



**Tarptautinės kultūristų federacijos (IFBB) narys nuo 1991 m.
Europos kultūrizmo ir fitneso federacijos (EBFF) narys nuo 2002 m.
1971 m. IFBB priimta į Tarptautinių sporto federacijų generalinę asamblėją (GAISF)**

LIETUVOS KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS FEDERACIJOS STRATEGINIS PLANAS

2017–2020 M.

Turinys

I. IŠORĖS VEIKSNIAI	4
1. Politiniai veiksniai	4
2. Ekonominiai veiksniai	5
3. Socialiniai veiksniai	6
4. Technologijos klausimai	7
5. Tarptautiniai klausimai	7
II. VIDAUS VEIKSNIAI	9
1. Organizacinė struktūra	9
2. Žmonių ištekliai	9
3. Ryšių sistema	10
4. Planavimo sistema	10
5. Finansiniai ištekliai	11
6. Veiklos apskaitos sistema	11
7. Vidaus kontrolės sistema	12
III. BENDROSIOS IŠVADOS	12
IV. STRATEGINĖS IŠVADOS	14
V. VIZIJA	14
VI. STRATEGIJOS TIKSLAI, LĖŠŲ POREIKIS PRIEMONĖMS	16
VII. SPORTO VARŽYBŲ SISTEMA	17
VIII. TARPTAUTINIO BENDRADARBIAVIMO PROGRAMA	18
IX. SPECIALISTŲ KVALIFIKACIJOS TOBULINIMO PROGRAMA	20
X. MOKSLINĖ METODINĖ IR MEDICINOS PAGALBA, DOPINGO KONTROLĖ, INFORMACINĖ SPORTO ŠAKOS PLĖTOTĖ	21
XI. SPORTO ŠAKOS SKLAIDOS APRŪPINIMAS	22
XII. STRATEGIJOS ĮGYVENDINIMO FINANSINIS APRŪPINIMAS	22
XIII. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO KONTROLĖS IR ATSKAITOMYBĖS SISTEMA	23
PRIEDAI	24

Misija

Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos (toliau – LKKRF) paskirtis ir misija – per teigiamus šio sporto pavyzdžius propaguoti sveikos gyvensenos, patrauklios išvaizdos, tinkamumo gyvenimui idėjas plačiosioms visuomenės masėms. Organizuojant varžybas sudaryti sąlygas sportininkams siekti aukštų rezultatų, rengiant išvykas į pasaulio ir Europos čempionatus garsinti Lietuvos vardą.

I. IŠORĖS VEIKSNIAI

1. POLITINIAI VEIKSNIAI



Galimybės

LKKRF pagrindiniai tikslai – populiarinti ir vystyti kultūrizmo bei fitneso sportą, didinti sportininkų meistriškumą, trenerių profesionalumą, klubų aktyvumą, išaiškinti geriausius sportininkus formuojant nacionalines rinktines, o taip pat propaguoti sveiką gyvenimo būdą kaip labiausiai efektyvią priemonę sveikatinant visuomenę. Tai atitinka Respublikos Seimo 2011 m. kovo 24 d. nutarimu Nr. XI-1296 patvirtintą 2011–2020 metų valstybinę sporto plėtros strategiją. Taip pat LKKRF savo veikloje vadovaujasi Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2014 m. vasario 5 d. nutarimu Nr. 112 patvirtintu 2011–2020 m. valstybinės sporto plėtros strategijos įgyvendinimo tarpinstituciniu veiklos planu.



Grėsmės

Kultūrizmo ir fitneso judėjimas pasaulyje nėra vienalytis – veikia keletas šio sporto organizacijų. Beveik visų tarptautinių organizacijų padaliniai yra ir Lietuvoje: Lietuvos kultūrizmo ir fitneso asociacija (WPF, prez. S. Misevičius), Lietuvos kultūrizmo mėgėjų asociacija (WABBA, prez. R. Petrauskas), Lietuvos fitneso federacija (WFF, prez. E. Daubaras), Kauno fitneso ir kultūrizmo federacija (NAC, prez. K. Žilinskas). Tai silpnina kultūrizmo ir fitneso sporto įvaizdį visuomenės akyse, menkina iškovojamų apdovanojimų svorį, išskaidomas organizatorių, trenerių bei sportininkų potencialas.

Ne visos tarptautinės ir Lietuvoje veikiančios organizacijos kovoja su dopingo vartojimu. Taip formuojamas neigiamas visuomenės požiūris į kultūrizmo ir fitneso užsiėmimus.

2. EKONOMINIAI VEIKSNIAI



Galimybės

Sveikatos problemos tampa vis aktualesnės, manoma, kad Europos sporto rinkos

Sveikatos problemos tampa vis aktualesnės, manoma, kad Europos sporto rinkos klubų dydis yra apie 25 mlrd. EUR per metus (48 000 klubų nariais yra 44 mln. žmonių). Lietuvoje apie 7,0 % žmonių yra klubų nariai (didžiausias organizuotai lankančių sporto pratybas skaičius yra 27 % Niderlanduose). Duomenys iš“ Special Eurobarometer 472/Sport and Physical Activity, 2017). Šiandien atsirandantys modernūs sporto ir sveikatingumo centrai, kurie turi viską, kas reikalinga aukšto meistriškumo ir sveikatingumo užsiėmimams: šiuolaikiškas laisvų svorių ir treniruoklių sales, kardio – treniruoklių parką, aerobikos sales, baseinus, pirtis ir kt. suteikia galimybes ne tik organizuoti kokybiškas treniruotes, teikti atstatymo po jų paslaugas, bet ir papildyti Lietuvos sveikatos sistemą, sumažinti jos sąnaudas. Kaip taisyklė, tokie centrai atsiranda privačių investicijų dėka. Didžiuosiuose šalies miestuose, kaip ir kituose Europos šalyse, turėtų atsirasti viešieji sporto ir sveikatingumo infrastruktūros objektai, į kuriuos investuotų savivaldybės, ES struktūriniai fondai, privačios struktūros.



Grėsmės

International Health, Raquet and Sportsclub asociation – IHRSA duomenimis Lietuvoje viena iš pagrindinių priežasčių, dėl kurių žmonės nelanko sporto klubų ir sveikatingumo centrų yra laiko stoka. Modernių sporto ir sveikatingumo centrų plėtra intensyviai vystosi tik didmiesčiuose, todėl dar labai siaura kultūrizmo bei fitneso paplitimo geografija Lietuvos mastu.

Daugumoje rajonų klubų treniruotės vyksta tam nepritaikytose patalpose, todėl siekiant sudaryti optimalias treniruočių ir varžybų sąlygas būtina atnaujinti mažesniuose miestuose esančias sporto bazines.

3. SOCIALINIAI VEIKSNIAI



Galimybės

Sportas tampa vis svarbesniu tarptautiniu socialiniu reiškiniu, dėl to pasaulyje ir Lietuvoje didėja valstybinių institucijų dėmesys sportui ir kūno kultūrai. Be to, sporto dėka galima išspręsti kai kurias visuomenės sveikatos problemas, taip pat sportas yra puiki prevencijos priemonė, nes pvz.: IHRSA duomenimis, 52% europiečių turi viršsvorio, 17% – nutukimą. Lietuvoje rodiklis siekia 19,7% pagal jį lenkiame latvius ir estus, kur nutukusių žmonių dalis nuo visų gyventojų yra 16,9%. Taigi, vienas iš būdų likviduoti ar bent sumažinti šią problemą yra skatinimas visuomenę būti fiziškai aktyvia. Federacija tikisi sėkmingo bendradarbiavimo su valstybės ir visuomeninėmis institucijomis rengiant aukšto meistriškumo sportininkus ir skatinant visuomenę įsitraukti nes vienas pagrindinių jos tikslų – skatinti visuomenę įsitraukti į aktyvią kūno kultūros veiklą.



Grėsmės

Mūsų šalies gyventojai bet kokio tipo fizinei veiklai per parą skiria vidutiniškai 236 min. – t.y. 3 val. 56 min. Pagal paros fizinės veiklos intensyvumą, įskaitant profesinę veiklą, laisvalaikį, keliavimą pėsčiomis ar dviračiu, į aukšto fizinio aktyvumo grupę patenka 56,5 %, į vidutinio fizinio aktyvumo grupę - 21 proc., į žemo fizinio aktyvumo grupę - 22,5 % šalies gyventojų. Tokias išvadas padarė Sveikatos apsaugos ministerijos specialistai, pagal Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) tarptautinį fizinio aktyvumo klausimyną (GPAQ) apklausę 1046 Lietuvos gyventojus, kurių amžius nuo 15 iki 74 metų.

Taigi, mažėja visuomenės domėjimasis fiziniu aktyvumu, o tai mažina LKKRF galimybes įgyvendinti užsibrėžtus tikslus. Lietuvos visuomenės nedidelis (apie 1,3 % šalies gyventojų sportuojančių sporto klubuose) domėjimasis fiziniu aktyvumu, kaip profilaktine sveikatinimo priemone, kol kas neleidžia priartėti prie Europos ir JAV rodiklių šioje srityje (atitinkamai nuo 6-7 iki 10-15 proc.) Pasaulio ir Lietuvos ekonominis nuosmukis neigiamai veikia gyventojų galimybes ir domėjimąsi sportu ir sveikatingumu.

4. TECHNOLOGIJOS KLAUSIMAI



Galimybės

Naujausiomis technologijomis paremti treniruotės vyksmo modeliai sudaro galimybę taikyti mokslinius metodus, gerinant sportininkų ir trenerių rengimą. Tai būdas, padedantis greičiau ir ekonomiškiau pasiekti pagrindinį tikslą.

Informacinių technologijų pažanga sukuria galimybę veiksmingiau bendrauti su visuomene, informuoti ją apie sporto rezultatus, naujausias technologijas sveikatinimo srityje, išdėstant Federacijos siekius, kuriant geresnę renginių ir veiklos organizacinę aplinką. Federacija skelbia naujausią metodinę bei informacinę medžiagą savo interneto svetainėje <http://www.ifbb.lt> bei Facebook paskyroje.



Grėsmės

Naujausi pasaulio informacinių technologijų laimėjimai veržiasi į sportą kaip į neatsiejamą visuomenės gyvenimo sritį. Naujausios technologijos priemonės ypač reikšmingos atliekant mokslinius ir medicininius sportuojančių asmenų tyrimus, sudarant kompiuterines modelines charakteristikas, nustatant treniruočių krūvį, prisitaikymą, organizmo atsigavimo dėsninumus.

Neradus galimybių įdiegti šiuolaikinių technologijų į treniruočių optimizavimo procesą, kyla grėsmė Federacijai prarasti turimas pozicijas sportinių laimėjimų srityje ir netekti sukurto įvaizdžio.

5. TARPTAUTINIAI KLAUSIMAI



Galimybės

Palaikant glaudžius kontaktus su IFBB yra galimybė plėtoti LKKRF ryšius sporto ir sveikatingumo srityje, kelti organizacijos prestižą.

Tarptautinė kultūrizmo federacija (IFBB) įkurta 1946 metais ir vienija daugiau kaip 170 šalių nacionalines kultūrizmo federacijas. Jos būstinė yra Ispanijoje, prezidentas Rafael Santonja Gomes. Aukščiausias IFBB organas yra kasmet nuo 1970 m per vyrų pasaulio čempionatą vykstantis IFBB delegatų kongresas. Kas ketveri metai šie kongresai yra rinkiminiai. Tarp kongresų veiklai vadovauja

vykdomasis komitetas. Nuo 1971 m. IFBB yra GAISF (Sporto šakų tarptautinių federacijų generalinė asamblėja) narė. IFBB yra Teisėjų, Medicinos ir dopingo, Techninis, Moterų, Profesionalų, Tyrimo ir mokslo komitetai. Nuo 1986 m. šios organizacijos varžybose vykdoma dopingo kontrolė, kuri atitinka šiai procedūrai keliamus Tarptautinio olimpinio komiteto (IOC) ir WADA reikalavimus.

IFBB kiekvienais metais organizuoja pasaulio mėgėjų čempionatus: suaugusiųjų vyrų kultūrizmo (nuo 1959 m.), moterų kultūrizmo (nuo 1983 m.), porų (nuo 2000 m.), moterų fitneso (nuo 1996 m.), moterų kūno fitneso (nuo 2002 m.), veteranų ir jaunimo kultūrizmo (nuo 1981 m.), vyrų klasikinio kultūrizmo (nuo 2007 m.), moterų bikinio (nuo 2011 m.), moterų ir vyrų „physique“ (nuo 2013 m.). IFBB profesionalų divizionas organizuoja varžybas profesionalų tarpe: (vyrų kultūrizmas (nuo 1965 m.), moterų kultūrizmas (nuo 1980 m.), veteranų kultūrizmas (nuo 1994 m.), moterų fitnesas (nuo 1995 m.) ir moterų figūra (nuo 2003 m.) čempionatus, moterų bikinio (nuo 2010 m.), moterų „physique“ (nuo 2014 m.).

LKKRF nuo 2002 m. yra Europos kultūrizmo ir fitneso federacijos (EBFF – European Bodybuilding and fitness Federation) narė. EBFF vienija daugiau kaip 40 Europos nacionalinių kultūrizmo ir fitneso federacijų.

EBFF organizuoja senojo žemyno suaugusiųjų, jaunimo ir veteranų čempionatus (iki 2002 m. vykdė IFBB). Europos kultūrizmo suaugusiųjų vyrų čempionatai vyksta nuo 1968 m., moterų kultūrizmo – 1981 m., porų – 1998 m., moterų fitneso – 1996 m., moterų kūno fitneso – 2003 m., vyrų fitneso – 2005 m., vyrų kūno fitneso – 2005 m., moterų bikinio – 2011 m., moterų ir vyrų „physique“ – 2013 m.. Jaunimo kultūrizmo ir fitneso Europos čempionatai vyksta nuo 2003 m., o veteranų – 2005 m.

Sportas – svarbi tarptautinių santykių gerinimo, draugystės ryšių su užsienio šalimis užmezgimo ir stiprinimo priemonė. LKKRF palaikydama draugiškus sporto ryšius tarp valstybių, aktyviai dalyvauja tarptautinėje IFBB, EBFF veikloje (trenerių, teisėjų seminarai).



Grėsmės

Kultūrizmas ir fitnesas yra neolimpinė sporto šaka, todėl kyla grėsmė, kad sporto visuomenės dėmesys gali sumažėti, nepaisant šios sporto šakos patrauklumo ir aktualumo.

II. VIDAUS VEIKSNIAI

1. ORGANIZACINĖ STRUKTŪRA



Stiprybės

Pakankamai veiksminga ir gerai veikianti federacijos valdymo struktūra. Aukščiausias valdymo organas yra visuotinis narių susirinkimas. Jo metu išrenkama Valdyba: prezidentas, viceprezidentai, gen. sekretorius, teisėjų kolegija, trenerių taryba, revizijos, drausmės ir apeliacijos bei antidopingo komisijos. Valdybos nariais taip pat yra ir trijų geriausių pagal metinius reitingus klubų atstovai. Valdyba sprendžia visus einamuosius klausimus. Federacijos aukščiausiais valdymo organas konferencija, pravedama kiekvienais metais.

2017 metais LKKRF nariais buvo 26 klubai, kuriuose dirbo apie 50 trenerių ir instruktorių. Klubuose treniravosi apie 7000 žmonių, didžioji dauguma iš kurių lankė sveikatingumo pratybas.

2. ŽMONIŲ IŠTEKLIAI



Stiprybės

Nuo 1964 m., kai Kaune buvo įkurtas pirmasis kultūrizmo klubas, mūsų šalyje sukurta veiksminga sportininkų rengimo sistema. Nuo 1991 metų, kai Lietuvos kultūristai pradėjo dalyvauti oficialiose tarptautinėse varžybose, iškovota daug svarių laimėjimų (2017 m. duomenys):

Europos čempionatuose: 28 aukso, 11 sidabro ir 13 bronzos medaliai.

Pasaulio čempionatuose: 16 aukso, 8 sidabro ir 14 bronzos medaliai.

Pasaulio neolimpinių sporto šakų žaidynėse: 1 aukso, 1 sidabro ir 2 bronzos medaliai.

Europos žaidynėse : 3 aukso, 3 sidabro ir 3 bronzos medaliai.

Pasaulio taurėje: 3 bronzos.

Pasaulio profesionalų čempionatuose: 1 aukso ir 4 bronzos medaliai.

Sukurta veiksminga trenerių rengimo sistema, prie kurios sukūrimo yra prisidėjusi LKKRF. Lietuvos sporto universitete veikia studijų programa „Treniravimo sistemos: kultūrizmas“. Nuo 2009 metų pradėtas vykdyti priėmimas į studijų programą „Treniravimo sistemos: sveikatingumas“.



Silpnybės

Daug aukštos kvalifikacijos trenerių, kurie rengia didelio meistriškumo sportininkus, turi nepakankamą kvalifikaciją naujausių sveikatingumo technologijų srityje. Daugėja trenerių, neturinčių pakankamo išsilavinimo ir dirbančių sveikatingumo srityje. Todėl LKKRF sieks kuo didesnę dėmesį skirti trenerių mokymui, licencijavimui.

3. RYŠIŲ SISTEMA



Stiprybės

Federacijoje yra daug narių, raštingų informacinių technologijų prasme, galinčių palaikyti ryšius, valdyti duomenų bazes ir tai įgyvendinti praktiškai.

Kultūrizmo informacinė priežiūra vykdoma visų varžybų metu, pradedant paraiškų pateikimu, baigiant varžybų rezultatų ir įdomiausių akimirų paskelbimu LKKRF internetinėje svetainėje.



Silpnybės

Ne visų federacijos klubų veikloje taikomos reikiamo lygio informacinės technologijos.

4. PLANAVIMO SISTEMA



Stiprybės

Planavimas apima ketverių metų ciklą, kuris kas metai dalijamas į metinius ciklus.

Kasmet keliami skirtingi tikslai, skirtingas sudaromas ir priemonių planas, skiriami vykdytojai, lėšos, numatomi finansavimo šaltiniai. Planuojama tobulinti ir plėsti esamą varžybų sistemą, skatinti naujų klubų įstojimą į LKKRF.

5. FINANSINIAI IŠTEKLIAI



Stiprybės

Prašomų biudžetinių lėšų suma sudaro apie 50 proc. visų reikalingų lėšų programai įgyvendinti. Daugiausiai biudžetinių lėšų skiriama varžybų plėtrai ir didelio meistriškumo sportininkų rengimui (70 proc. visų lėšų šiai programos daliai). Galima teigti, kad privatus kapitalas drąsiai investuojamas į kultūrizmo – fitneso – sveikatingumo sritį. Per 2010-2017 didžiuosiuose šalies miestuose atsiradė po 5-6 sporto – sveikatingumo kompleksus; investicijos į kiekvieną iš jų sudarė 1-3 mln. eurų.



Silpnybės

Aukščiau pateikti skaičiai vaizdžiai atspindi tendencijas, išryškėjusias paskutinių 2-4 metų laikotarpiu: privatus kapitalas investuojamas į sveikatingumo sritį ir tai turi įtaką masiškumui. Tačiau to nepakanka. Pati valstybė turi būti suinteresuota tokia plėtra. Taip pat reikalingos programos, įtraukiančios visuomenę, skatinančios bendruomenes būti suinteresuotomis, kad jų gyvenamoje teritorijoje įsikurtų sporto klubai ar sveikatingumo kompleksai. Reikalingas teigiamo požiūrio į fizinį aktyvumą formavimas ir skatinimas rūpintis savimi bei savo sveikata.

Didelio meistriškumo sportininkams ugdyti privatus kapitalas skiria mažai dėmesio ir ateityje ši tendencija išliks. Šiai programos daliai vykdyti reikės pasitelkti biudžetines ir rėmėjų lėšas. Todėl kyla pavojus varžybų plėtros ir aukšto meistriškumo programos daliai, jei mažėtų biudžetinis finansavimas ar visuomenės dėmesys šiai sporto šakai. Nors būtent kultūrizmo ir fitneso varžybos galėtų būti vienas iš būdų supažindinti visuomenę su fiziniu aktyvumu, sveika mityba ir gyvensena. Taip pat, žinoma, šiam tikslui tarnautų įvairūs seminarai ir mokymai.

6. VEIKLOS APSKAITOS SISTEMA



Stiprybės

LKKRF organizacinė struktūra ir veiklos procedūros nukreiptos siekiant veiksmingos veiklos. Vykdomojo komiteto posėdžiai rengiami ne rečiau kaip kartą per 2–3 mėn.

7. VIDAUS KONTROLĖS SISTEMA



Stiprybės

LKKRF organizacinėje struktūroje vidaus kontrolės sistema yra revizijos komisija. Jos veiklos procedūra nukreipta laiduoti veiksmingą kontrolę. Ji parengia LKKRF finansinės veiklos revizijos ataskaitą ir pateikia ją kasmet vykstančiai LKKRF narių konferencijai.

III. BENDROSIOS IŠVADOS



Galimybės

LKKRF pagrindiniai tikslai – populiarinti ir vystyti kultūrizmo bei fitneso sportą, didinti sportininkų meistriskumą, trenerių profesionalumą, klubų aktyvumą, išaiškinti geriausius sportininkus formuojant nacionalines rinktines, o taip pat propaguoti sveiką gyvenimo būdą kaip labiausiai efektyvią priemonę sveikatinant visuomenę. Tai atitinka Respublikos Seimo 2011 m. kovo 24 d. nutarimu Nr. XI-1296 patvirtintą 2011–2020 metų valstybinę sporto plėtros strategiją. Taip pat LKKRF savo veikloje vadovaujasi Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2014 m. vasario 5 d. nutarimu Nr. 112 patvirtintu 2011–2020 m. valstybinės sporto plėtros strategijos įgyvendinimo tarpinstituciniu veiklos planu.

Modernių sporto ir sveikatingumo kompleksų plėtra gali būti įgyvendinta pritraukiant privačias investicijas, savivaldybių lėšas, ES struktūrinių fondų lėšas.

Sportas tampa vis svarbesniu tarptautiniu socialiniu reiškiniu, pasaulyje ir Lietuvoje didėja valstybinių institucijų ir visuomenės dėmesys sportui ir kūno kultūrai, todėl LKKRF tikisi sėkmingo bendradarbiavimo su valstybiniais ir visuomeniniais partneriais.

Naujausiomis technologijomis paremtas treniruotės vyksmo modelis sudaro galimybę taikyti mokslinius metodus sportininkų ir trenerių rengimui gerinti. Ypač aktualus distancinis mokymas gerinant trenerių kvalifikaciją.

Informacinių technologijų pažanga sukuria galimybę veiksmingiau bendrauti su visuomene, informuoti apie sportinius laimėjimus, naujausias technologijas sveikatinimo srityje.



Grėsmės

Modernių sporto ir sveikatingumo centrų plėtra intensyviai vystosi tik didmiesčiuose, todėl dar siaura kultūrizmo bei fitneso paplitimo geografija Lietuvos mastu.

Daugumoje rajonų klubų treniruotės vyksta nepritaikytose tam patalpose, todėl siekiant sudaryti optimalias treniuočių ir varžybų sąlygas būtina atnaujinti mažesniuose miestuose esančias sporto bazes.

Kultūrizmas ir fitnesas yra neolimpinės sporto šakos, todėl kyla grėsmė, kad sporto visuomenės dėmesys gali sumažėti, nors šios sporto šakos yra patrauklios ir aktualios.



Stiprybės

Veiksminga ir gerai veikianti Federacijos valdymo struktūra.

Veiksminga sportininkų rengimo sistema.

Veiksminga trenerių rengimo sistema.

Federacijoje darbuojasi daug narių, raštingų informacinių technologijų prasme, galinčių palaikyti ryšius, valdyti duomenų bazes ir tai įgyvendinti praktiškai.

Programai prašomų biudžetinių lėšų suma sudaro ne daugiau kaip 50 proc. visų reikalingų lėšų Federacijos strategijai iki 2020 m. įgyvendinti. Likusių reikalingų lėšų dalį numatoma surinkti iš rėmėjų ir privačių investitorių.

LKKRF organizacinėje struktūroje vidaus kontrolės sistema yra institucionalizuota (revizijos komisija). Jos veiklos procedūros nukreiptos į veiksmingą kontrolę.



Silpnybės

Daug aukštos kvalifikacijos trenerių rengiančių aukšto meistriškumo sportininkus ir nepakankama trenerių kvalifikacija naujausių sveikatingumo technologijų srityje. Didėja trenerių, neturinčių pakankamo išsilavinimo ir dirbančių sveikatinimo srityje, skaičius.

IV. STRATEGINĖS IŠVADOS

- ⇒ Federacija sistemingai sieks įgyvendinti naujausias visuomenės sveikatingumo programas, sieks narių masiškumo augimo bei visuomenės fizinio aktyvumo rodiklio gerinimo.
- ⇒ Plės sporto ir sveikatingumo paslaugų infrastruktūrą steigdama klubus didžiuosiuose ir mažesniuose šalies miestuose
- ⇒ Nuolat sieks narių sportinio meistriškumo augimo taikydama šiuolaikinius meistriškumo ugdymo metodus, įvertindama naujausius mokslo laimėjimus.
- ⇒ Vykdyt trenerių kvalifikacijos kėlimo ir licencijavimo programas bei mokomuosius trenerių seminarus, kuriuose dalyvaus ne tik specialistai iš Lietuvos, bet ir iš užsienio šalių.
- ⇒ Lietuvos kultūrizmo ir fitneso sportininkai pagal savo rezultatus sieks įsitvirtinti Europos ir pasaulio čempionatų pirmajame dešimtuose.
- ⇒ LKKRF sieks bendradarbiauti su kitomis Lietuvos organizacijomis perduos savo patirtį, plėtos tarptautinius sportinius ir kultūrinius ryšius.

V. VIZIJA

LKKRF 2017–2020 m. vizija

Sudaryti sąlygas ugdyti sveiką ir fiziškai aktyvią visuomenę bei ieškoti talentingų sportininkų, juos profesionaliai rengti deramai atstovauti šaliai svarbiausiuose tarptautiniuose sporto renginiuose.

Federacijos strateginiai tikslai yra šie:

1. Ugdyti sveiką ir fiziškai aktyvią visuomenę, stengiantis kuo daugiau gyventojų įtraukti į organizuotas ir savarankiškas sporto ir sveikatingumo pratybas.
2. Siekti sportinių laimėjimų tinkamai rengiant sportininkus bei atrenkant ir ugdant perspektyvų jaunimą.

To siekdama Federacija numato šiuos prioritetinius tikslus:

- ⇒ Inicijuoti naujų sporto ir sveikatingumo klubų steigimąsi respublikoje, plėsti klubų geografiją;

- ⇒ Didinti sportuojančiųjų (kas metai po 3–5 proc.) ir lankančių sveikatingumo pratybas skaičių;
- ⇒ Kelti narių sportinį meistriškumą (kas metai tarptautiniuose turnyruose, pasaulio ir Europos čempionatuose iškovoti ne mažiau kaip 1-3 medalius);
- ⇒ Aktyviai dalyvauti kartu su Lietuvos sporto universitetu naujų sveikatingumo programų „Fizinis aktyvumas ir sveikata“ , „Treniravimo sistemos – sveikatingumas“ tobulinime ir naujausių sveikatingumo technologijų diegime praktikoje;
- ⇒ Gerinti sporto šakos įvaizdį visuomenėje ir propaguoti sveikatingumo užsiėmimus (mokslinių publikacijų ir publicistinių straipsnių rengimas, informacinių laidų per radiją ir televiziją sveikatingumo temomis organizavimas);
- ⇒ Plėtoti varžybas ir kitus sportinius renginius – čempionatus, taurės varžybas, varžybas jaunučių, jaunių ir jaunimo amžiaus grupėse;
- ⇒ Sistemingai rengti trenerių kvalifikacijos kursus bei seminarus;
- ⇒ Remiantis Europos Sąjungos šalių sveikatingumo sektoriaus patirtimi (pvz. organizacija „Europe Active“) sukurti ir įdiegti praktikoje vidurinėsios grandies sveikatingumo specialistų (instruktorių) rengimo ir licencijavimo sistemą (EREPS).

VI. STRATEGIJOS TIKSLAI, LĖŠŲ POREIKIS PRIEMONĖMS

1 lentelė. Lėšų poreikis tikslams įgyvendinti

Programos dalys	Finansavimo šaltiniai	Iš viso reikia (tūkst. eur)	Finansavimas (tūkst. eur.)				Pastabos
			2017	2018	2019	2020	
1 tikslas – varžybų plėtra, sportinio meistriško augimas	Valstybės biudžeto	143.0	29.0	34.0	38.0	42.0	Pasirengimas ir dalyvavimas varžybose
	Ūkinė komercinė veikla	65.4	17.1	13.3	16.0	19.0	Pajamos iš varžybų Lietuvoje
	Tarptautinės federacijos						
	Paskola						
	Kitos lėšos	8.0	2.0	2.0	2.0	2.0	Rėmėjų lėšos
1 tikslas - VISO		216.4	48.1	49.3	56.0	63.0	
2 tikslas – įvaizdžio gerinimas ir sveikos gyvensenos propagavimas	Valstybės biudžeto						
	Ūkinė komercinė veikla	3.0			1.0	2.0	LKKRF klubų iniciatyva
	Tarptautinės federacijos						
	Paskola						
	Kitos lėšos	7.0	1.0	1.0	2.0	3.0	Rėmėjų lėšos
2 tikslas - VISO		10.0	1.0	1.0	3.0	5.0	
3 tikslas – kvalifikacijos kėlimas, specialistų licencijavimas	Valstybės biudžeto						
	Ūkinė komercinė veikla	7.0	1.0	1.0	2.0	3.0	LKKRF klubų iniciatyva
	Tarptautinės federacijos						
	Paskola						
	Kitos lėšos						
3 tikslas - VISO		7.0	1.0	1.0	2.0	3.0	
Strategiams tikslams įgyvendinti VISO		233.4	50.1	51.3	61.0	71.0	

VII. SPORTO VARŽYBŲ SISTEMA

Lietuvos Respublikoje vykdomos kultūrizmo ir fitneso varžybos, tai sportininkų rengimo sistemos sudėtinė dalis, padedanti sportininkams pasirengti neolimpinių sporto šakų žaidynėms, pasaulio ir Europos čempionatams.

Rengiamų Lietuvoje kultūrizmo ir fitneso varžybų tikslas – populiarinti ir vystyti kultūrizmo bei fitneso sportą, didinti sportininkų meistriškumą, trenerių profesionalumą, klubų aktyvumą, išaiškinti geriausius sportininkus formuojant nacionalines rinktines, o taip pat propaguoti sveiką gyvenimo būdą kaip labiausiai efektyvią priemonę sveikatinant visuomenę.

Norint turėti daug perspektyvių jaunų sportininkų ir pamainą suaugusiems ateityje, LKKRF nuosekliai dirba ir su jaunimu. Didelį dėmesį skiria jaunimo (22–20 m.), jaunių (19–18 m.) ir jaunučių (iki 17 m.) amžiaus sportininkams. LKKRF rengia Lietuvos pirmenybes ir taurės varžybas, vyksta Tauragės ir Šiaulių apskrities bei Vilniaus miesto pirmenybės. Iš šių varžybų atrenkami kandidatai į rinktines, suformuojama jaunimo rinktinės, kurios atstovauja Lietuvos Respubliką tarptautiniu mastu. Rengiamų Lietuvoje jaunimo, jaunių ir jaunučių varžybų tikslas – populiarinti ir vystyti kultūrizmą bei fitnesą jaunimo tarpe, kaip sveiką gyvenimo būdą, stiprinant sveikatą ir vykdyti prevencinę programą prieš narkotikų, nikotino ir alkoholio vartojimą.

Siekdama suaktyvinti jaunimo, jaunių ir jaunučių sportą, nuo 2003 m. LKKRF Trenerių taryba rengia klubų, trenerių, sportininkų reitingus (žr. 1 priedas), kurie būna skelbiami du kartus per metus – birželį ir gruodį. Metinis reitingas – skelbiamas kiekvienais metais sausio mėn.

Tarptautiniu mastu IFBB ir EBFF organizuoja tik jaunimo pasaulio (nuo 1981 m.) ir Europos (nuo 2003 m.) čempionatus, o jauniams ir jaunučiams varžybos nevyksta. Tiesa, Rusijos kultūrizmo ir fitneso federacija rengia Rytų Europos čempionatus (rudeni) ir taurės (pavasari) varžybas, kuriose vyksta ir jaunių varžybos.

LKKRF sieks, kad ir tarptautiniu mastu vyktų jaunių bei jaunučių varžybos.

LKKRF Trenerių taryba kasmet organizuoja nemažiau dviejų seminarų, kuriuose dalyvauja tiek sveikatingumo, tiek sporto klubų kultūrizmo ir fitneso bei aerobikos treneriai – instruktoriai.

Tobulindama varžybų sistemą LKKRF siekia:

- kultūrizmo ir fitneso pirmenybes vykdyti visoje Lietuvos Respublikoje: Vilniuje, Kaune, Šiauliuose, Panevėžyje, Marijampolėje, Tauragėje;
- sudaryti kultūrizmo ir fitneso sportininkų (suaugusiųjų, jaunimo, jaunių ir jaunučių) rinktinių sąrašus;
- sudaryti 10–17 m. jaunučių varžybų sistemą ir pasiūlyti jas įtraukti į pagrindinių, vidurinių, gimnazijų, specialiųjų, jaunimo ir sporto mokyklų mokymo programas;

VIII. TARPTAUTINIO BENDRADARBIAVIMO PROGRAMA

Sportas – vienas geriausių būdų reprezentuoti savo valstybę pasaulyje. Kultūrizmo ir fitneso pasaulyje labai dažnai Lietuvos vardas siejamas su tam tikro sportininko pavarde, jo laimėjimais tarptautinėse varžybose.

2008 m. Europos kultūrizmo ir fitneso federacijos (EBFF) tarptautiniame projekte dalyvavo LKKRF generalinis sekretorius Arūnas Petraitis (Šiauliai), pateikęs susistemintą medžiagą apie Europos čempionatų istoriją, prieš tai keletą metų atgal jis taip pat susistemino ir IFBB pasaulio vyrų kultūrizmo čempionatų (nuo 1959 m.) istoriją.

Dešimčiai Lietuvos teisėjų – Ramučii Kairaičiui (Kaunas, 1993 m.), A. Petraičiui (Šiauliai, 1995 m.), Alai Gusevai (Klaipėda, 2001 m.), Remigijui Bimbai (Vilnius, 2003 m.), Eglei Raščiūtei (Kaunas, 2004 m.), Rinaldai Čenaičiui (Marijampolė, 2009), Vadim Gusev (Klaipėda, 2009), Daivai Nacickienei (Vilnius, 2011), Aleksandrui Martinkui (2012, Tauragė) ir Sandrai Martinkienei (Tauragė, 2015) yra suteikta tarptautinė teisėjo kategorija. LKKRF turi **6** nacionalinės kategorijos ir **16** regioninės kategorijos teisėjų.

TARPTAUTINIAI APDOVANOJIMAI IR VARDAI

1994 m. pasaulio ir Europos čempionė klaipėdietė Natalija Murnikovienė pripažinta geriausia Europos žemyno metų kultūriste. Taip nuspręsta tradiciniame (vyksta nuo 1983 m.) apie moterų kultūrizmą rašančio žurnalo „Womens Physique World“ (JAV) konkurse.

IFBB MEDALIAI ORGANIZATORIAMS

Keletui Lietuvos kultūrizmo organizatorių Tarptautinė kultūristų federacija (IFBB) yra įteikusi įvairius apdovanojimus.

1991 m. viešint IFBB prezidentui Ben Weider (Kanada) Lietuvoje, „Aukso medalis“ – Romanui Kalinauskui (Vilnius), „Sidabro medalis“ – Arūnui Petraičiui, Edmundui Daubarui (Klaipėda), Sauliui Misevičiui, Aleksui Novikovui ir Ramučiui Kairaičiui (visi trys – Kaunas).

1999 m. Bratislavoje (Slovakija) vykusiam IFBB delegatų kongrese R. Kairaičiui įteiktas ir „Aukso medalis“.

2004 m. pavasarį Europos kultūrizmo ir fitneso federacijos (EBFF) medaliai įteikti LKKRF viceprezidentams Vytautui Lučinskui (Druskininkai) ir Arvydui Milvydui (Vilnius) už tarptautinių varžybų organizavimą.

LKKRF aktyviai dalyvauja tarptautinių federacijų (IFBB, EBFF) veikloje. 2008 m. rudenį IFBB aukso medaliai įteikti Arūnui Petraičiui (Šiauliai) ir Alai Gusevai (Klaipėda)

LKKRF uždaviniai tarptautinio bendradarbiavimo srityje:

- aktyviau dalyvauti tarptautinėse varžybose, seminaruose;
- numatyti lėšų Lietuvos atstovams dalyvauti tarptautiniuose renginiuose, seminaruose, konferencijose sporto organizavimo, metodikos ir kitais klausimais;
- plėtoti ryšius su Europos sąjungos šalių nacionalinėmis federacijomis (treneriais, teisėjais, sportininkais), bet kitomis pasaulio šalimis.
- Lietuvoje rengiamuose tarptautinėse kultūrizmo ir fitneso varžybose plėsti dalyvaujančių šalių geografiją, pakviečiant į varžybas Latvijos, Estijos, Rusijos, Baltarusijos, Ukrainos, Lenkijos, Slovakijos, Vokietijos, Olandijos, Prancūzijos, Ispanijos sportininkus, trenerius, teisėjus..

IX. SPECIALISTŲ KVALIFIKACIJOS TOBULINIMO PROGRAMA

Pasikeitusi ekonominė sankloda, sparčiai kintanti gyventojų motyvacija užsiiminėti kūno kultūra, didėjanti sportinė konkurencija pasaulyje ir dėl to tobulėjanti sportininkų rengimo metodika verčia gerinti šalyje kultūrizmo ir fitneso specialistų rengimą ir profesinį tobulinimą

Šiuo metu fitneso ir aukštos kvalifikacijos kultūrizmo specialistus rengia Lietuvos sporto universitetas (LSU). LSTU ruošia sporto bakalaurus, turinčius kultūrizmo trenerio specializaciją. Šioje aukštojoje mokykloje nuo 2004 m rudens galima pasirinkti fitnesą, kaip antrą specializaciją. Atsižvelgdama į aplinkos poreikius, LSU nuo 2007 metų rudens priima pirmuosius studentus į „fizinis aktyvumas ir sveikata“ studijų programą. Šios programos tikslas-parengti aukštos kvalifikacijos visuomenės sveikatos specialistus. Nuo 2009 metų prasideda priėmimas į studijų programą „Treniravimo sistemos – sveikatingumas“. Šią programą baigusieji taps sveikatingumo ir fitneso treneriais.

Aukštoji mokykla parengia aukšto kvalifikacijos specialistus, bet ne visiems yra priimtinos pakankamai ilgos bakalauro studijos, jaučiamas didelis trūkumas žemesnės kvalifikacijos specialistų, taip pat yra nemažai jau dirbančių praktinį darbą specialistų, kuriems trūksta teorinių žinių. Labai svarbu yra jiems suteikti daugiau universitetinių žinių, duoti galimybę optimaliai greitai patobulinti jau esamas žinias, suteikti šiuolaikinį išsilavinimą.

LKKRF tikslai siekiant išlaikyti aukštą techninio pasirengimo ir pedagoginių žinių lygį:

- ⇒ kelis kartus per metus rengti fitneso (sveikatingumo) – kultūrizmo trenerių seminarus, bendradarbiaujant su aukštųjų mokyklų dėstytojais;
- ⇒ remiantis Europos Sąjungos šalių sveikatingumo sektoriaus patirtimi (EHFA) sukurti ir įdiegti praktikoje vidurinėsios grandies sveikatingumo specialistų rengimo ir licencijavimo sistemą;
- ⇒ supažindinti trenerius su kvalifikacinių kategorijų suteikimo ir licencijavimo tvarka;
- ⇒ skatinti visus fitneso (sveikatingumo) – kultūrizmo specialistus, kad jie nuolatos siektų tobulinti savo profesinį parengtumą;
- ⇒ skatinti išvykimą į tarptautines stovyklas, seminarus.

X. MOKSLINĖ METODINĖ IR MEDICINOS PAGALBA, DOPINGO KONTROLĖ, INFORMACINĖ SPORTO ŠAKOS PLĖTOTĖ

Be bendrųjų žmogaus vertybių, labai vertinamos sportininkų pergalės Europos ar pasaulio čempionatuose. Sporto pasaulis sparčiai kinta. Jis plečiasi kiekybiškai įtraukdamas vis daugiau žmonių ir auga kokybiškai. Nuolatinis sporto rezultatų gerėjimas neįmanomas be naujausių laimėjimų sporto medicinos, atstatomųjų priemonių srityje pritaikymo kultūrizmo sporte. Todėl LKKRF numato teikti metodinę ir medicinos pagalbą savo sportininkams

Medicinos kontrolės tikslas – Lietuvos kultūrizmo rinktinės nariams teikti specializuotą ir kokybišką medicinos priežiūrą, kuri sudarytų sportininkams galimybes per varžybas siekti aukštų sportinių rezultatų.

Mokslininkų veiklos tikslas – rinkti, sisteminti, kaupiti, nagrinėti ir pateikti informaciją apie Lietuvos rinktinės narių, kandidatų rengimo kryptis

LKKRF ir mokslininkų uždaviniai:

- ⇒ rinkti, sisteminti, nagrinėti informaciją apie rinktinės narių ir jos kandidatų rengimo eigą, varžybų rezultatus, daryti išvadas ir teikti rekomendacijas rengimo proceso dalyviams;
- ⇒ rinkti, sisteminti, nagrinėti informaciją apie rinktinės narių ir jos kandidatų užsienio konkurentų rengimo eigą, varžybų rezultatus, daryti išvadas ir teikti rekomendacijas rengimo proceso dalyviams;
- ⇒ aprūpinti sportininkų rengimo proceso dalyvius naujausia mokslinė, metodine ir kita informacija, kurios reikia jų profesiniam meistriškumui kelti;

Dopingo kontrolė. Antidopingo programa, buvo patvirtinta 1998 metais Turkijoje vykusiame IFBB delegatų kongrese. Nuo tada visose tarptautinėse IFBB pravedamose varžybose yra vykdoma dopingo kontrolė. LKKRF numato kas metai didinti atliekamų mėginių skaičių. Nuo 2008 metų visi sportininkai prieš pasaulio ir Europos čempionatus privalo būti patikrinti dopingo kontrolės metodais.

Nuo 2009 metų IFBB įgyvendina **ADAMS** (antidopingo administravimo ir valdymo sistema) programą.

Federacija turi savo internetinę svetainę: <http://www.ifbb.lt>, kurioje pateikiama organizacinė ir metodinė informacija.

XI. SPORTO ŠAKOS SKLAIDOS APRŪPINIMAS

LKKRF siekia informuoti Lietuvos visuomenę apie sportininkų rengimą, kuria sportininkų, jų rengimo proceso dalyvių, teigiamą kultūrizmo ir fitneso sporto, kaip reiškinio, įvaizdį.

LKKRF uždaviniai siekiant sporto šakos sklaidos:

- ⇒ finansuoti naujausias mokslines ir metodines knygas, mokslinę ir metodinę periodiką;
- ⇒ skelbti mokslinius straipsnius sporto mokslo leidiniuose: „Ugdymas, kūno kultūra, sportas“, „Sporto mokslas“, „Treneris“ ir kt.
- ⇒ skelbti sporto šaką populiarinančius straipsnius Lietuvos žiniasklaidos leidiniuose;
- ⇒ reklamuoti LKKRF renginius per Lietuvos televizijos laidas (Delfi TV);
- ⇒ rengti informacines laidas per Lietuvos radijo programas;
- ⇒ plačiau taikyti informacinių technologijų teikiamas galimybes;
- ⇒ dalyvauti sporto klubų ir centrų, savivaldybių organizuojamuose renginiuose;
- ⇒ rengti parodomąsias programas.

XII. STRATEGIJOS ĮGYVENDINIMO FINANSINIS APRŪPINIMAS

Lietuvos kultūrizmo federacijos prašomų biudžetinių lėšų suma sudaro 60 proc. visų reikalingų lėšų programai įgyvendinti. Daugiausiai biudžetinių lėšų numatoma skirti varžybų plėtrai ir didelio meistriškumo sportininkų rengimui - 143,0 tūkst. (66 proc. visų šiai programos daliai). Likusias lėšas šiai programos daliai numatoma surinkti iš ūkinės komercinės veiklos ir rėmėjų.

XIII. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO KONTROLĖS IR ATSKAITOMYBĖS SISTEMA

Pagrindinę veiklos priežiūrą atlieka LKKRF Revizijos komisija. Už visas programos dalis, kurios bus finansuojamos iš rėmėjų ar nuosavų lėšų, atsiskaitoma Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta tvarka. Už programos dalis, kurios bus finansuojamos valstybės biudžeto lėšomis, atsiskaitoma pagal biudžetinių lėšų apskaitos reglamentą

PRIEDAI

1 priedas



LIETUVOS KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS FEDERACIJOS SPORTININKŲ, TRENERIŲ IR KLUBŲ REITINGŲ

NUOSTATAI

I. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

Tikslas – populiarinti ir vystyti kultūrizmą bei fitnessą Lietuvoje, kaip sveiką gyvenimo būdą ir labiausiai efektyvią priemonę sveikatinant visuomenę.

Skaičiuojamas Lietuvos kultūrizmo ir fitneso sportininkų, klubų ir trenerių reitingas įgalins įvertinti atletų meistriškumą bei aktyvumą dalyvaujant varžybose, klubų veiklą ir trenerių kvalifikaciją kokybiškai rengti didelio meistriškumo sportininkus, ieškoti naujų darbo formų, tobulinti savo profesinį meistriškumą, gerai parengti sportininkus Europos ir Pasaulio čempionatams.

II. REITINGO DALYVIAI

Reitinge gali dalyvauti sportininkai ir jų treneriai, kurie atstovauja klubus, kurie yra Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos (LKKRF) nariai ir yra sumokėję metinį nario mokestį federacijai. Sportininko treneris ir jo atstovaujamas klubas nustatomas tik pagal varžybų registracijos protokolą.

III. REITINGO SUDARYTOJAI

Reitingo nuostatus sudarė, koreguoja bei skaičiavimus atlieka LKKRF Trenerių taryba.

IV. SPORTININKŲ REITINGO SKAIČIAVIMAS

Sportininkų (atskirai pagal amžiaus grupes – jaunučių (iki 16 m.), jaunių (iki 18 m.), jaunimo (iki 23 m.), suaugusiųjų taškai už iškovotas vietas kultūrizmo bei fitneso varžybose skaičiuojami pagal sudarytą taškų lentelę už pelnytas I–XV vietas (žr. taškų lentelę).

Suaugusiųjų sportininkų reitingas skirstomas į:

1. Vyrų kultūrizmas;
2. Vyrų klasikinis kultūrizmas ir klasikinė figūra;
3. Moterų kūno fitnesas ir figūra;
4. Moterų bikinis ir „wellness“
5. Vyrų figūra
6. Moterų Fit model.

Tarptautinėse varžybose taškai skiriami pagal dalyvavusių sportininkų ir šalių skaičių bei varžybų lygį:

1) Tarptautiniai turnyrai:

- Jei sportininkų ir šalių skaičius mažesnis nei 5. Pvz. rungtyniauja 4 atletai. Tada pirmoji vieta vertinama 4 taškais, antroji – 3, trečioji – 2, ketvirtoji vieta – 1 tašku.

• Jei sportininkų ir šalių skaičius 5 ir daugiau, tada taškai padvigubėja. Pvz. rungtyniauja 6 atletai. Tada pirmoji vieta vertinama 12 taškų, antroji – 10, trečioji – 8 ir t.t., o 6-oji vieta – 2 taškais.

• Moterų Fit model kategorijos gauti rezultatai dalinami iš 2.

2) *Tarptautinės varžybos (TV)*

TV įtrauktos į IFBB oficialų metinį varžybų kalendorių (šaltinis: www.ifbb.com).

Skaičiavimas vykdomas kaip ir aukščiau minėtų varžybų, tik papildomai skiriama taškai (žr. reitingo taškų lentelę) kitos Lietuvoje vykdomos varžybos. Pvz. pirmos vietos taškai plus kitos Lietuvoje vykdomos varžybų vietos taškai (12+8=20 tšk).

Absoliutūs nugalėtojai:

- TV absoliučiam nugalėtojui papildomai skiriama – 10 taškų;
- Absoliučiam nugalėtojui, pelniusiam šį titulą kitose Lietuvos vykdomose varžybos papildomai skiriama – 8 taškai;
- LČ, Lietuvos taurės (LT) – 16 taškų;
- Europos ir pasaulio nugalėtojui papildomai skiriama pusė jo pelnytų taškų, gautų už pirmą vietą (žr. reitingo taškų lentelę).

Kultūrizmo mišrių porų varžybose pelnyti taškai skaičiuojami pagal reitingo taškų lentelę kiekvienam sportininkui atskirai.

Moterų Fit model kategorijos sportininkėms taškai skaičiuojami sekančiai:

- LČ ir LT: 1 vieta – 10 taškų, 2 vieta – 7 tšk., 3 vieta – 5 tšk., 4 vieta – 3 tšk., 5 vieta – 2 tšk., 6 vieta – 1 tšk.
- Kitos Lietuvoje vykdomos varžybos: 1 vieta – 5 tšk., 2 vieta – 3 tšk., 3 vieta – 1 tšk.
- Tarptautinių turnyrų gauta taškų suma dalinama iš 2.
- Europos, pasaulio čempionatai. Taškai skaičiuojami už pelnytas I – XV vietas (žr. taškų lentelę), tačiau jie dalinami iš 2.

V. KLUBŲ REITINGO SKAIČIAVIMAS

Nustatant klubų reitingą sumuojami visų vienam klubui atstovavusių sportininkų taškai už iškovotas I–XV vietas, tarptautinių turnyrų bei absoliučių nugalėtojų pelnyti taškai.

VI. TRENERIŲ REITINGO SKAIČIAVIMAS

Varžybų registracijos metu sportininkas turi užregistruoti savo trenerį(-ius), kad jie galėtų dalyvauti trenerių reitinge (sportininkas gali turėti 1 arba 2 trenerius). Trenerių reitingo taškai skaičiuojami pagal jų auklėtinių iškovotas vietas kultūrizmo bei fitneso varžybose ir vadovaujantis ta pačia taškų lentele, tarptautinių turnyrų bei absoliučių nugalėtojų pelnytais taškais.

Jei yra sportininko užregistruoti 2 treneriai, tai taškai skaičiuojami bendrai ir jie reitinge dalijasi ta pačia vieta.

Trenerių reitingo rezultatai kiekvienoje sportininkų amžiaus grupėje yra skaičiuojami atskirai:

- treneriai, parengę jaunučių amžiaus grupės sportininkus;
- treneriai, parengę jaunių amžiaus grupės sportininkus;
- treneriai, parengę jaunimo amžiaus grupės sportininkus;
- treneriai, parengę suaugusiųjų amžiaus grupės sportininkus.

Tas pats treneris gali dalyvauti visų grupių reitinge.

Treneris parengęs sportininkus kultūrizmo porų varžyboms taškai skaičiuojami bendrai, o ne atskirai vyro ir moters.

Reitingo taškų lentelė

VARŽYBŲ	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV
---------	---	----	-----	----	---	----	-----	------	----	---	----	-----	------	-----	----

PAVADINIMAS															
Pasaulio č-tas	120	115	110	105	100	95	90	85	80	75	72	69	66	63	60
Europos č-tas	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	42	39	36	33	30
Pasaulio jaunimo, veteranų č-tas	70	65	60	55	50	45	42	39	36	33	30	28	26	24	22
Europos jaunimo, veteranų č-tas	60	55	50	45	40	35	32	29	26	23	20	18	16	14	12
LČ, LT suaugusieji	16	12	9	7	6	5	4	3	2	1	–	–	–	–	–
LP, LT jaunimas, veteranai	14	10	7	5	4	3	2	1	–	–	–	–	–	–	–
Kitos Lietuvoje vykdomos varžybos	8	6	4	3	2	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–

VII. REZULTATŲ SKELBIMAS

Reitinge surinkus vienodą taškų sumą, aukštesnę vietą užima tas dalyvis (sportininkas, treneris), kuris turi aukštesnę vietą atsižvelgiant į varžybų klasifikaciją (pateikiama nuo žemiausio iki aukščiausio eilės tvarka: kitos Lietuvoje vykdomos varžybos, LT, LČ, TV, Europos čempionatai, Pasaulio čempionatai.

Reitingo rezultatai skelbiami dukart per metus – rugpjūtį ir metų pabaigoje – gruodį.

Metinis sportininkų, klubų ir trenerių reitingas skelbiamas per LKKRF sportininkų apdovanojimų šventę, kuri vyksta kiekvienų Naujųjų metų pradžioje.

Visi reitingo rezultatai skelbiami Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos internetiniame puslapyje: www.ifbb.lt.

VIII. APDOVANOJIMAI

Didžiausią taškų sumą per kalendorinius metus surinkę sportininkai, klubai bei treneriai apdovanojami LKKRF bei reitingo rėmėjų įsteigtais prizais.