



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

**2024–2028 M.**

# Turinys

<b>Santrauka</b> .....	3
<b>Misija</b> .....	3
<b>I. IŠORĖS VEIKSNIAI</b> .....	4
1. Politiniai veiksniai.....	4
2. Ekonominiai veiksniai.....	4
3. Socialiniai veiksniai.....	5
4. Technologijos klausimai.....	5
5. Tarptautiniai klausimai.....	6
<b>II. VIDAUS VEIKSNIAI</b> .....	7
1. Organizacinė struktūra.....	7
2. Žmonių ištekliai.....	7
3. Ryšių sistema.....	7
4. Planavimo sistema.....	8
5. Finansiniai ištekliai.....	8
6. Veiklos apskaitos sistema.....	8
7. Vidaus kontrolės sistema.....	8
<b>III. BENDROSIOS IŠVADOS</b> .....	9
<b>IV. STRATEGINĖS IŠVADOS</b> .....	10
<b>V. VIZIJA</b> .....	10
<b>VI. LĖŠŲ POREIKIS PRIEMONĖMS</b> .....	11
<b>VII. SPORTO VARŽYBŲ SISTEMA</b> .....	12
<b>VIII. TARPTAUTINIO BENDRADARBIAVIMO PROGRAMA</b> .....	12
<b>IX. SPECIALISTŲ KVALIFIKACIJOS TOBULINIMO PROGRAMA</b> .....	13
<b>X. MOKSLINĖ METODINĖ IR MEDICINOS PAGALBA, DOPINGO KONTROLĖ, INFORMACINĖ SPORTO ŠAKOS PLĖTOTĖ</b> .....	14
<b>XI. SPORTO ŠAKOS SKLAIDOS APRŪPINIMAS</b> .....	15
<b>XII. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO FINANSINIS APRŪPINIMAS</b> .....	15
<b>XIII. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO KONTROLĖS IR ATSAKOMYBĖS SISTEMA</b> .....	15
<b>PRIEDAI</b> .....	16

# Santrauka

Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacija (toliau LKKRF) yra vienintelė Lietuvos Respublikoje (LR) savarankiška visuomeninė sporto organizacija, vienijanti sporto klubus, sportininkus, sportui nusipelnčius asmenis, atstovaujanti kultūrizmą ir fitnessą Lietuvoje ir užsienyje. LKKRF yra pripažinta Lietuvos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos bei yra įsipareigojusi laikytis Tarptautinės antidopingo agentūros (WADA) patvirtinto „Pasaulinio antidopingo kodekso“. LKKRF yra pripažinta Tarptautinės kultūrizmo federacijos (toliau IFBB), Europos kultūrizmo federacijos (toliau EFBB) narė.

Šio strateginio plano tikslas – apibrėžti 2024 – 2028 metų LKKRF tikslus ir uždavinius, išteklius, laukiamus rezultatus bei LKKRF veiklos vystymo prioritetus.

2024 – 2028 m. LKKRF strateginis planas susideda iš 4 pagrindinių dalių. Pirmoje dalyje aprašoma LKKRF veikla. Antroje dalyje – LKKRF misija ir prioritetai. Trečioje dalyje pateikiama esamos situacijos išsami analizė. Ketvirtoje dalyje – strateginiai 2024 – 2028 m. tikslai ir uždaviniai bei strateginio plano vykdymo kontrolė ir laukiami rezultatai.

## 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 aukšto meistriškumo sportininkams siekti aukštų rezultatų, rengiant išvykas į pasaulio ir Europos čempionatus garsinti Lietuvos vardą.

LKKRF veiklos vystymo prioritetai:

Plėtoti ir populiarinti fitnessą ir kultūrizmą Lietuvoje, skatinant fizinį aktyvumą, sveikatos stiprinimą, aktyvų laisvalaikį bei poilsį.

Ugdyti aukšto meistriškumo sportininkus bei deramai atstovauti Lietuvą tarptautiniuose renginiuose.

Siekiant įvertinti LKKRF situaciją pateikiama SSGG matricos analizė, kuri leidžia tiksliai įvertinti esamą situaciją ir suformuluoti ateities strategiją.

# I. IŠORĖS VEIKSNIAI

## 1. POLITINIAI VEIKSNIAI



### Galimybės

LKKRF pagrindiniai tikslai – populiarinti ir vystyti kultūrizmo bei fitneso sportą, didinti sportininkų meistriškumą, aukšto meistriškumo sportininkų skaičių, trenerių profesionalumą, aukšto meistriškumo sporto specialistų skaičių, klubų aktyvumą ir didinti aukšto meistriškumo sportinių bazių skaičių, išaiškinti geriausius sportininkus, formuojant nacionalines rinktines, o taip pat propaguoti fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenimo būdą kaip labiausiai efektyvią priemonę sveikatinant visuomenę. Tai atitinka 2021 – 2030 metų sporto plėtros programą.



### Grėsmės

2023 metų situacija, susijusi su įvairiais pokyčiais pasaulyje parodė, kad didžiausia grėsmė kultūrizmo ir fitneso judėjimui yra ne tik karantinas, kuris buvo susijęs su Covid 19 – kai sporto klubų veikla buvo stabdoma, o individualūs fizinio aktyvumo užsiėmimai juose vykti negalėjo. Buvo leidžiamos tik aukšto meistriškumo sporto pratybos ir varžybos, kurios vyko be žiūrovų. Šiuo sunkiu laikotarpiu išlieka baimė tarptautiniame lygmenyje dėl region saugumo ir stabilumo. Padėties rimtumas ir nestabilumas neleidžia užtikrintai planuoti tolimesnių veiksmų.

Dar viena grėsmė – tiek pasaulyje, tiek Lietuvoje veikia keletas šio sporto organizacijų. 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. 2019 m. Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo tyrimo duomenimis, 64 % Lietuvos gyventojų mankština. 42 % sportuoja dažnai (1-2 kartus per savaitę arba dažniau), nors rekomenduojama bent 30 min. vidutinio intensyvumo fizinės veiklos kasdien (Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras). 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

2023 metų ekonominė situacija parodė, kad infliacijos augimas, palūkanų didėjimas ir bendras kainų augimas visuose sektoriuose sąlygoja blogėjančią sporto klubų, trenerių ir sportininkų situaciją, ypač ne tinklinių, mažų sporto klubų.

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 bazes.

### 3. SOCIALINIAI VEIKSNIAI

#### Galimybės

Sportas tampa vis svarbesniu tarptautiniu socialiniu reiškiniu, dėl to pasaulyje ir Lietuvoje didėja valstybinių institucijų dėmesys sportui ir fiziniam aktyvumui. Be to, sporto dėka galima išspręsti kai kurias visuomenės sveikatos problemas, taip pat sportas yra puiki prevencijos priemonė, vienas iš būdų likviduoti ar bent sumažinti sveikatos problemas yra skatinimas visuomenę būti fiziškai aktyvia. Federacija tikisi sėkmingo bendradarbiavimo su valstybės ir visuomeninėmis institucijomis rengiant aukšto meistriškumo sportininkus ir skatinant visuomenę įsitraukti į aktyvią kūno kultūros veiklą.

#### Grėsmės

Labai svarbus aspektas būtų – kvalifikuotos darbo jėgos mažėjimas. Šiuo metu ši problema sprendžiama valstybiniu lygmeniu, pradėjus galioti sporto įstatymo pataisoms. Tačiau prireiks laiko kol situacija iš tikrųjų pasikeis.

### 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 [www.ifbb.lt](http://www.ifbb.lt), Facebook ir Instagram paskyrose.

#### 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 dėsningumus.

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 180 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 figūros (nuo 2013 m.), fit model (nuo 2018 m.), klasikinės figūros (nuo 2019 m.), fit pairs (nuo 2021 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 figūros (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 figūros – 2013 m., 2018 m. – fit model, 2019 m. klasikinės vyrų figūros, fitness challenge – 2022 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, gen. sekretorius, teisėjų kolegija, trenerių taryba, 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 aukščiausias valdymo organas konferencija, pravedama kiekvienais metais.

2023 metais LKKRF nariais buvo 24 klubai/komandos, kuriuose dirbo apie 40 trenerių ir instruktorių. Klubuose treniravosi apie 8000 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 kultūrizmo ir fitneso sportininkai pradėjo dalyvauti oficialiose tarptautinėse varžybose, iškovota daug svarių laimėjimų (2023 m. duomenys):

Europos čempionatuose: 36 aukso, 28 sidabro ir 29 bronzos medaliai.

Pasaulio čempionatuose: 22 aukso, 18 sidabro ir 24 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: 4 bronzos.

Pasaulio profesionalų čempionatuose: 1 aukso ir 5 bronzos medaliai.

LKKRF glaudžiai bendradarbiauja su Lietuvos sporto universitetu, Lietuvos Antidopingo agentūra, organizuoja seminarus, taip pat kviečia studentus savanoriauti organizuojamuose renginiuose.



#### Silpnybės

Daug aukštos kvalifikacijos trenerių, kurie rengia aukšto meistriškumo sportininkus, turi nepakankamą kvalifikaciją naujausių sveikatingumo technologijų srityje. Yra nemažai trenerių, kurie pagal šiuo metu galiojančius įstatymus, neturi teisės dirbti. Todėl LKKRF siekia kuo didesnę dėmesį skirti trenerių informavimui.

### 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, pradėdant paraiškų pateikimu, baigiant varžybų rezultatų ir įdomiausių akimirų paskelbimu LKKRF internetinėje svetainėje. Taip pat vyksta nuotoliniai seminarai, valdybos posėdžiai.



#### 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 70 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 2020-2023 m. didžiuosiuose šalies miestuose atsidarė po 4 – 5 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 bendruomenės 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. Valdybos posėdžiai rengiami ne rečiau kaip kartą per 2-3 mėn.

#### 7. VIDAUS KONTROLĖS SISTEMA



##### Stiprybės

LKKRF organizacinėje struktūroje vidaus kontrolės sistema kasmetinis auditas. Jos veiklos procedūra nukreipta laiduoti veiksmingą kontrolę. Jis parengia LKKRF finansinės veiklos 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 meistriškumą, aukšto meistriškumo sportininkų skaičių, trenerių profesionalumą, aukšto meistriškumo sporto specialistų skaičių, klubų aktyvumą ir didinti aukšto meistriškumo sportinių bazių skaičių, išaiškinti geriausius sportininkus, formuojant nacionalines rinktines, o taip pat propaguoti fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenimo būdą kaip labiausiai efektyvią priemonę sveikatinant visuomenę.

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 fiziniam aktyvumui, 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 treniruotės ir varžybų sąlygas būtina atnaujinti mažesniuose miestuose esančias sporto bazines.

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 aukšto meistriškumo sportininkų ir sporto entuziastų rengimo sistema.

Veiksminga trenerių informavimo ir profesinio tobulėjimo sistema. Federacijoje dirbuojasi daug narių, raštingų informacinių technologijų prasme, galinčių palaikyti ryšius, valdyti duomenų bazines ir tai įgyvendinti praktiškai.

Programai prašomų biudžetinių lėšų suma sudaro ne daugiau kaip 70 proc. visų reikalingų lėšų Federacijos strategijai iki 2028 m. įgyvendinti. Likusią reikalingų lėšų dalį numatoma surinkti iš rėmėjų ir privačių investitorių.

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



#### Silpnybės

Daug aukštos kvalifikacijos trenerių, kurie rengia aukšto meistriškumo sportininkus, turi nepakankamą kvalifikaciją naujausių sveikatingumo technologijų

srityje. Yra nemažai trenerių, kurie pagal šiuo metu galiojančius įstatymus, neturi teisės dirbti.

## IV. STRATEGINĖS IŠVADOS

- ⇒ Federacija sistemingai sieks įgyvendinti naujausias visuomenės sveikatingumo programas, sieks narių masiškumo augimo bei visuomenės fizinio aktyvumo rodiklio gerinimo.
- ⇒ Padės valstybiniam ir privačiam sektoriui plėsti sporto ir sveikatingumo paslaugų infrastruktūrą steigdama klubus didžiuosiuose ir mažesniuose šalies miestuose.
- ⇒ Nuolat sieks narių aukšto sportinio meistriškumo augimo taikydama šiuolaikinius meistriškumo ugdymo metodus, įvertindama naujausius mokslo laimėjimus.
- ⇒ Vykdyt trenerių kvalifikacijos kėlimo 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 2024 – 2028 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:

- ⇒ 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);
- ⇒ 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.

## LĒŠŲ POREIKIS PRIEMONĒMS

Programas dalys	Finansavimo šaltiniai	Iš viso reikia (tūkst. eur.)	Finansavimas (tūkst. eur.)				Pastabos
			2024	2025	2026	2027	
<b>1 tikslas</b> – varžybų plėtra, sportinio meistriškumo augimas	Valstybės biudžeto	375.0	80.0	90.0	95.0	110.0	Pasirengimas ir dalyvavimas varžybose
	Ūkinė komercinė veikla	55.0	10.0	13.0	15.0	17.0	Pajamos iš varžybų Lietuvoje
	Tarptautinės federacijos						
	Paskola						
	Kitos lėšos	18.0	4.0	4.0	5.0	5.0	Rėmėjų lėšos
<b>1 tikslas - VISO</b>		<b>448.0</b>	<b>94.0</b>	<b>107.0</b>	<b>115.0</b>	<b>132.0</b>	
<b>2 tikslas</b> – įvaizdžio gerinimas ir sveikos gyvensenos propagavimas	Valstybės biudžeto	17.0	3.0	4.0	5.0	5.0	
	Ūkinė komercinė veikla	22.0	4.0	5.0	6.0	7.0	LKKRF klubų iniciatyva
	Tarptautinės federacijos						
	Paskola						
	Kitos lėšos	13.0	2.0	3.0	4.0	4.0	Rėmėjų lėšos
<b>2 tikslas - VISO</b>		<b>52.0</b>	<b>9.0</b>	<b>12.0</b>	<b>15.0</b>	<b>16.0</b>	
<b>3 tikslas</b> – kvalifikacijos kėlimas, specialistų licencijavimas	Valstybės biudžeto	8.0	1.0	2.0	2.0	3.0	
	Ūkinė komercinė veikla	7.0	1.0	1.0	2.0	3.0	LKKRF klubų iniciatyva
	Tarptautinės federacijos						
	Paskola						
	Kitos lėšos						
<b>3 tikslas - VISO</b>		<b>15.0</b>	<b>2.0</b>	<b>3.0</b>	<b>4.0</b>	<b>6.0</b>	
<b>Strategiams tikslams įgyvendinti VISO</b>		<b>515.0</b>	<b>105.0</b>	<b>122.0</b>	<b>134.0</b>	<b>154.0</b>	

**1 lentelė. Lėšų poreikis tikslams įgyvendinti**

## VI. 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 (23–21 m.), jaunių (20–16 m.) ir jaunučių (iki 16 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 rinktinė, jos atstovauja Lietuvos Respubliką tarptautiniu mastu. Rengiamų Lietuvoje jaunimo, jaunių ir jaunučių varžybų tikslas – populiarinti ir vystyti kultūrizmą bei fitnessą 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 vyksta integruotai į pasaulio ir Europos čempionatus, sportininkus skirstant į amžiaus grupes: 16 – 20 m., 21 – 23 m.

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.

## VII. 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 – Ramučiu 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 **9** nacionalinės kategorijos ir **14** 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 kultūrizmo 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).

2022 m. ir 2023 m. Santa Susanoje (Ispanija) Pasaulinių Kongresų metu aukso medaliai įteikti dabartiniai LKKRF prezidentei Sandrai Martinkienei už didžiulį indėlį į šios sporto šakos populiarinimą ir plėtrą.

### **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) bei kitomis pasaulio šalimis.
- Lietuvoje rengiamuose tarptautinėse kultūrizmo ir fitneso varžybose plėsti dalyvaujančių šalių geografiją, pakviečiant į varžybas Latvijos, Estijos, Ukrainos, Lenkijos, Slovakijos, Vokietijos, Olandijos, Prancūzijos, Ispanijos sportininkus, trenerius, teisėjus.

## **VIII. SPECIALISTŲ KVALIFIKACIJOS TOBULINIMO PROGRAMA**

Pasikeitusi ekonominė sankloda, sparčiai kintanti gyventojų motyvacija užsiiminėti fizine veikla, 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). LSU 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 studentus į „fizinis aktyvumas ir sveikata“ studijų programą. Šios programos tikslas – parengti aukštos kvalifikacijos visuomenės sveikatos specialistus. Nuo 2009 metų prasidėjo priėmimas į studijų programą „Treniravimo sistemos – sveikatingumas“. Šią programą baigusieji tampa 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.

## **IX. 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, kaupti, nagrinėti ir pateikti informaciją apie Lietuvos rinktinės narių, kandidatų rengimo kryptis.

**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 didinti atliekamų mėginių skaičių. Nuo 2008 metų visi sportininkai prieš pasaulio ir Europos čempionatus privalo būti patikrinti dopingo kontrolės metodais.

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

## **X. 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;
- ⇒ 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.

## **XI. STRATEGIJOS ĮGYVENDINIMO FINANSINIS APRŪPINIMAS**

Lietuvos kultūrizmo federacijos prašomų biudžetinių lėšų suma sudaro 70 proc. visų reikalingų lėšų programai įgyvendinti. Daugiausiai biudžetinių lėšų numatoma skirti varžybų plėtrai ir aukšto meistriskumo sportininkų rengimui. Likusias lėšas šiai programos daliai numatoma surinkti iš ūkinės komercinės veiklos ir rėmėjų.

## **XII. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO KONTROLĖS IR ATSKAITOMYBĖS SISTEMA**

Pagrindinę veiklos priežiūrą atlieka LKKRF konferencija. 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.

1 priedas

## LIETUVOS KULTŪRIZMO IR FITNESO SPORTININKŲ, KLUBŲ BEI TRENERIŲ

### REITINGŲ NUOSTATAI

#### I. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

Tikslas – populiarinti ir vystyti kultūrizmą bei fitnessą Lietuvoje, kaip sporto šaką ir sveiką gyvenimo būdą.

Skaičiuojamas Lietuvos kultūrizmo ir fitnesso 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 neolimpinėms žaidynėms, pasaulio ir Europos čempionatams.

#### II. REITINGO DALYVIAI

Reitinge gali dalyvauti sportininkai ir jų treneriai, kurie atstovauja klubus, o pastarieji yra sumokėję metinį nario mokestį.

#### III. REITINGO SUDARYTOJAI

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

#### IV. SPORTININKŲ REITINGO SKAIČIAVIMAS

Sportininkų (atskirai pagal amžiaus grupes – jaunučių (iki 17 m.), jaunių (iki 19 m.), jaunimo (iki 22 m.), suaugusiųjų) taškai už iškovotas vietas kultūrizmo bei fitnesso varžybose skaičiuojami pagal sudarytą taškų lentelę už pelnytas I–XV vietas (žr. taškų lentelę).

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

**Tarptautinėse kultūrizmo ir fitnesso varžybose** taškai skiriami pagal dalyvavusių sportininkų ir šalių skaičių:

- 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.

**Absoliučiam** Lietuvos miestų pirmenybių nugalėtojui papildomai skiriama 8, Lietuvos čempionui ar taurės laimėtojui – 16, Europos – 32, pasaulio – 48 taškai.

#### 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

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

Jei yra 2 sportininko užregistruoti 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 LENTELE**

VARŽYBOS	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV
Pasaulio čempionatai	80	60	45	35	30	25	20	15	10	5	4	3	2	1	-
Europos čempionatai	48	36	27	21	18	15	12	9	6	3	2	1	-	-	-
Lietuvos čempionatai	16	12	9	7	6	5	4	3	2	1	-	-	-	-	-
Lietuvos taurė	16	12	9	7	6	5	4	3	2	1	-	-	-	-	-
Miestų, apskričių pirmenybės	8	6	4	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-

**V I I. REZULTATŲ SKELBIMAS**

Reitinge surinkus vienodą taškų sumą, aukštesnę vietą užima tas dalyvis (sportininkas, klubas, treneris), kuris turi aukštesnę vietą atsižvelgiant į varžybų klasifikaciją (pateikiama nuo žemiausio iki aukščiausio eilės tvarka: miestų pirmenybės; apskričių pirmenybės; Lietuvos čempionatas; tarptautiniai turnyrai; Europos čempionatai; pasaulio čempionatai; neolimpinės sporto šakų žaidynės).

**Reitingo rezultatai skelbiami dukart per metus** – birželį, po paskutiniųjų pirmojo pusmečio varžybų sezono ir metų pabaigoje (gruodį), po paskutiniųjų kalendorinių metų varžybų.

**Metinis sportininkų, klubų ir trenerių reitingas skelbiamas per LKKRF ataskaitinę** – rinkiminę konferenciją, kuri vyksta kiekvienais metais sausio mėnesį.

Visi reitingo rezultatai skelbiami oficialiai.

**V I I I. APDOVANOJIMAI**

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