios kategorijos varžybų programą sudaro vienas etapas, kuris yra identiškas moterų bikini fitneso pirmajam etapui.

4.5. FIGŪROS varžybų programa ir vertinimo kriterijai

4.5.1. Moterų figūra

Sporto šaka į IFBB varžybų programą įtraukta 2012 m. Varžybų programą sudaro trys etapai: proporcijų vertinimas, privalomos pozos ir laisvoji programa (tik finale).

Figūros varžybų dalyvės turi turėti raumenų, proporcijas, simetriją, formos balansą, tačiau jų raumenynas neturi priminti vyriško raumenyno. Vienas iš svarbiausių kriterijų yra bendra moterų atletiška figūra, ne per daug raumeninga išvaizda. Labiau pabrėžiama visa fizinė forma, raumenų forma turi būti apvalios išvaizdos, žemas riebalų lygis (ne toks žemas, kaip vyrų kultūrizme) ir sceninis patrauklumas. Vertinama makiažas bei plaukai. Odos būklė bei odos tonusas, gebėjimas pasirodyti scenoje. Turi būti subalansuotas raumenų simetrinis išvystymas bei raumenų ryškumas.

Proporcijų vertinimas: šioje varžybų dalyje dalyvės atlieka keturis posūkius dešinėn (proporcijų ir raumenyno vertinimas):

- **Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš priekio**, kulnai suglausti, pėdos pasuktos į išorę 30° kampu, keliai kartu ir ištiesti, pilvas įtrauktas, krūtinė į priekį, pečiai atgal, abi rankos sulygiuotos per kūno vidurį, alkūnės truputį sulenktos, nykštys ir pirštai kartu, delnai į kūną ir laikomi priešais jį, rankos šiek tiek sulenktos.
- **Posūkis dešinėn. Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš kairės pusės**, kulnai suglausti, pėdos pasuktos į išorę 30° kampu, keliai kartu ir ištiesti, pilvas įtrauktas, krūtinė į priekį, pečiai atgal, kairė ranka truputį laikoma nuo kūno centro su šiek tiek sulenкта alkūne, nykštys ir pirštai kartu, delnas į kūno pusę, ranka šiek tiek sulenкта, dešinė ranka laikoma truputį į priekį per kūno vidurį su mažu alkūnės įlenkimu, nykštys ir pirštai kartu, delnas į kūno pusę, ranka truputį sulenкта. Rankų pozicijos privers viršutinę kūno dalį truputį pasisukti į kairę, su kairiu nuleistu pečiu, o dešiniu pakeltu.
- **Posūkis dešinėn. Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš nugaros**, kulnai suglausti, pėdos pasuktos į išorę 30° kampu, keliai kartu ir ištiesti, pilvas įtrauktas, krūtinė į priekį, pečiai atgal, abi rankos sulygiuotos per kūno vidurį, alkūnės truputį sulenktos, nykštys ir pirštai kartu, delnai į kūną ir laikomi priešais jį, rankos šiek tiek sulenktos.
- **Posūkis dešinėn. Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš dešinės pusės**, kulnai suglausti, pėdos pasuktos į išorę 30° kampu, keliai kartu ir ištiesti, pilvas įtrauktas, krūtinė į priekį, pečiai atgal, kairė ranka truputį laikoma nuo kūno centro su šiek tiek sulenкта alkūne, nykštys ir pirštai kartu, delnas į kūno pusę, ranka šiek tiek sulenкта, dešinė ranka laikoma truputį į priekį per kūno vidurį su mažu alkūnės įlenkimu, nykštys ir pirštai kartu, delnas į kūno pusę, ranka truputį sulenкта. Rankų pozicijos privers viršutinę kūno dalį truputį pasisukti į kairę, su kairiu nuleistu pečiu, o dešiniu pakeltu.
- **Posūkis dešinėn. Pradinė stovėseną.**

Privalomos pozos:

- **Priekinė poza: bicepsai iš priekio.**

Stovint priešais teisėjus, pėdos ir kojos vienoje linijoje, dešinė/kairė koja pastatoma į šalį. Rankos pakeltos iki pečių lygio ir sulenktos ties alkūnėmis. Delnai turi būti atviri, pirštai nukreipti į viršų. Visi kūno raumenys įtempti.

● **Krūtinė iš šono.**

Šiai pozai galima pasirinkti norimą šoną (t. y. į teisėjus atsistoti kairiu ar dešiniu šonu). Viršutinė kūno dalis truputį pasukta į teisėjus, veidas į teisėjus. Pilvas įtrauktas, koja esanti arčiau prie teisėjų ištiesta į priekį ir padėta ant pirštų galų. Toliau nuo teisėjų esanti koja truputį sulenкта ties keliu, pėda pilnai pastatyta ant žemės. Rankos laikomos prieš kūną, tiesios ir užrakintos ties alkūnėmis, nykštys ir pirštai kartu, delnai žemyn ir laikomi kartu arba vienas ant kito.

Ypatingas dėmesys kreiptinas į krūtinės raumenis, tricepsą, keturgalvį bei blauzdos raumenis ir jų išlavinimą.

Poza yra tokia pat, kaip ir vyrų privaloma poza, išskyrus tai, kad rodomos rankos dilbis yra sulenktas 90 laipsnių kampų, o kita ranka yra uždėta ant riešo.

● **Bicepsai iš nugaros.**

Atletės stovi nugarą į teisėjus, pastačiusios vieną koją atgal ant pirštų galų, įtempia vienos kojos blauzdos raumenis ir sulenkia rankas analogiškai kaip ir pirmajai pozai. Įtempia rankų, pečių juostos, nugaros, šlaunų, sėdmenų ir blauzdų raumenis. Teisėjas, visų pirma, kreipia dėmesį į rankų, pečių juostos ir nugaros raumenis, po to ir į blauzdą. Ši poza padeda nustatyti dalyvio raumenų kokybę, tankumą, žemą riebalų lygį, bendras kūno linijas ir balansą, kūno proporcijas ir simetriją.

● **Tricepsas iš šono.**

Šono pasirinkimas nereglamentuojamas. Atletės stovi veidu į teisėjus, krūtinė į išorę, pilvas įtrauktas, abi rankos už nugaros, laikant priekinę ranką ties riešu su galine ranka. Arčiau teisėjų esanti ranka bus tiesi ir fiksuota ties alkūne, delnas atviras, nykštys ir pirštai kartu, delnai į žemę horizontaliai. Koja sulenкта per kelią ir pilna pėda atremta į grindis. Arčiau teisėjų esanti koja bus tiesi, fiksuota ties keliu, ištiesta į priekį ant pirštų galų. Įtemptiant tricepsą, tuo pat metu įtemptiami ir kiti raumenys. Teisėjai, visų pirma, vertina tricepso išlavinimą, o vertinimą baigia apžvelgdami visą figūrą nuo galvos iki pėdų.

Sportininkų stovėsenos ir pozos pateiktos 3 priede, I.

Kūno vertinimą varžybų sekretoriatas dvigubina. Po privalomų pozų skelbiamas papildomas pozavimas (Posedown), kurio metu dalyvės pozuoja žiūrovams (30 – 60 sek.) – ši dalis nevertinama.

Laisvosios programos vertinimas.

Programos trukmė – 30 sek. Teisėjas, stebėdamas laisvąją programą pagal muziką, vertina judesių plastiškumą ir artistišumą, sklandumą ir choreografiją. Pozavimas pagal muziką neturi būti tik keletas elementarių judesių ar pozų. Dalyvė, demonstruodama pagrindines raumenų grupes, turėtų parodyti pagrindines privalomas pozas. Griežtai draudžiama pozavimo aprangos tempimas.

Draudžiama naudoti papildomas priemones laisvosios programos metu.

Sportininkės laikysena, elgsena, koordinacija, įvaizdis, minties raiška, muzikos ir pozų pasirinkimas turi susilieti į tobulą visumą, turėti pradžią ir pabaigą. Baigus laisvąją programą, rekomenduojama nusilenkti publikai ir vertinantiesiems teisėjams.

Laisvosios programos vertinimas mažinamas už blogai parengtą programą ir neišlavintus raumenis.

Lietuvos federacijos atrankinėse ir pusfinalio varžybose sportininkės atlieka tik privalomąją programą. Kūno vertinimą varžybų sekretoriatas dvigubina. Finale rungtyniauja tik šešios sportininkės, surinkę mažiausią taškų sumą. Iš pradžių atliekamas proporcijų vertinimas, po to privalomos pozos, vėliau skelbiamas papildomas pozavimas („Posedown“), kurio metu dalyviai pozuoja žiūrovams.

4.5.2. Vyrų figūra

Sporto šaka į IFBB varžybų programą įtraukta 2012 m. Varžybų programą sudaro du etapai:

Figūros varžybų dalyviai turi turėti mažiau išvystytus raumenis, proporcijas, simetriją, formos balansą, tačiau jų raumenynas neturi priminti kultūristų raumenyno. Vienas iš svarbiausių kriterijų yra atletiškasis ir estetiškai patrauklus vyriškasis kūno sudėjimas. Labiau pabrėžiama visa fizinė forma, raumenų forma turi būti apvalios išvaizdos, žemas riebalų lygis (ne toks žemas, kaip vyrų kultūrizme), kūno proporcingumas ir sceninis patrauklumas. Odos būklė bei odos tonusas, gebėjimas pasirodyti scenoje. Turi būti subalansuotas bendras kūno sudėjimas, raumenų simetrinis išvystymas bei raumenų ryškumas. Tinkama kūno forma ir simetrija sujungta su raumenynu bei bendru kūno sudėjimu, plaukais bei veido bruožais. Ypatingas raumeningumas turi būti vertinamas žemiau.

Proporcijų vertinimas: šioje varžybų dalyje dalyviai atlieka keturis posūkius dešinėn (proporcijų ir raumenyno vertinimas):

- **Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš priekio**, stovint priešais teisėjus, rankos nuleistos prie šonų arba viena ranka ant klubo, viena koja atvesta į šoną, tiesi per kelį. Alkūnė šiek tiek sulenkta. Delnai turi būti atviri, pirštai nukreipti į žemyn. Visi kūno raumenys įtempti.
- **Posūkis dešinėn. Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš kairės pusės**, stovint kairės pusės šonu į teisėjus, veidas bei viršutinė kūno dalis į teisėjus. Dešinė ranka prie šono, alkūnė šiek tiek sulenkta, delnai atviri. Kairė koja (esanti arčiau teisėjų) šiek tiek sulenkta per kelį, pastatyta ant grindų. Dešinė koja (esanti toliau nuo teisėjų), sulenkta per kelį, pėda pastatyta atgal ant pirštų galų.
- **Posūkis dešinėn. Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš nugaros**, stovint nugara į teisėjus, rankos nuleistos prie šonų arba viena ranka ant klubo, viena koja atvesta į šoną, tiesi per kelį. Alkūnė šiek tiek sulenkta. Delnai turi būti atviri, pirštai nukreipti į žemyn. Visi kūno raumenys įtempti.
- **Posūkis dešinėn. Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš dešinės pusės**, stovint dešinės pusės šonu į teisėjus, veidas bei viršutinė kūno dalis į teisėjus. Dešinė ranka prie šono, alkūnė šiek tiek sulenkta, delnai atviri. Dešinė koja (esanti arčiau teisėjų) šiek tiek sulenkta per kelį, pastatyta ant grindų. Kairė koja (esanti toliau nuo teisėjų), sulenkta per kelį, pėda pastatyta atgal ant pirštų galų.
- **Posūkis dešinėn. Pradinė stovėseną.**

Vertinimas: teisėjai vertina bendrą kūno sudėjimą: pradedant plaukais bei veidu ir baigiant gebėjimu save pateikti scenoje.

Prisistatymas:

Dalyviai eina į scenos centrą, sustoja, atlieka priekinę poziciją, su ranka ant klubo. Posūkis dešinėn – kairė pozicija. Posūkis dešinėn – nugaros pozicija. Posūkis dešinėn – dešinė pozicija. Posūkis dešinėn – priekinė pozicija. Dalyvis grįžta į scenos gilumą.

Vertinimas. Teisėjai vertina kaip dalyvis sugeba pademonstruoti savo kūną vaikščiodamas, grakštumą, tempą, judesio eleganciją, gestus, asmenybę, charizmą, sugebėjimą prisistatyti.

Sportininkų stovėsenos pateiktos 3 priede, J.

4.6. Fit – Model varžybų programa ir vertinimo kriterijai

4.6.1. Moterų Fit – Model

Sporto šaka į IFBB varžybų programą įtraukta 2016 m. Varžybų programa – du etapai, kuriuos sudaro – dalyvių palyginimas ir prisistatymas.

Dalyvių palyginimas. Atrankinėse ir pusfinalių varžybose sportininkės atlieka keturis posūkius:

- Posūkis į dešinę;
- Posūkis į dešinę – atsukama nugara;
- Posūkis į dešinę;
- Posūkis į dešinę – pradinė stovėseną.

Posūkliai atliekami tokia tvarka:

• **Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš priekio**, laisva stovėseną reiškia, kad dalyvė: stovės tiesiai prieš teisėjus, rankos prie šonų ir kojos suglaustos arba stovės šiek tiek pasisukusios, kaire puse į teisėjus, dalyvio numeris turi būti visiškai matomas, dešinė ranka uždėta ant klubo, kairė ranka šiek tiek atvesta atgal prie šono. Galva ir akys žiūri į priekį, pečiai atlošti, krūtinė priekyje, pilvas įtrauktas.

Kai vyriausiasis teisėjas praneša, dalyvės turi stovėti priekine poza.

Dalyvės, kurios neteisingai atlieka posūkius, gauna įspėjimą ir taip gali būti mažinami jos taškai. Dalyvės nejudą.

• **Posūkis dešinėn. Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš kairės pusės**, dalyvės stovi tiesiai, galva ir akys pasuktos į tą pačią pusę kaip ir visas kūnas. Viena ranka ant klubo ir viena koja šiek tiek atvesta į šoną, kita ranka šiek tiek atitraukta nuo šono, delnas atviras ir tiesus, pirštai sudėti estetiškai. Keliai tiesūs, pilvas įtrauktas, krūtinė į priekį, pečiai atlošti atgal. Dalyvės stovi kaire puse į teisėjus, viršutinė kūno dalis šiek tiek pasukta į teisėjus, veidas žiūri į teisėjus. Dešinė ranka uždėta ant dešinio klubo, kairė ranka nuleista ir šiek tiek atvesta atgal, delnas atviras, pirštai sudėti estetiškai, kojos laisvai, bet ne suglaustos. Kairys klubas šiek tiek pakeltas, kairė koja (arčiausiai teisėjų) šiek tiek sulenкта per kelius, kairė pėda šiek tiek priekyje, padėta ant pirštų galiukų.

• **Posūkis dešinėn. Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš nugaros**, (antras posūkis į dešinę), dalyvės stovi tiesiai, nugara į teisėjus, „neišneša“ viršutinės kūno dalies į priekį. Viena ranka uždėta ant klubo, viena koja šiek tiek atvesta į šoną. Kita ranka atvirais delnais ir estetiškai sudėtais pirštais. Keliai tiesūs, pilvas įtrauktas, krūtinė į priekį, pečiai atlošti. Apatinė nugaros dalis išlenкта natūraliai arba šiek tiek rieta, viršutinė nugaros dalis tiesi, galva iškelta. Dalyvėms draudžiama sukioti kūną link teisėjų, jos turi žiūrėti link scenos gilumos.

• **Posūkis dešinėn. Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš dešinės pusės**, (trečias posūkis į dešinę), dešinė kūno pusė atsukta į teisėjus, viršutinė kūno dalis šiek tiek pasukta į teisėjus, veidas žiūri į teisėjus. Kairė ranka uždėta ant kairio klubo, dešinė ranka nuleista ir šiek tiek atvesta atgal, delnas atviras, pirštai sudėti estetiškai, kojos laisvai, bet ne suglaustos. Dešinys klubas šiek tiek pakeltas, dešinė koja (arčiausiai teisėjų) šiek tiek sulenкта per kelius, dešinė pėda šiek tiek priekyje, padėta ant pirštų galiukų.

- **Posūkis dešinėn. Pradinė stovėseną.**

Prisistatymas („I – walking“). Sportininkės prisistato žiūrovams ir teisėjams. Rekomenduojama dalyvėms prisistatymą atlikti sekančiu būdu:

- Jos po vieną išeina iš užkulisių į scenos vidurį ir atlieka pirmąją stovėseną iš priekio;
- Po to pasisuka į dešinę, eina 3 žingsnius į šoną, sustoja, parodo priekio ir nugaros pozas;
- Dalyvė pasisuka į dešinę ir eina 6 žingsnius į kitą pusę, sustoja, parodo priekio ir nugaros pozas;
- Po to nueina į scenos gilumą.

Teisėjai vertina, kaip kiekviena dalyvė judėdama demonstruoja savo kūno paruošimą. Dalyvės vertinamos pagal tai, kaip elegantiškai jos vaikšto po sceną. Eiseną, eleganciją, gestai, pasirodymo efektas, asmeninės savybės, žavesys, mokėjimas elgtis ant scenos, ritmo pojūtis yra patys svarbiausi dalykai, kurie suteikia pranašumo prieš kitas dalyves.

Prisistatymas su vakarine suknele. Kiekviena dalyvė turi 45 sek. prisistatymui ir gali vaikščioti po sceną kaip tik nori. Sportininkės prisistato žiūrovams ir teisėjams. Rekomenduojama dalyvėms prisistatymą atlikti sekančiu būdu:

- Jos po vieną išeina iš užkulisių į scenos vidurį ir atlieka pirmąją stovėseną iš priekio;
- Po to pasisuka į dešinę, eina 3 žingsnius į šoną, sustoja, parodo priekio ir nugaros pozas;
- Dalyvė pasisuka į dešinę ir eina 6 žingsnius į kitą pusę, sustoja, parodo priekio ir nugaros pozas;
- Po to nueina į scenos gilumą.

Sportininkų stovėsenos pateiktos 3 priede, K.

Vertinimas. Teisėjai vertina bendrą dalyvių išvaizdą, kūno išvystymą, formą, balansą, proporcijas ir simetriją, išbaigtą kūno paruošimą, odos išvaizdą bei tonusą, plaukų ir veido grožį, dalyvės gebėjimą pristatyti save bei bendrą dalyvės įspūdį. Kūnas neturi būti nei per daug raumeningas, nei per daug liesas. Teisėjai turi išskirti tas dalyves, kurios turi harmoningą, proporcingą, klasikinės moters kūno formą, puikią laikyseną, taisyklingą anatomicinę struktūrą (kūno formas, taisyklingus išlinkimus, liemens ir galūnių proporcijas, tiesias, o ne kreivas ar sulenktas kojas). Vertikali proporcija (kojų ir viršutinės kūno dalies ilgis) bei horizontali proporcija (klubai, liemuo ir pečių plotis) yra vieni iš pagrindinių vertinimo kriterijų.

Atskiros kūno dalys turi atrodyti dailiai su mažu kūno riebalų kiekiu. Kūnas neturi būti nei per daug raumeningas, nei ypatingai liesas, taip pat raumenys neturi būti labai ryškūs, kūnas neturi būti gyslotas.

Odos stangrumas taip pat turi įtakos vertinimui. Oda turi atrodyti lygi, sveika, be celiulito. Plaukai bei makiažas turi papildyti bendrą sportininkės išvaizdą. Teisėjai turi įvertinti sportininkės kūno pasirengimą viso pasirodymo metu – nuo išėjimo į sceną iki nulipimo nuo scenos. Moterų Fit – Model dalyvės turi būti matomos kaip turinčios sveiką bei subalansuotą kūną, pristatančios „bendrą paketą“.

Lietuvos Federacijos atrankinėje ir pusfinalių varžybų dalyje sportininkės atlieka 4 posūkius. Tokiu būdu atrenkamos šešios geriausios sportininkės. Finale šešios sportininkės pradeda rungtyniauti iš naujo (pusfinalio rezultatai anuliuojami). Jos atlieka prisistatymą („I – walking“) ir keturis posūkius bei individualų prisistatymą su vakarine suknele.

4.6.2. Vyrų Fit – Model

Sporto šaka į IFBB varžybų programą įtraukta 2016 m. Varžybų programa – du etapai, kuriuos sudaro – dalyvių palyginimas ir prisistatymas.

Dalyvių palyginimas. Atrankinėse ir pusfinalių varžybose sportininkai atlieka keturis posūkius:

- Posūkis į dešinę;
- Posūkis į dešinę – atsukama nugara;
- Posūkis į dešinę;
- Posūkis į dešinę – pradinė stovėseną.

Posūkiai atliekami tokia tvarka:

• **Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš priekio**, laikysena tiesi, įsitempusi, akys ir galva žiūri ta pačia kryptimi, kaip ir kūnas, viena ranka ant klubo, pirštai, išskyrus nykštį, padėti klubo priekyje, viena koja šiek tiek šone. Kita ranka prie šono, šiek tiek atitraukta nuo kūno, per alkūnę šiek tiek sulenкта, nykštys ir pirštai kartu, delnai atsukti į kūną, visa ranka šiek tiek lenкта. Keliai nesulenkti, pilvo presas bei nugaros platieji raumenys šiek tiek įtempti, galva pakelta.

Dalyviai, kurie neteisingai pozuoja, gauna įspėjimą, po kurio gali būti mažinami taškai.

• **Posūkis dešinėn. Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš kairės pusės**, dalyviai stovi kaire puse į teisėjus, viršutinė kūno dalis šiek tiek pasukta į teisėjus, veidas žiūri į teisėjus. Kairė ranka uždėta ant kairio klubo, pirštai, išskyrus nykštį, sudėti priekyje, dešinė ranka nuleista ir šiek tiek atvesta atgal, pirštai kartu, delnas atsuktas į kūną, ranka šiek tiek sulenкта. Kairė koja (arčiausiai

teisėjų) šiek tiek sulenкта per kelį, visiškai pastatyta ant žemės. Dešinė koja taip pat sulenкта per kelį, atvesta atgal ir pastatyta ant pirštų galiukų.

• **Posūkis dešinėn. Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš nugaros**, laikysena tiesi, įsitempusi, akys ir galva žiūri ta pačia kryptimi, kaip ir kūnas, viena ranka ant klubo, pirštai, išskyrus nykštį, padėti klubo priekyje, viena koja šiek tiek šone. Kita ranka prie šono, šiek tiek atitraukta nuo kūno, per alkūnę šiek tiek sulenкта, nykštys ir pirštai kartu, delnai atsukti į kūną, visa ranka šiek tiek lenкта ir viena koja šiek tiek atvesta atgal ir į šoną, pastatyta ant pirštų galiukų. Nugaros platieji raumenys šiek tiek įtempti, galva pakelta.

• **Posūkis dešinėn. Proporcijų ir raumenyno vertinimas iš dešinės pusės**, dalyviai stovi dešine puse į teisėjus, viršutinė kūno dalis šiek tiek pasukta į teisėjus, veidas žiūri į teisėjus. Dešinė ranka uždėta ant dešinio klubo, pirštai, išskyrus nykštį, sudėti priekyje, kairė ranka nuleista ir šiek tiek atvesta atgal, pirštai kartu, delnas atsuktas į kūną, ranka šiek tiek sulenкта. Dešinė koja (arčiausiai teisėjų) šiek tiek sulenкта per kelį, visiškai pastatyta ant žemės. Kairė koja taip pat sulenкта per kelį, atvesta atgal ir pastatyta ant pirštų galiukų.

• **Posūkis dešinėn. Pradinė stovėseną.**

Sportininkų stovėsenos pateiktos 3 priede, L.

Prisistatymas („I – walking“). Sportininkai prisistato žiūrovams ir teisėjams. Rekomenduojama dalyviams prisistatymą atlikti sekančiu būdu:

- Po vieną išeina iš užkulisų į scenos vidurį ir atlieka pirmąją stovėseną iš priekio;
- Po to pasisuka į dešinę, eina 3 žingsnius į šoną, sustoja, parodo priekio ir nugaros pozas;
- Dalyvis pasisuka į dešinę ir eina 6 žingsnius į kitą pusę, sustoja, parodo priekio ir nugaros pozas;
- Po to nueina į scenos gilumą.

Teisėjai vertina, kaip kiekvienas dalyvis judėdama demonstruoja savo kūno paruošimą. Dalyviai vertinami pagal tai, kaip elegantiškai jie vaikšto po sceną. Eisena, elegancija, gestai, pasirodymo efektas, asmeninės savybės, žavesys, mokėjimas elgtis ant scenos, ritmo pojūtis yra patys svarbiausi dalykai, kurie suteikia pranašumo prieš kitus dalyvius.

Prisistatymas su kasdienine apranga. Kiekvienas dalyvis turi 45 sek. prisistatymui ir gali vaikščioti po sceną kaip tik nori. Sportininkas prisistato žiūrovams ir teisėjams.

Vertinimas. Teisėjas pirmiausiai turi vertinti bendrą sportininko išvaizdą, įskaitant viso kūno paruošimą. Tada vertinamas visas kūno išvystymas, forma, balansas, proporcijos ir simetrija, išbaigtas kūno paruošimas, odos išvaizda bei tonusas, plaukų ir veido grožis, dalyvio gebėjimas pristatyti save su pasitikėjimu, poza ir gracija, taip pat vertinamas bendras dalyvio išpūdis. Kūno dalys turi atrodyti puikiai. Kūnas neturi būti nei per daug raumeningas, nei per daug liesas. Dalyviai, kurie yra per daug raumeningi ar per daug liesi turi būti vertinami žemiau. Teisėjas turi išskirti geriausiai save pristatantį, geriausiai besijaučiantį scenoje dalyvį, kuris atkreipia dėmesį, demonstruoja pasitikėjimą savimi. Teisėjai turi įvertinti sportininko kūno pasirengimą viso pasirodymo metu – nuo išėjimo į sceną iki nulpimo nuo scenos. Vyrų Fit – Model dalyviai turi būti matomi kaip turintys sveiką bei subalansuotą kūną.

Kaip vertinami vyrų Fit – Model posūkliai: vertinamas visas kūno paruošimas, išskyrus viršutinę šlaunų dalis, kurią uždengia šortai. Vertinamas visas kūno išvystymas, forma, linijos, balansas, proporcijos ir simetrija, išbaigtas kūno paruošimas, odos išvaizda bei tonusas, plaukų ir veido grožis, dalyvio gebėjimas pristatyti save su pasitikėjimu, poza ir gracija, taip pat vertinamas bendras dalyvio išpūdis.

Teisėjai turi išskirti tuos dalyvius, kurie turi harmoningą, proporcingą, klasikinio vyro kūno formą, puikią laikyseną, taisyklingą anatominę struktūrą (kūno formas, taisyklingus išlinkimus, liemens ir galūnių proporcijas, tiesias, o ne kreivas ar sulenktas kojas). Vertikali proporcija (kojų ir

viršutinės kūno dalies ilgis) bei horizontali proporcija (klubai, liemuo ir pečių plotis) yra vieni iš pagrindinių vertinimo kriterijų.

Atskiros kūno dalys turi atrodyti dailiai su mažu kūno riebalų kiekiu. Kūnas neturi būti nei per daug raumeningas, nei ypatingai liesas, taip pat raumenys neturi būti labai ryškūs, kūnas neturi būti gyslotas. Dalyviai, kurie yra per daug raumeningi, per sausi ar per liesi, turi būti vertinami žemiau.

Odos stangrumas taip pat turi įtakos vertinimui. Oda turi atrodyti lygi, sveika. Plaukai turi papildyti bendrą sportininko išvaizdą.

Vyrų Fit – Model individualaus prisistatymo vertinimas: atlikimo tvarka:

- Dalyvis išeina į scenos vidurį, sustoja poza iš priekio, ranka kišenėje arba ant klubo;
- Tada dalyvis pasisuka į dešinę ir atlieka pozą iš kairės;
- Po to vėl pasisuka ir parodo pozą iš nugaros;
- Dar kartą pasisuka į dešinę ir parodo pozą iš dešinės;
- Ir pasisuka į dešinę paskutinį kartą, parodo pozą iš priekio.

Po posūkių dalyvis nueina į scenos gilumą ir atsistoja į liniją pagal scenos teisėjo nurodymus.

Teisėjai vertina, kaip dalyvis demonstruoja kūno paruošimą judėdamas. Dalyviai vertinami pagal tai, kaip elegantiškai vaikšto po sceną. Eisena, elegancija, gestai, pasirodymo efektas, asmeninės savybės, žavesys, mokėjimas elgtis ant scenos, ritmo pojūtis yra patys svarbiausi dalykai, kurie suteikia pranašumo prieš kitus dalyvius.

Vyrai, dalyvaujantys Fit – Model kategorijoje, skatinami atrodyti atsipalaidavę bei šypsotis, kiek įmanoma atrodyti linksmiems su publika bei teisėjais. Dalyviai turi jaustis visiškai laisvai. Kiekviena poza turi trukti ne ilgiau nei 2 – 3 sek., kad teisėjai spėtų įvertinti. Vaikščioti scenoje ratu nerekomenduojama. Dalyviai patys pasirenka pozas, kurios jiems labiausiai tinka ir atitinka jų sudėjimo tipą. Perėjimai nuo vienos pozos prie kitos turi būti manieringi, nepastebimi. Jokiais būdais nesilenkti, kai atsukama nugarą. Labai gerai turėti pasirodymo temą ar motyvą, parodyti šiek tiek kūrybiškumo. Apranga turi išryškinti dalyvio individualumą bei charakterį, išskirti iš kitų. Plaukai taip pat turi atitikti visą bendrą vaizdą.

Teisėjai stebi, kaip dėvimi drabužiai, kaip dalyvis prisistato. Vertinami ne drabužiai, bet patys dalyviai, tačiau kostiumai gali padėti išsiskirti, įsiminti teisėjams. Pasitikėjimas, žavesys, puiki laikysena, laisvumas ant scenos yra esminiai kriterijai. Kreipiamas dėmesys į tinkamą raumenų tonusą, laikyseną, simetriją, patrauklumą, išskirtinumą, drabužių pasirinkimą.

Sportininkas gali pamoti norėdamas išsiskirti. Dalyviai turi gerai jaustis ant scenos, mėgautis buvimu dėmesio centre ir turi spinduliuoti visu savimi.

Lietuvos Federacijos atrankinėje ir pusfinalių varžybų dalyje sportininkai atlieka 4 posūkius. Tokiu būdu atrenkami šeši geriausi sportininkai. Finale šeši sportininkai pradeda rungtyniauti iš naujo (pusfinalio rezultatai anuliuojami). Jie atlieka prisistatymą („I – walking“) ir keturis posūkius bei individualų prisistatymą su kasdienine apranga.

4. 7. „Wellness“ varžybų programa ir vertinimo kriterijai

Moterų „Wellness“ fitneso kategorija kaip nauja IFBB kategorija oficialiai pristatyta 2016 m. lapkričio 4 d. Ispanijoje, Benidorme.

Ši kategorija skirta moterims, kurios yra raumeningos, tačiau raumenys nėra atsiskykę, jos yra atletiškos ir estetiškai patrauklios, jų kūno masė didesnė nei bikini fitnese.

Šiuo atžvilgiu tai kategorija tarp bikini fitneso ir moterų figūros.

Dalyvių palyginimas. Atrankinėse ir pusfinalių varžybose sportininkės atlieka keturias stovėsenas:

- proporcijų įvertinimas iš priekio;
- proporcijų įvertinimas iš kairio šono;

- proporcijų įvertinimas iš nugaros;
- proporcijų įvertinimas iš dešinio šono.

Vienu metu sulyginimui kviečiamos ne daugiau kaip aštuonios ir ne mažiau kaip trys sportininkės. Taip teisėjai sulygina grupę dalyvių iš priekio, kairio šono, nugaros ir dešinio šono.

Dalyvės, kurios nesugeba stovėti teisingai, gauna įspėjimą, kuris reiškia žemesnę vietą. Atlikdamos posūkius, dalyvės stovi nejudėdamos.

Proporcijų įvertinimas iš priekio: dalyvės stovi tiesiai, galva ir akys žiūri ta pačia kryptimi kaip ir kūnas, viena ranka laikoma ant klubo ir viena koja šiek tiek atvesta į šoną. Kita ranka laikoma laisvai prie šono, vos vos atitraukta nuo kūno, delnas atviras ir tiesus, pirštai sudėti estetiškai. Keliai nesulenkti, pilvas įtrauktas, krūtinė priekyje, pečiai atgal.

Proporcijų įvertinimas iš kairio šono: dalyvės atlieka pirmą posūkį į dešinę ir stovi kairią pusę atsukusios į teisėjus. Viršutinė kūno dalis šiek tiek pasukta link teisėjų, veidas žiūri į teisėjus. Dešinė ranka laikoma ant dešinio klubo, kairė ranka nuleista žemyn ir laikoma ne ties kūno centru, o labiau link nugaros, delnas atviras ir tiesus, pirštai sudėti estetiškai. Kairys klubas šiek tiek pakeltas, kairė koja (arčiau teisėjų) šiek tiek sulenkta, pėda pastatyta ant pirštų bei per kelis centimetrus atvesta į priekį.

Proporcijų įvertinimas iš nugaros: dalyvės atlieka posūkį į dešinę ir stovi nugara į teisėjus. Dalyvės stovi tiesiai, **viršutinė kūno dalis nepalinkusi į priekį**, viena ranka laikoma ant klubo ir viena koja šiek tiek atvesta į šoną. Kita ranka laikoma laisvai prie šono, vos vos atitraukta nuo kūno, delnas atviras ir tiesus, pirštai sudėti estetiškai. Keliai nesulenkti, pilvas įtrauktas, krūtinė priekyje, pečiai atgal. Apatinė nugaros dalis natūraliai išlenkta ar vos vos išriesta, viršutinė nugaros dalis tiesi, galva iškelta aukštin. Dalyvėms nėra leidžiama sukiotis į teisėjus, jos turi žiūrėti į scenos gilumą viso posūkio metu.

Proporcijų įvertinimas iš dešinio šono: dalyvės dar kartą pasisuka į dešinę ir atsisuka dešine puse į teisėjus. Viršutinė kūno dalis šiek tiek pasukta link teisėjų, veidas žiūri į teisėjus. Kairė ranka laikoma ant kairio klubo, dešinė ranka nuleista žemyn ir laikoma ne ties kūno centru, o labiau link nugaros, delnas atviras ir tiesus, pirštai sudėti estetiškai. Dešinys klubas šiek tiek pakeltas, dešinė koja (arčiau teisėjų) šiek tiek sulenkta, pėda pastatyta ant pirštų bei per kelis centimetrus atvesta į priekį.

Sportininkų stovėsenos pateiktos 3 priede, M.

I-walking atlikimas:

- Dalyvė eina į scenos vidurį ir atlieka keturis skirtingus posūkius savo pasirinkimu;
- Tuomet dalyvė nueina į scenos gilumą ir stoja į liniją.

Teisėjai vertina kiekvieną dalyvę, kaip ji sugeba save parodyti vaikščiodama ant scenos, sugeba ar nesugeba atrodyti gracingai, manieringai. Žingsnis, elegancija, gestai, pasirodymas, asmenybė, charizma, buvimas ant scenos bei žavesys, taip pat natūralus ritmo pojūtis yra reikšmingi galutinės dalyvių vietos nustatymui.

Vertinimas

Vertinti reikia visą figūrą, pradedant nuo bendro įspūdžio, tačiau taip pat labai svarbu plaukai, bendras kūno išvystymas, forma, subalansuota simetrija, atletiška bei išbaigta forma, taip pat odos išvaizda, sportininkės gabumai parodyti save su pasitikėjimu, poza ir gracija. „Wellness“ fitneso atstovės turi būti matomos kaip sveikos ir sportiškos, apskritai patrauklios nuo įėjimo į sceną iki išėjimo.

Per varžybas teisėjams turi būti pabrėžiama, kad tai ne kūno fitneso ir ne moterų figūros kategorijų varžybos.

Dalyvės turi turėti raumenis, tačiau raumenys neturi būti atsiskyre ir ryškūs, riebalų lygis neturi būti labai žemas, raumenys neturi būti sausi kaip kūno fitnese, raumenų kokybė bei dydis neturi būti kaip moterų figūros kategorijoje.

Dalyvės, kurios neatitinka šių kriterijų (t.y. per raumeningos, per sausos ir kt.), turi būti vertinamos žemesniais balais.

Vertikalios proporcijos (ilgis nuo kojų iki kūno viršaus) yra pačios svarbiausios, vertinant šią kategoriją.

Horizontalios proporcijos (klubų, liemens, pečių plotis) gali padėti moterims, kurių klubai, šlaunys ir sėdmenys yra didesni.