

Lietuvos kultūrizmo federacija



2025 ATVIRAS LIETUVOS KULTŪRIZMO ČEMPIONATAS **Kęstučio g., 14 Birštonas**

TVARKARAŠTIS

10.00 - 11:00 Sportininkų registracija
13:00 Varžybų pradžia.

Sportininkai privalo pateikti muziką mp3 formate.
Dalyvio starto mokestis — 1 kategorija 50 eurų,
2 kategorijos 90 eurų.
3 kategorijos 130 eurų.

Varžybos bus vedamos lietuvių/rusų/anglų kalbomis.

VARŽYBŲ KATEGORIJOS

1. Juniors -19 imtinai
2. Juniors -23 imtinai
3. Vyrai naujokai
4. Miss Bikini naujokės
5. Men's Physique
6. Miss bikini
7. Men's Classic Physique
8. Men's Classic Physique masters +40
9. Ms. Shape
10. Ms. Figure
11. Masters +40
12. Masters +50
13. Bikini Wellness
14. Men Body Class 2
15. Miss Physique
16. Men Body Class 1

Nesusidarius 5 sportininkams kategorijose, kategorijos gali būti sujungiamos.

Lietuvos kultūrizmo federacija

KATEGORIJŲ KRITERIJAI

Masters - veteranai

- 40 metų ir vyresni vyrai
- 50 metų ir vyresni vyrai

Gimę 1985 ir vėliau

Gimę 1975 ir vėliau

Juniors – vyrų jaunimo kategorijos

- iki 23 metų

Juniors – vyrų jaunimo kategorijos

- iki 19 metų

Gimę 2002 ir vėliau

Gimę 2006 ir vėliau

Men's Classic Physique – klasikinis vyrų kultūrizmas

Atletinio kultūrizmo ūgio ir svorio formulė: ūgis -100 -170 cm
+ 4 kg -179 cm + 6 kg - 180 cm + 8 kg + 189 cm 10 kg

Men's Classic Physique – klasikinis kultūrizmas + 40

Mens's Physique – šortai

- Viena absoliuti kategorija.

Men Body – vyrų kultūrizmas

- Men Body 2: iki 179 cm imtinai
- Men Body 1: 180 cm ir virš

1. proporcijos
2. privalomosios pozos

Ms. Figure – moterų figūra

1. Prisistatymas
2. proporcijos
3. privalomosios pozos

Miss bikini – moterų bikini

Miss bikini naujokės – dalyvaujančios pirmąjį sezoną

1. Prisistatymas
2. proporcijos

Miss shape – moterų shape

1. Prisistatymas
2. proporcijos

Vyrai naujokai – pirmą sezoną dalyvaujantys varžybose

1. proporcijos
2. privalomosios pozos

KATEGORIJŲ VERTINIMAS:

Vyrai

1. proporcijos
2. privalomosios pozos
3. laisvoji programa (max 60 sek.) nevertinama

Ms. Figure

1. proporcijos
2. privalomosios pozos
3. laisvoji programa (max 60 sek.) nevertinama

Lietuvos kultūrizmo federacija

Ms. Shape

1. Proporcijos
2. Su bikini ir aukštakulniais – keturi posūkiai.

Vertinimo kriterijai:

Ms. Shape kategorija yra puikiai atrodančios ir sportiškos moterys. Didelė raumeninė masė ir gili raumenų separacija nereikalinga. Moteriškumas, sportiškas kūnas yra reikalinga šioje kategorijoje. Nuo 2016 m. Rudens sezono panaikinamas vakarinių suknelių raundas. Sportininkės rungtis tik viename raunde keturi posūkiai dešinēm su bikini ir aukštakulniais.

Lietuvos kultūrizmo federacija

Bikini varžybų programa ir vertinimo kriterijai

Varžybų programa – vienas etapas, kurį sudaro dvi dalys – dalyvių prisistatymas ir palyginimas.

Prisistatymas („T-walking“). Sportininkės prisistato žiūrovams ir teisėjams, kurio trukmė 30 s. Rekomenduojama dalyvėms prisistatymą atlikti sekančiu būdu:

- Jos po vieną išeina iš užkulisų į scenos vidurį ir atlieka pirmąją stovėseną iš priekio;

- Po to pasisuka į dešinę, eina 3 žingsnius, sustoja, pasisuka veidu į teisėjus ir atlieka laisva stovėseną;

- Dalyvė pasisuka į scenos centrą ir eina 6 žingsnius, sustoja, pasisuka veidu į teisėjus atlieka ir atlieka laisva stovėseną;

- Po to nueina į scenos centrą. Iš scenos padarius trys žingsnius į priekį kelios laisvos stovėsenos.

Arba prisistatymas („I-walking“). Sportininkės prisistato žiūrovams ir teisėjams, kurio trukmė 30 s. Rekomenduojama dalyvėms prisistatymą atlikti sekančiu būdu:

- Jos po vieną išeina iš užkulisų į scenos vidurį ir atlieka pirmąją stovėseną iš priekio;

- Po to eina į priekį, sustoja ir atlieka 2-3 pozas, laisvą stovėseną;

- Dalyvė, scenos teisėjo, statoma į liniją.

Teisėjai vertins dalyvių kūno sudėjimą tuo metu kai jos juda. Vertinama dalyvių laikysena ėjimo metu. Eisena, elegancija, gestai, asmenybė, charizma, buvimas scenoje ir žavesys taip pat kaip ir natūralumas svarbūs skirstant dalyvių vietas.

Dalyvių palyginimas.

Atrankinėse ir pusfinalių varžybose sportininkės atlieka keturias stovėsenas:

- proporcijų įvertinimas iš priekio;
- proporcijų įvertinimas iš kairio šono;
- proporcijų įvertinimas iš nugaros;
- proporcijų įvertinimas iš dešinio šono.

Vienu metu sulyginimui kviečiamos ne daugiau kaip šešios ir ne mažiau kaip trys sportininkės. Taip teisėjai sulygina grupę dalyvių iš priekio, kairio šono, nugaros ir dešinio šono.

Baigus sulyginimą, sekdamas scenos teisėjo nurodymus, dalyvės eis į priekį, link scenos priekio ir bus palydėtos į užkulisius.

Vertinama visuma. Vertinimas susideda iš bendro kūno vaizdo, šukuosenos, makiažo, veido, viso kūno ištreniravimo ir formos; kūno balansas, proporcijos, odos būklė ir spalva ir dalyvės gebėjimas demonstruoti pasitikėjimą savimi, laikyseną bei grakštumą. Teisėjai turi kreipti dėmesį į harmoningumą, proporcijas, klasikinį moterišką kūno sudėjimą, gerą laikyseną, teisingą anatominę struktūrą. Vertikalios proporcijos (kojos ir viršutinė kūno dalis) ir horizontalios proporcijos (klubai ir liemuo iki pečių linijos) yra pagrindiniai vertinimo kriterijai. Kūno sudėjimas turėtų būti vertinamas kaip viso kūno bendras lygis, kuris pasiektas sportininkės pastangų ir dietos dėka. Kūno dalys turi būti gražios ir tvirtos, nedidelis riebalų kiekis, bet gali būti

„minkštesnės“ ir „lygesnės“. Kūno sudėjimas neturėtų būti nei pernelyg raumeningas, nei pernelyg liesas ir turėtų nebūti raumenų atskyrimo ir/ar griovelių. Vertinama atsižvelgiant ir į odos stangrumą ir atspalvį. Kūno atspalvis turi būti glotnus ir sveikos išvaizdos, be celiulito. Šukuosena ir makiažas turi papildyti atletės išvaizdą. Teisėjo vertinimas turi prasidėti nuo to momento kai atletė įeina į sceną iki to momento kai ji nuo jos nulipa. Bikini dalyvė turi atrodyti sveikai ir gero kūno sudėjimo ir patraukliai pateikti save. Tokiu būdu atrenkamos šešios geriausios sportininkės.

Lietuvos kultūrizmo federacija

Registracijos metu dalyvis privalo:

1. Turėti pasą arba asmens tapatybės kortelę;
2. Turėti muzikinį mp3 įrašą laisvajai programai;
3. Sumokėti starto mokestį.

Varžybų dalyviai privalo į registraciją atvykti nuo 10.00 iki 11.00 val. Visos kategorijos registruojasi kartu. Per registraciją vyrų klasikinio kultūrizmo sportininkai yra sveriami ir išmatuojamas jų ūgis, o vyrai kultūristai – ūgis.

APDOVANOJIMAI

- 1-5 vietas užėmę sportininkai bus apdovanoti medaliais
- 1-3 vietas užėmę sportininkai bus apdovanoti rėmėjų prizais.
- 1-3 vietas užėmę geriausi klubai arba šalys bus apdovanotos medaliais.
- 1-3 vietas užėmę geriausi treneriai bus apdovanoti medaliais.

KOMANDINĖS IR TRENERIŲ TAURĖS TAŠKAI

- 1 vieta – 5 taškai
- 2 vieta – 4 taškai
- 3 vieta – 3 taškai
- 4 vieta – 2 taškai
- 5 vieta – 1 taškai

Komandiniai ir trenerių taškai yra skaičiuojami užsiregistravus vieno klubo ar šalies vardu.

LKF Prezidentas: Vytautas Sadauskas,
Telefonas: +370 68 488 573
e-mail: info@naclkf.lt

LKF vyr. Teisėjas: Vladas Jovaiša
Telefonas: +370 611 14969

Sekretoriai: Evelina Tamošiūnienė, Valdas Škėrys, Arūnas Paražinskas

Organizacinio komiteto pirmininkas: Gražvydas Naruševičius
Telefonas: +370 676 54428

kakava.lt

Bilietus parduoda:

Nuoroda: <https://kakava.lt/renginys/atviras-lietuvos-kulturizmo-ir-fitnesso-cempionatas-2025/10805/21479>

Lietuvos kultūrizmo federacija

NAC atviras Lietuvos kultūrizmo ir fitneso čempionatas 2025 m. spalio 25 d.

Vardas _____

(Name)

Pavardė _____

(Surname)

Gimimo data (amžius) _____

(Date of birth - age)

Sporto klubas/miestas _____

(Sport club/city/country)

Treneris _____

(Trainer)

Ūgis _____

(Height)

Svoris _____

(Weight)

Kategorija _____

(Category)

Dalyvauju varžybose nuo (nurodyti metus) _____

Participate in the competition since (The year)

Geriausi sportiniai pasiekimai _____

The best sport achievements

El. Paštas _____

(e-mail.)

Mobilaus telefono numeris _____

Registracija internetu: www.kulturizmas.com

Nuoroda: <https://www.kulturizmas.com/lietuvos-kulturizmo-cempionatas/>