



Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos (IFBB)  
federacijos prezidentė  
Sandra Martinkienė  
2022

Varžybų direktorė  
Auksė Vandienė

2022

## LIETUVOS KULTŪRIZMO, FITNESO IR BIKINI ATVIROJO 42-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 fitnesso sportininkus, trenerius, klubus;
3. Sėkmingai pasirengti tarptautinėms varžyboms.

### II. VARŽYBŲ LAIKAS, VIETA, ORGANIZATORIAI

Varžybos vyks 2022 m. balandžio mėn. 23 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:** 2022 m. balandžio mėn. 23 d. 9.00 – 11.00 val.

Varžybų scenarijaus ir 2022 m. balandžio mėn. 23 d. 12.00 val.

dalyvių sąrašų paskelbimas:

Teisėjų ir klubo vadovų 2022 m. balandžio mėn. 23 d. 13:30 val.

pasitarimas:

**Varžybų pradžia:** 2022 balandžio 23 d. 14 val.

Varžybų direktorė: Auksė Vandienė;

Vyriausiasis teisėjas: Aleksandras Martinkus

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 fitnesso, *Wellness*, moterų figūros, kultūrizmo, klasikinio kultūrizmo, vyrų figūros, klasikinės figūros, raumeningos figūros, porų, naujokų rungtys.

#### **Moterys:**

- Naujokių kūno fitnesso absoliuti kategorija,
- Naujokių bikini absoliuti kategorija,
- Bikini (planuojamos 2 ūgio kategorijos, kurios bus nuspręstos po išankstinės dalyvių registracijos),
- Kūno fitnessas (absoliuti kategorija),
- *Wellness* (absoliuti kategorija),
- “Figūra“ moterys (absoliuti kategorija).

Absoliučios kūno fitnesso čempionės rinkimai. Dalyvauja naujokių, kūno fitnesso kategorijų čempionės.

Absoliučios bikini čempionės rinkimai. Dalyvauja naujokių, bikini kategorijų čempionės.

#### **Vyrai:**

- Naujokų vyrų kultūrizmo absoliuti kategorija,
- „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, vyrų kultūrizmo bei klasikinio kultūrizmo čempionai.

#### **Poros.**

Mišrios

**Fit Pair** (dalyvauja bikini ir vyrų figūros atstovai)

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

Mišrių porų varžybas sudaro privalomoji ir laisvoji programos.

**Fit Pair** atlieka keturis posūkius. Dalyviai ant scenos lipa be avalynės.

Varžybos vyks pagal iš anksto numatytą scenarijų po registracijos.

**Jaunių amžiaus sportininkai negali dalyvauti LČ.**

**Naujokų kategorijų dalyviai gali dalyvauti suaugusiųjų kategorijose 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 **2022 m. balandžio mėn. 17** dienos pabaigos e-mailu: [teiseju.kolegija@gmail.com](mailto: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 2022 m. balandžio mėn. 23 d. Kėdainių arenoje, J. Basanavičiaus g. 1A, Kėdainiuose.

Siekiant užtikrinti tinkamą svėrimo procedūrą, **registracija vyks pagal kategorijas nurodytas nuostatuose.**

Per registraciją 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.

### **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 188 cm imtinai: ūgis minus 100 plus 13 kg.
- Kai ūgis iki 196 cm imtinai: ūgis minus 100 plus 15 kg.
- Kai ūgis virš 196 cm: ūgis minus 100 plus 17 kg.

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

1. Vilkėti varžybų aprangą (vyrai – glaudėmis, moterys – bikini. Kūno fitneso, bikini kategorijų sportininkai pateikia savo rungčių aprangą ir avalynę teisėjų apžiūrai);
2. Turėti pasą arba asmens tapatybės kortelę;
3. Pateikti gydytojo leidimą dalyvauti varžybose;
4. Muzikinį įrašą programai reikia pristatyti registracijos dieną USB laikmenoje (įrašas privalo būti laikmenos pradžioje, rekomenduojama USB įrašyti du muzikinio įrašo variantus – \*.mp3 ir \*.wav formatais). USB 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, 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, grimuotojams ir kt.) gali įsigyti sumokėjus papildomą 10 € mokestį.

Šie leidimai suteikia galimybę būti tik varžybų užkulisuose. 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 17 d. atsiųsti savo prašymą (vardas, pavardė, miestas, tel. numeris, el. pašto adresas) el. paštu LKKRF Teisėjų kolegijos pirmininkui Karoliui Šarkauskui: [teiseju.kolegija@gmail.com](mailto: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 25 d.).

Pageidaujantiems teisėjauti prašome iki balandžio 17 d. atsiųsti savo duomenis (vardas, pavardė, miestas, sporto klubas, tel. numeris, el. pašto adresas) el. paštu LKKRF Teisėjų kolegijos pirmininkui Karoliui Šarkauskui: [teiseju.kolegija@gmail.com](mailto:teiseju.kolegija@gmail.com)

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

Varžybų drausmės ir apeliacijos komisiją sudaro: Federacijos prezidentė, Trenerių tarybos pirmininkas bei Teisėjų kolegijos deleguotas asmuo.

Iškylus ginčytinai situacijai varžybų registracijos ar varžybų metu komandos vadovas skundą per 1 val. pateikia raštiškai varžybų drausmės ir apeliacijos komisijai. Ši komisija svarsto ar buvo pažeidimai ar ne. Savo išvadas raštu pateikia LKKRF Valdybai bei LKKRF Teisėjų kolegijos pirmininkui Karoliui Šarkauskui.

## **X. ISKAITA**

Čempionatas yra asmeninės-komandinės varžybos.

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 Auksė Vandienė. Organizatorius užtikrina medicininių varžybų aptarnavimą, darbo sąlygas teisėjams, sekretariatui, žiniasklaidos atstovams.

Varžybų metu bus reikalaujama laikytis saugaus atstumo ir dėvėti ne žemesnio kaip FFP2 lygio respiratorius, jei tokie reikalavimai nebus atšaukti/pakeisti vyriausybės.



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.						
<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>Treniruočių stažas</b>	
<b>Hobis</b>	
<b>Kredo</b>	
<b>Geriausi sportiniai pasiekimai:</b>	