



Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos (IFBB)
federacijos prezidentė
Sandra Martinkienė
2026

LIETUVOS KULTŪRIZMO, FITNESO IR BIKINI ATVIROJO 46-OJO ČEMPIONATO NUOSTATAI

I. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

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

II. VARŽYBŲ LAIKAS, VIETA, ORGANIZATORIAI

Varžybos vyks 2026 m. balandžio mėn. 18 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:	2026 m. balandžio mėn. 18 d. 9.00 – 11.00 val.
Sąrašų skelbimas:	2026 m. balandžio mėn. 18 d. 12.00 val.
Trenerių ir teisėjų pasitarimas:	2026 m. balandžio mėn. 18 d. 12.30 val.
Varžybų pradžia:	2026 m. balandžio mėn. 18 d. 13.00 val.
Vyriausiasis teisėjas:	Sandra Martinkienė
Vyriausiasis sekretorius:	Modestas Petraitis

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

III. VARŽYBŲ PROGRAMA

Varžybų programą sudaro: naujokų, bikini, kūno fitneso, wellness, moterų figūros, fit model, fit beauty, kultūrizmo, klasikinio kultūrizmo, vyrų figūros, klasikinės figūros, raumeningos figūros, porų bei veteranų rungtys.

Amžiaus grupės: suaugusieji, veteranai (vyrų g. 1986 m. ir vyresni; moterų g. 1991 m. ir vyresnės).

Bikini kategorijos sportininkės imtinai nuo 2010-04-18 (t.y. varžybų dieną yra suėję 16 m.).

Vaikinų figūros sportininkai imtinai nuo 2011-04-18 (t.y. varžybų dieną yra suėję 15 m.).

Suaugusieji:

Naujokų kultūrizmas (NK)
Naujokių kūno fitnesas (NKF)
Naujokių bikini (NB)
Bikini (B);
Kūno fitnesas (KF);
Wellness fitnesas (WF);
Figūra moterys (MP);
Fit Model moterys (FMM);
Fit Beauty moterys (FBM);
Artistinis fitnesas (AF);
Fit Model vyrai (FMV)
Figūra vyrai (VP);
Klasikinis kultūrizmas (KK);
Klasikinė figūra (KKF);
Raumeninga figūra (RF);
Vyrų kultūrizmas (VK);
Fit pair;
Mišrios poros.

Veteranai:

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

Suaugusiųjų absoliučios moterų kūno fitneso čempionės rinkimai:

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

Suaugusiųjų absoliučios moterų bikini čempionės rinkimai:

- dalyvauja bikini kategorijų (VB 35, NB ir B) nugalėtojos.

Suaugusiųjų absoliutaus vyrų čempiono rinkimai:

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

Naujokai:*Moterys:*

- naujokių Fit Model absoliuti kategorija (programoje – tik keturi posūkiai),
- naujokių bikini absoliuti kategorija (programoje – tik keturi posūkiai),
- naujokių kūno fitneso absoliuti kategorija (programoje – tik keturi posūkiai).

Vyrai:

- naujokų kultūrizmo absoliuti kategorija (programoje – tik privalomos pozos).

Jaunimo Taurės kategorijos:

Jaunių kultūrizmas;
Jaunių kūno fitnesas;
Jaunimo kultūrizmas;
Jaunimo figūra;
Jaunimo kūno fitnesas;
Jaunimo bikini.

Varžybų dalyviai norėdami dalyvauti antrose varžybų kategorijose privalo susimokėti antrą starto mokestį.

Vyrų figūros dalyviai negali registruotis į raumeningos figūros kategoriją.

Varžybos vyks pagal iš anksto numatytą scenarijų po registracijos.

Ūgio ir svorio kategorijose, jei dalyvauja du ir mažiau sportininkų, kategorija neįtraukiama į varžybas.

Raumenynas ir laisvoji programa vertinama atskirai, išskyrus moterų kūno fitnessą, vyrų figūrą, Wellness ir moterų bikini kategorijas.

Mišrių porų varžybas sudaro privalomoji ir laisvoji programos.

IV. DALYVIAI

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

Varžybų metu naudojamas tik netepus grimas.

Klubas privalo būti registruotas Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos (toliau – LKKRF) narys ir sumokėjęs metinį narystės mokestį, jei nori dalyvauti LKKRF metiniame sportininkų, trenerių ir klubų reitinge. Dalyvių komandinė priklausomybė nustatoma pagal pateiktą komandos paraišką, patvirtintą klubo vadovo (žr. priedą Nr. 1).

V. DALYVIU REGISTRACIJA

Dalyvių registracija vyks 2026 m. balandžio 18 d. Kėdainių arenoje, J. Basanavičiaus g. 1A, Kėdainiuose.

Kategorijų seka vykdant registraciją nėra reglamentuota.

Per registraciją vyrų klasikinio kultūrizmo bei klasikinės figūros sportininkai yra sveriami ir išmatuojamas jų ūgis. Vyrų kultūrizmo kategorijoje glaudės šonuose turi būti ne mažiau kaip 5 cm ir vyrų klasikinio kultūrizmo bei vyrų klasikinės figūros glaudės šonuose ne mažiau kaip 15 cm.

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 (vaikinai iki 23 m.) ūgio ir svorio reikalavimai:

- Kai ūgis iki 168 cm imtinai: ūgis minus 100 plus 0 kg.
- Kai ūgis iki 171 cm imtinai: ūgis minus 100 plus 1 kg.
- Kai ūgis iki 175 cm imtinai: ūgis minus 100 plus 2 kg.
- Kai ūgis iki 180 cm imtinai: ūgis minus 100 plus 4 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 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 apranga (vyrai – glaudėmis, moterys – bikini. Kūno fitneso sportininkai pateikia visas savo rungtių aprangas ir avalynę teisėjų apžiūrai);
2. Turėti pasą arba asmens tapatybės kortelę;
3. Pateikti Lietuvos Antidopingo agentūros pažymėjimą ir gydytojo leidimą dalyvauti varžybose;
4. Muzikinį įrašą programai galima atsiųsti iki 2026 m. balandžio 15 d. el. paštu: teiseju.kolegija@gmail.com arba pristatyti registracijos dieną USB laikmenoje (įrašas privalo būti laikmenos pradžioje);
5. Užpildyti dalyvio anketą (žr. priedą Nr. 2);
6. Sumokėti starto mokestį.

Starto mokestis sportininkams:

- Vieno dalyvio starto mokestis – 50 €.

Visi sportininkai privalo turėti federacijos sportininko pasą kalendoriniams metams.

- Individualiai (ne komandos sudėtyje) dalyvaujantiems ne federacijos nariams – 100 €.

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 sumokėjus papildomą 30 € mokestį.

Norintys stebėti varžybas žiūrovų vietose, turi įsigyti bilietus.

VI. PARAIŠKOS

Komandų vadovai iki **2026 m. balandžio mėn. 15 dienos** e-mailu: teiseju.kolegija@gmail.com privalo atsiųsti užpildytas paraiškas (žr. priedą Nr. 1). Paraiškos originalas, dalyvio anketa (žr. priedą Nr. 2) ir dalyvio asmens dokumentai pateikiami čempionato LKKRF Teisėjų kolegijai varžybų dieną per registraciją. Nepateikus paraiškos iki aukščiau nurodyto termino, pateikus ją pavėluotai arba atvežusi ją tik į varžybas, komandos papildomas starto mokestis bus 30 € (be starto mokesčio už kiekvieną varžybose dalyvaušiantį komandos narį).

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

VII. TEISĖJŲ REGISTRACIJA

Norinčius teisėjauti Lietuvos čempionato varžybose LKKRF regioninės, nacionalinės ir tarptautinės kategorijos teisėjus prašome iki 2026 m. balandžio mėn. 10 dienos atsiųsti savo prašymą (vardas, pavardė, miestas, tel. numeris, el. pašto adresas) el. paštu LKKRF Teisėjų kolegijos pirmininkui Karoliui Šarkauskui teiseju.kolegija@gmail.com. Teisėjų pasitarime būtina pateikti LKKRF teisėjo pažymėjimą.

VIII. TEISĖJŲ STAŽUOTOJŲ REGISTRACIJA

LKKRF Teisėjų kolegija rengia teisėjų – stažuotojų testus-mokymus. Norintys dalyvauti mokymuose, turi galimybę teisėjauti stažuotojais Lietuvos čempionato varžybose. Pageidaujančius teisėjauti prašome iki 2026 m. balandžio mėn. 10 dienos 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

IX. DRAUSMĖS IR APELIACIJOS KOMISIJA

Varžybų drausmės ir apeliacijos komisiją sudaro: Justinas Samuolis, Daiva Varnelienė, Tomas Tamelis. Iškilus ginčytinai situacijai varžybų registracijos ar varžybų metu komandos vadovas 1 val. bėgyje skundą pateikia raštiškai LKKRF Drausmės ir apeliacijos komisijai. Ši komisija svarsto ar buvo pažeidimų ar ne. Savo išvadas raštu pateikia LKKRF Valdybai ir LKKRF Teisėjų kolegijos pirmininkui Karoliui Šarkauskui.

X. ĮSKAITA

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

XII. SAUGUMAS

Atsakinga už varžybų organizavimą, jų saugumą ir bilietų kontrolę – varžybų vyr. teisėja Sandra Martinkienė. Organizatorius užtikrina medicininį varžybų aptarnavimą, darbo sąlygas teisėjams, sekretoriatui, žiniasklaidos atstovams.