



Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos (IFBB)
federacijos prezidentė
Sandra Martinkienė
2020

Varžybų direktorė
Sandra Martinkienė

2020

LIETUVOS KULTŪRIZMO, FITNESO IR BIKINI ATVIROJO 40-OJO ČEMPIONATO NUOSTATAI

I. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

Tikslas – populiarinti kultūrizmą bei fitnessą Lietuvoje.

Čempionato uždaviniai:

1. Skatinti žmones sportuoti ir propaguoti sveiką gyvenimo būdą;
2. Išaiškinti geriausius Lietuvos kultūrizmo ir fitneso sportininkus, trenerius, klubus;
3. Sėkmingai pasirengti tarptautinėms varžyboms.

II. VARŽYBŲ LAIKAS, VIETA, ORGANIZATORIAI

Varžybos vyks 2020 m. balandžio mėn. **19 d.** Kėdainių arenoje, J. Basanavičiaus g. 1A, Kėdainiuose. Varžybas organizuoja Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacija. Federacija yra pasirašiusi sutartį su Lietuvos Antidopingo agentūra, todėl varžybose galima dopingo kontrolės procedūra.

Varžybų dalyvių registracija: 2020 m. balandžio **18 d.** 9.30 – 12 val

Varžybų pradžia: 2020 m. balandžio **19 d.** 11 val

Varžybų direktorė: Sandra Martinkienė (tel. 8 685 81775);

Vyriausiasis teisėjas: Aleksandras Martinkus (tel. 8 699 43493)

Vyriausiasis sekretorius: Asta Šarlauskė;

Pasibaigus varžyboms, po trenerių bei klubų apdovanojimų, per 15 min. visi komandų vadovai bei treneriai kviečiami varžybų aptarimui prie sekretoriato.

III. VARŽYBŲ PROGRAMA

Varžybų programą sudaro: bikini, kūno fitneso, Wellness, moterų figūros, kultūrizmo, klasikinio kultūrizmo, vyrų figūros, klasikinės figūros, raumeningos figūros, porų bei veteranų rungtys.

Moterys:

- bikini (planuojamos 2 ūgio kategorijos, kurios bus nuspręstos po išankstinės dalyvių registracijos),
- kūno fitnesas (absoliuti kategorija),
- Wellness fitnesas (absoliuti kategorija),
- „Figūra“ moterys (absoliuti kategorija).

Absoliučios kūno fitneso čempionės rinkimai. Dalyvauja naujokių, veteranų bei kūno fitneso kategorijų čempionės.

Vyrai:

- „Figūra“ (planuojamos 2 ūgio kategorijos, kurios bus nuspręstos po išankstinės dalyvių registracijos).

- klasikinis kultūrizmas (absoliuti kategorija),
- klasikinė figūra (absoliuti kategorija),
- raumeninga figūra (absoliuti kategorija),
- kultūrizmas (planuojamos 3 kategorijos: iki 85 kg; iki 95 kg ir + 95 kg).

Absoliutaus čempiono rinkimai. Dalyvauja naujokų, veteranų kultūrizmo, vyrų kultūrizmo bei klasikinio kultūrizmo čempionai.

Veteranai:

Moterų kūno fitnesas (VKF 35);

Vyrų kultūrizmas (VK 40).

Poros.

Veteranai: vyrai g. 1980 m. ir vyresni; moterys g. 1985 m. ir vyresnės.

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

Mišrių porų varžybas sudaro privalomoji ir laisvoji programos.

Varžybos vyks pagal iš anksto numatytą scenarijų po registracijos.

Jaunučių, jaunių amžiaus sportininkai negali dalyvauti LČ.

Jaunimo kategorijų nugalėtojai iškart dalyvauja suaugusiųjų kategorijose (jei nori).

Naujokų, jaunimo bei veteranų kategorijų dalyviai gali dalyvauti suaugusiųjų varžybose tik susimokėję antrą starto mokestį.

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.

Užsienio sportininkai (komandos) gali dalyvauti gavę kvietimus bei pateikę narystę patvirtinantį raštą iš savo šalies IFBB skyriaus.

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. PARAIŠKOS

Komandų vadovai iki 2020 m. balandžio mėn. 10 dienos e-mailu: teiseju.kolegija@gmail.com privalo atsiųsti užpildytas paraiškas (žr. priedą Nr. 1). Paraiškos originalas ir dalyvių 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.

VI. DALYVIŲ REGISTRACIJA

Dalyvių registracija vyks varžybų dieną 2020 m. balandžio mėn. 18 d. Kėdainių arenoje, J. Basanavičiaus g. 1A, Kėdainiai.

Siekiant užtikrinti tinkamą svėrimo procedūrą, kategorijų seka vykdant registraciją nėra reglamentuota. Registracija vyks komandomis.

Per registraciją jaunimo, vyrų klasikinio kultūrizmo bei klasikinės figūros sportininkai yra sveriami ir išmatuojamas jų ūgis.

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

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

Klasikinis kultūrizmas:

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 + 180 cm iki 188 cm imtinai: ūgis minus 100 plus 9 kg.
- Kai ūgis + 188 cm iki 196 cm imtinai: ūgis minus 100 plus 11 kg.
- Kai ūgis virš 196 cm: ūgis minus 100 plus 13 kg.

Jaunimo (vaikiniai iki 23 m.) ūgio ir svorio reikalavimai:

- Kai ūgis iki 162 cm imtinai: ūgis minus 100 – 3 kg.
- Kai ūgis iki 165 cm imtinai: ūgis minus 100 – 2 kg.
- Kai ūgis iki 168 cm imtinai: ūgis minus 100 – 1 kg.
- Kai ūgis iki 171 cm imtinai: ūgis minus 100 plus 0 kg.
- Kai ūgis iki 175 cm imtinai: ūgis minus 100 plus 1 kg.
- Kai ūgis iki 180 cm imtinai: ūgis minus 100 plus 3 kg.
- Kai ūgis iki 188 cm imtinai: ūgis minus 100 plus 5 kg.
- Kai ūgis iki 196 cm imtinai: ūgis minus 100 plus 6 kg.
- Kai ūgis virš 196 cm: ūgis minus 100 plus 7 kg.

Klasikinė figūra:

Vyrų ūgio ir svorio reikalavimai:

- Iki ir įskaitant 168 cm imtinai: ūgis minus 100 plus 4 kg.
- Iki ir įskaitant 171 cm imtinai: ūgis minus 100 plus 6 kg.
- Kai ūgis iki 175 cm imtinai: ūgis minus 100 plus 8 kg.
- Kai ūgis iki 180 cm imtinai: ūgis minus 100 plus 11 kg.
- Kai ūgis iki 190 cm imtinai: ūgis minus 100 plus 13 kg.
- Kai ūgis iki 198 cm imtinai: ūgis minus 100 plus 15 kg.
- Kai ūgis virš 199 cm: ūgis minus 100 plus 17 kg.

Registracijos metu dalyvis privalo:

1. Vilkėti varžybų apranga (vyrai – glaudėmis, moterys – bikini. Kūno fitneso, bikini kategorijų sportininkai pateikia savo rungtių aprangą 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 € (dalyviams, **neturintiems federacijos sportininko paso**, vieno dalyvio mokestis **30 €**),
- komandai, kurią atstovauja 4 – 6 dalyviai – vieno dalyvio mokestis – 15 € (dalyviams, **neturintiems federacijos sportininko paso**, vieno dalyvio mokestis **25 €**),
- komandai, kurią atstovauja daugiau nei 7 dalyviai – vieno dalyvio mokestis – 10 € (dalyviams, **neturintiems federacijos sportininko paso**, vieno dalyvio mokestis **20 €**),
- Individualiai (ne komandos sudėtyje) dalyvaujantiems ne federacijos nariams – 60 €.

Leidimai aptarnaujančiam personalui (treneriams, grimuotojams 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, grimuotojams ir kt.) gali įsigyti sumokėjęs papildomą 10 € mokesť.

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

VII. TEISĖJŲ REGISTRACIJA

Norinčius teisėjauti Lietuvos čempionate LKKRF regioninės, nacionalinės ir tarptautinės kategorijos teisėjus prašome iki balandžio 10 d. atsiųsti savo prašymą (vardas, pavardė, miestas, tel. numeris, el. pašto adresas) el. paštu LKKRF Teisėjų kolegijos pirmininkei Astai Šarlauskei: teiseju.kolegija@gmail.com. Teisėjų pasitarime būtina pateikti galiojantį LKKRF teisėjo pažymėjimą.

VIII. TEISĖJŲ STAŽUOTOJŲ REGISTRACIJA

LKKRF Teisėjų kolegija rengia teisėjų – stažuotojų testus-mokymus. Norintys dalyvauti mokymuose, turi galimybę teisėjauti stažuotojais Lietuvos čempionate (Kėdainiuose, balandžio 19 d.).

Pageidaujantį teisėjauti prašome iki balandžio 10 d. atsiųsti savo duomenis (vardas, pavardė, miestas, sporto klubas, tel. numeris, el. pašto adresas) el. paštu LKKRF Teisėjų kolegijos pirmininkei Astai Šarlauskei: teiseju.kolegija@gmail.com

X. DRAUSMĖS IR APELIACIJOS KOMISIJA

Varžybų drausmės ir apeliacijos komisiją sudaro: Edita Kaliūnienė, Ričardas Ramanauskas, Vidmantas Lukys.

Iškilius ginčytinai situacijai varžybų registracijos ar varžybų metu komandos vadovas skundą per 1 val. pateikia raštiškai LKKRF Drausmės ir apeliacijos komisijai. Ši komisija svarsto ar buvo pažeidimai ar ne. Savo išvadas raštu pateikia LKKRF Valdybai bei LKKRF Teisėjų kolegijos pirmininkei Astai Šarlauskei.

X. ISKAITA

Čempionatas yra asmeninės-komandinės varžybos. Tas pats sportininkas negali dalyvauti kelių kategorijų 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 apdovanojami medaliais, diplomais ir rėmėjų įsteigtais prizais, prizininkai – medaliais, diplomais, rėmėjų įsteigtais prizais, 4-6 vietas iškovoję sportininkai – diplomais.

Taip pat apdovanojami 3 produktyviausiai dirbę klubai, treneriai.

XII. SAUGUMAS

Atsakinga už varžybų organizavimą, jų saugumą ir bilietų kontrolę – varžybų direktorė Sandra Martinkienė.

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



Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacija



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

Klubo pavadinimas, miestas

Data _____

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

Komandos vadovas
(vardas, pavardė, parašas) _____

Klubo vadovas
(vardas, pavardė, parašas, antspaudas) _____



Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacija

VARŽYBŲ DALYVIO ANKETA

Varžybos	
Vieta	
Data	

Pavardė	
Vardas	
Gimimo data (m.m.d.)	
Ūgis (cm)	
Klubas, miestas	
Treneris	
Tarpvaržybinis svoris (kg)	
Priešvaržybinis svoris (kg)	
Treniruočių stažas	
Hobis	
Kredo	
Geriausi sportiniai pasiekimai:	