



Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos (IFBB)  
federacijos prezidentas  
Ramutis Kairaitis  
2016

Varžybų direktorius  
Arvydas Mickus  
2016

## LIETUVOS KULTŪRIZMO, FITNESO IR BIKINIO 26 ATVIRŪJŲ TAURĖS VARŽYBŲ

# NUOSTATAI

### **I. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI**

Populiarinti kultūrizmą ir fitnessą, propaguoti sveiką gyvenimo būdą, skatinti žmones sportuoti. Išaiškinti geriausius Lietuvos sportininkus. Pasirengti tarptautinėms varžyboms.

### **II. VARŽYBŲ LAIKAS, VIETA, ORGANIZATORIAI**

Varžybos vyks 2016 m. spalio 22 d. Tauragės kultūros rūmuose, S. Dariaus ir S. Girėno 3, Tauragė. Varžybas organizuoja Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacija. Federacija yra pasirašiusi sutartį su Lietuvos Antidopingo agentūra, todėl varžybose galima dopingo kontrolės procedūra.

Varžybų direktorius: Arvydas Mickus (mob. tel.: 8685 11162);

Vyriausiasis teisėjas: Sandra Martinkienė (mob. tel. 8685 81775);

Vyriausiasis sekretorius: Modestas Petraitis;  
Sekretoriaus padėjėja:

Varžybų dalyvių registracija: apie 9.00 – 10.00 val.

Komandų vadovų ir teisėjų 12.00-12.15 val.  
susirinkimas:

Pirmoji (rytinė) varžybų dalis: apie 13.00 – 14.00 val.

Antroji (vakarinė) varžybų dalis: 17.00 val.

**Tikslus registracijos ir varžybų pradžios laikas bus paskelbtas  
2016 m. spalio 15 d.**

### **III. VARŽYBŲ PROGRAMA**

Varžybų programą sudaro: naujokų, bikinio, kūno fitneso, „physique“, kultūrizmo, klasikinio kultūrizmo rungtys ir konkursas „Fit model“.

Amžiaus grupės: jaunučių (g.2000 m. ir jaunesni), jaunių (g.1998 ir 1999 m.), jaunimo (g.1993, 1994, 1995, 1996, 1997 m.), veteranų (vyrai g. 1976 m. ir vyresni; moterys g. 1981 m. ir vyresnės) ir suaugusiųjų varžybos.

#### **I. Jaunučiai (iki 16 m.):**

Merginų kūno fitnesas;  
Vaikinų kultūrizmas.

#### **II. Jauniai (iki 18 m.):**

Merginų kūno fitnesas;

#### **IV. Veteranai:**

Moterų kūno fitnesas (VKF 35);  
Vyrų kultūrizmas (VK 40).

#### **V. Suaugusieji:**

Naujokių kūno fitnesas absoliuti kategorija (NKF,

Vaikinų kultūrizmas.

### III. Jaunimas (iki 23 m.):

Merginų bikinis;

Merginų kūno fitnesas;

Vaikinų „physique“;

Vaikinų klasikinis kultūrizmas;

Vaikinų kultūrizmas.

programoje – tik keturi posūkiai);

Naujokų kultūrizmo absoliuti kategorija (NK, programoje

- tik privalomos pozos);

„Fit Model“ moterys (FMM);

Bikinis (B);

Kūno fitnesas (KF);

„Fit Model“ vyrai (FMV);

„Physique“ (P);

Klasikinis kultūrizmas (KK, absoliuti kategorija);

Vyrų kultūrizmas (VK, absoliuti kategorija).

### Suaugusiųjų absoliučios moterų kūno fitneso čempionės rinkimai:

- dalyvauja kūno fitneso kategorijų (VKF 35, NKF ir KF) nugalėtojos.

### Suaugusiųjų absoliutaus vyrų čempiono rinkimai:

- dalyvauja – VK 40, NK, KK, VK nugalėtojai.

### Absoliučios jaunimo merginų nugalėtojos rinkimai:

- dalyvauja kūno fitneso 16m., 18m., ir 23m. nugalėtojos.

### Absoliutaus jaunimo vaikinų nugalėtojo rinkimai:

- dalyvauja kultūrizmo 16m., 18m., ir 23 m. ir klasikinio kultūrizmo nugalėtojai.

Jaunučių, jaunių amžiaus sportininkai negali dalyvauti vakarinėje Lietuvos Taurės varžybų dalyje.

Varžybos vyks pagal iš anksto numatytą scenarijų po registracijos.

Ūgio ir svorio kategorijose, jei dalyvauja **mažiau nei trys** sportininkai, kategorijos apjungiamos.

Jei suaugusiųjų amžiaus absoliučioje kategorijoje užsiregistravo daugiau nei 12 dalyvių, sudaromos dvi kategorijos.

Vaikinų „physique“ kategorijoje gali dalyvauti visi vaikinai gimę 1993 - 1999 m.

Merginų bikini kategorijoje gali dalyvauti tik sportininkės, kurioms varžybų dieną yra suėję 18 m.

Raumenynas ir laisvoji programa vertinama atskirai (2 kūno vertinimai + 1 programos), išskyrus moterų kūno fitnesą ir moterų bikini kategorijas.

„Fit model“ kategorijų dalyviams čempionų titulai nebus suteikiami ir šioje kategorijoje gali dalyvauti sportininkai nuo 18 m. (kuriems varžybų dieną yra suėję 18 m.)

**Pirmoje (rytinėje) varžybų dalyje vyksta:** jaunučių, jaunių, jaunimo, naujokų ir veteranų kategorijų varžybos. Jei suaugusiųjų varžybų kategorijose yra daugiau nei šeši sportininkai, vykdomos atrankinės varžybos.

**Antroje (vakarinėje) varžybų dalyje vyksta:** suaugusiųjų kategorijų finalų varžybos.

## **IV. DALYVIAI**

Varžybose dalyvauja Lietuvos miestų ir rajonų klubų komandos bei svečiai iš užsienio. Sportininkai gali rungtyniauti ir individualiai.

**Varžybų metu naudojamas tik netepus grimas.**

Klubas privalo būti registruotas Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos (toliau – LKKRF) narys ir sumokėjęs metinį narystės mokestį, jei nori dalyvauti LKKRF metiniame sportininkų, trenerių ir klubų reitinge.

Dalyvių komandinė priklausomybė nustatoma pagal pateiktą komandos paraišką, patvirtintą klubo vadovo (žr. priedą Nr. 1).

## **V. DALYVIŲ REGISTRACIJA**

Dalyvių registracija vyks varžybų dieną, 2016 m. spalio 22 d. Tauragės kultūros rūmuose, S. Dariaus ir S. Girėno 3, Tauragė.

Siekiant užtikrinti tinkamą svėrimo procedūrą, kategorijų seka vykdant registraciją bus sekanti:

- jaunučiai iki 16 m: merginos ir vaikinai,
- jauniausi iki 18 metų: merginos ir vaikinai,
- jaunimas iki 23 metų: merginos ir vaikinai,
- moterų naujokių kūno fitnesas,
- vyrų naujokų kultūrizmas,

- moterų veteranų kūno fitnesas,
- vyrų veteranų kultūrizmas,
- moterų „Fit Model“,
- moterų bikinis,
- moterų kūno fitnesas,
- vyrų „Fit Model“,
- vyrų „physique“,
- vyrų klasikinis kultūrizmas,
- vyrų kultūrizmas.

Per registraciją vyrų klasikinio kultūrizmo sportininkai yra sveriami ir išmatuojamas jų ūgis.

Moterų kūno fitneso naujokių bikiiniai gali būti spalvoti, tačiau papuošimai griežtai draudžiami.

Merginų kūno fitneso bikiiniai gali būti spalvoti, tačiau papuošimai griežtai draudžiami.

„Fit Model“ kategorijos dalyviai į registraciją ateina su apranga, kuria pirmiausia pasirodys ant scenos, o likusia aprangos dalį pateikia teisėjų apžiūrai.

### ***Registracijos metu dalyvis privalo:***

1. Vilkėti varžybų apranga (vyrų – glaudėmis, moterų – bikini. Kūno fitneso ir „Fit model“ sportininkai pateikia visas savo rungtynių aprangas ir avalynę teisėjų apžiūrai);
2. Turėti pasą arba asmens tapatybės kortelę;
3. Pateikti gydytojo leidimą dalyvauti varžybose;
4. Turėti muzikinį įrašą CD (įrašas privalo būti disko pradžioje, rekomenduojama diske įrašyti du muzikinio įrašo variantus – \*.mp3 ir \*.wav formatais). CD pateikiamas su dėklu, ant kurio turi būti užrašyti dalyvio vardas, pavardė, komandos pavadinimas;
5. Užpildyti dalyvio anketą (žr. priedą Nr. 2);
6. Sumokėti starto mokestį.

### ***Starto mokestis sportininkams:***

- komandai, kurią atstovauja 3 ir mažiau dalyvių – vieno dalyvio mokestis – 20 €,
- komandai, kurią atstovauja 4 – 6 dalyviai – vieno dalyvio mokestis – 15 €,
- komandai, kurią atstovauja daugiau nei 7 dalyviai – vieno dalyvio mokestis – 10 €,
- Individualiai (ne komandos sudėtyje) dalyvaujantiems ne federacijos nariams – 40 €.

### ***Leidimai aptarnaujančiam personalui (treneriams, grimotojams ir kt.):***

- komanda, kurios sudėtis – 3 arba mažiau sportininkų išduodamas vienas leidimas,
- komanda, kurios sudėtis – iš 4-6-ių sportininkų išduodami du leidimai,
- komanda, kurios sudėtis daugiau – 7-i ir daugiau sportininkų išduodami trys leidimai,
- komanda norinti įsigyti papildomą leidimą aptarnaujančiam personalui (treneriams, grimotojams ir kt.) gali įsigyti sumokėjus papildomą 10 € mokestį.

Šie leidimai suteikia galimybę būti tik varžybų užkulisiuose. Norintys stebėti varžybas žiūrovų vietose, turės įsigyti bilietus.

## **VI. PARAIŠKOS**

Komandų vadovai iki 2016 m. spalio mėn. 10 dienos e-mailu: [teiseju.kolegija@gmail.com](mailto:teiseju.kolegija@gmail.com) privalo atsiųsti užpildytas paraiškas (žr. priedą Nr. 1). Paraiškos originalas, dalyvio anкета (žr. priedą Nr. 2) ir dalyvio asmens dokumentai pateikiami čempionato LKKRF Teisėjų kolegijai varžybų dieną per registraciją. Nepateikus paraiškos iki aukščiau nurodyto termino, pateikus ją pavėluotai arba atvežusi ją tik į varžybas, komandos papildomas starto mokestis bus 30 € (be starto mokesčio už kiekvieną varžybose dalyvausiantį komandos narį).

Kiekvienas dalyvis turi pristatyti sveikatos pažymą (arba komandinėje paraiškoje esančioje grafoje gydytoja atžyma) su gydytojo antspaudu ir parašu, kad gali dalyvauti varžybose.

## **VII. TEISĖJU REGISTRACIJA**

Norinčius teisėjauti Lietuvos Taurės varžybose LKKRF nacionalinės ir tarptautinės kategorijos teisėjus prašome iki spalio 10 d. atsiųsti savo prašymą (vardas, pavardė, miestas, tel. numeris, el. pašto adresas)

el. paštu LKKRF Teisėjų kolegijos pirmininkei Sandrai Martinkienei (tel. 8 – 685 - 81775): [teisēju.kolegija@gmail.com](mailto:teisēju.kolegija@gmail.com). Teisėjų pasitarime būtina pateikti LKKRF teisėjo pažymėjimą.

### **VIII. TEISĖJŲ STAŽUOTOJŲ REGISTRACIJA**

LKKRF Teisėjų kolegija rengia teisėjų – stažuotojų testus-mokymus. Norintys dalyvauti mokymuose, turi galimybę teisėjauti stažuotojais Lietuvos Taurės varžybose (Tauragėje, spalio 22 d.). Pageidaujantį teisėjauti prašome iki spalio 10 d. atsiųsti savo duomenis (vardas, pavardė, miestas, sporto klubas, tel. numeris, el. pašto adresas) el. paštu LKKRF Teisėjų kolegijos pirmininkei Sandrai Martinkienei: [teisēju.kolegija@gmail.com](mailto:teisēju.kolegija@gmail.com)

### **IX. DRAUSMĖS IR APELIACIJOS KOMISIJA**

Varžybų drausmės ir apeliacijos komisiją sudaro: A. Guseva, A. Vandys, M. Vilkas. Iškilus ginčytinai situacijai varžybų registracijos ar varžybų metu komandos vadovas 1 val. bėgyje skundą pateikia raštiškai LKKRF Drausmės ir apeliacijos komisijai. **Ši komisija svarsto ar buvo pažeidimai ar ne. Savo išvadas raštu pateikia LKKRF Valdybai ir LKKRF Teisėjų kolegijos pirmininkei Sandrai Martinkienei.**

### **X. ISKAITA**

Varžybos yra asmeninės-komandinės varžybos. Tas pats sportininkas negali dalyvauti kelių kategorijų varžybose. Išimtį sudaro tik veteranų amžiaus sportininkai, kurie gali dalyvauti suaugusiųjų varžybose. Komandinę klubų įskaitą skaičiuojami klubo sportininkų taškai už iškovotas 1-10 vietas atskirose kategorijose: 1 vieta – 16 tšk., 2 vieta – 12 tšk., 3 vieta – 9 tšk., 4 vieta – 7 tšk., 5 vieta – 6 tšk. ir t.t. (10 vieta – 1 tšk.).

### **XI. APDOVANOJIMAI**

Varžybų nugalėtojai ir prizininkai apdovanojami taurėmis, diplomais ir rėmėjų įsteigtais prizais, 4-6 vietas iškovoję sportininkai – diplomais.

### **XII. SAUGUMAS**

Atsakingas už varžybų organizavimą, jų saugumą ir bilietų kontrolę – varžybų direktorius Arvydas Mickus.

Organizatorius užtikrina medicininį varžybų aptarnavimą, darbo sąlygas teisėjams, sekretariatui, žiniasklaidos atstovams.

Pasibaigus Lietuvos Taurės varžyboms bus rengiamas varžybų aptarimas, kuriame kviečiami dalyvauti teisėjai, treneriai, sportininkai.



**Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacija**



Lietuvos suaugusiųjų čempionatas   
Lietuvos suaugusiųjų ir jaunimo taurės varžybos   
Lietuvos jaunimo ir veteranų pirmenybės

**Klubo pavadinimas, miestas**

**Data** \_\_\_\_\_

<b>Eil. Nr.</b>	<b>Sportininko vardas ir pavardė</b>	<b>Gimimo data</b>	<b>Ūgis (cm)/ Svoris (kg)</b>	<b>Rungtis (kategorija)</b>	<b>Treneris</b>	<b>Gydytojo atžyma</b>
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
<b>Komandos aptarnaujantis personalas (treneris, grimuotojas)</b>						

Komandos vadovas  
(vardas, pavardė, parašas ) \_\_\_\_\_

Klubo vadovas  
(vardas, pavardė, parašas, antspaudas) \_\_\_\_\_



Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacija

## VARŽYBŲ DALYVIO ANKETA

<b>Varžybos</b>	
<b>Vieta</b>	
<b>Data</b>	

<b>Pavardė</b>	
<b>Vardas</b>	
<b>Gimimo data (m.m.d.)</b>	
<b>Ūgis (cm)</b>	
<b>Klubas, miestas</b>	
<b>Treneris</b>	
<b>Tarpvaržybinis svoris (kg)</b>	
<b>Priešvaržybinis svoris (kg)</b>	
<b>Darbovietė, mokykla</b>	
<b>Profesija</b>	
<b>Treniruočių stažas</b>	
<b>Hobis</b>	
<b>Kredo</b>	
<b>Geriausi sportiniai pasiekimai:</b>	
<b>Namų adresas</b>	
<b>Telefono numeris</b>	
<b>Asmeninis puslapis</b>	
<b>El. pašto adresas</b>	