2026 ATVIRAS LIETUVOS KULTŪRIZMO IR FITNESO ČEMPIONATAS 2026 PRIENAI

NUOSTATAI

Tikslai ir uždaviniai

- Fitneso ir kultūrizmo populiarinimas;
- Fizinio aktyvumo skatinimas;
- Sveiko gyvenimo būdo propagavimas;
- Stipriausių šalies sportininkų išrinkimas;
- Sudaryti sąlygas renginio svečiams ir dalyviams turiningai praleisti laiką.

Laikas ir vieta

1. Varžybos vyks 2026 m. lapkričio 7 d. adresu: Kęstučio g.14 (Birštono sporto centras), Birštonas;
2. Sportininkų registracija vyks: nuo 10:00 iki 11:00 val;
2. Varžybų pradžia:. 13**:**00 val.

Organizavimas ir vykdymas

Varžybas organizuoja **Lietuvos kultūrizmo federacija, NAC.**
Federacijos prezidentas: *Vytautas Sadauskas*
Vyr. teisėjas: *Vladas Jovaiša*, +37061114969
Sekretorė: *Evelina Tamošiūnienė*, +37068488573
Varžyboms vadovauja komanda, sudaryta iš vyriausiojo teisėjo ir varžybų sekretoriaus.
Varžybų puslapis: https://www.kulturizmas.com/
Varžybos bus vedamos lietuvių/rusų/anglų kalbomis.

VARŽYBŲ KATEGORIJOS

1. Jaunučiai / Jauniai - **Juniors 19** (19 imtinai; gimę 2007 ir vėliau)
2. Jaunimas - **Juniors 23** (23 imtinai; gimę 2003 ir vėliau)
3. Vyrų kultūrizmas Naujokai - **Men‘s Bodybuilding Newcomers**
4. Vyrų “estetinis modelis” - **Men‘s Physique**
5. Vyrų klasikinis kultūrizmas - **Men‘s Classic Physique**
6. Vyrų klasikinis kultūrizmas Veteranai 40+ - **Men‘s Classic Physique Masters 40+** (gimę 1986m. ir vėliau)
7. Vyrų kultūrizmas veteranai 40+ - **Men‘s Masters 40+** (gimę 1986m. ir vėliau)
8. Vyrų kultūrizmas veteranai 50+ - **Men‘s Masters 50+** (gimę 1976m. ir vėliau)
9. Vyrų kultūrizmas veteranai 60+ - **Men‘s Masters 60+** (gimę 1966m. ir vėliau)
10. Vyrų kultūrizmas veteranai 60+ - **Men‘s Masters 70+** (gimę 1956m. ir vėliau)
11. Vyrų kultūrizmas, ūgis nuo 180cm (imtinai) - **Men‘s Body Class 1**
12. Vyrų kultūrizmas, ūgis iki 179cm (imtinai) - **Men‘s Body Class 2**
13. Miss Bikini Naujokės - **Miss Bikini Newcomers**
14. **Miss Bikini**
15. **Miss Bikini 40+**
16. **Miss Bikini 50+**
17. **Miss Bikini - Shape**
18. **Miss Figure**
19. **Miss Bikini - Wellness**

P.S. Nesusidarius 5 sportininkams kategorijose, kategorijos gali būti sujungiamos.

Varžybose gali dalyvauti visi Lietuvos ir užsienio sportininkai.

Dalyvių registracija

- Registracija internetu: https://www.kulturizmas.com/lietuvos-kulturizmo-cempionatas/ iki lapkričio 4 dienos 16:00 val. Visi užsiregistravę internetu iki nurodytos datos ir laiko gaus 1 nemokamą bilietą grimuotojui ar šeimos nariui į varžybų užkulisius (papildomas bilietas asmeniui į užkulisius – 10€).
- Registracija vyks prie scenos varžybų dieną, ją atliks federacijos atsakingi asmenys.
- Registracijos metu dalyvis privalo turėti pasą arba asmens tapatybės kortelę.
- Registracijos metu bus matuojamas sportininkų ūgis ir svoris.
- Registracijos metu sportininkai privalo pateikti muziką “mp3” formate. USB atmintinėje turi būti vienintelis muzikinis įrašas, reikalingas laisvajai programai.
- Užsiregistravus, varžybų diena organizatoriai priskiria dalyviui dalyvio numerį.
- Pradėti varžybas gali tik užsiregistravę dalyviai su aiškiai matomu dalyvio numeriu, prikabintu kairėje pusėje.

- Kiekvienas sportininkas registruodamasis sutinka, kad varžybų organizatoriai visas varžybų metu padarytas nuotraukas bei filmuotą medžiagą gali laisvai ir be atskiro sutikimo naudoti rinkodaros tikslais.
- Registruodamasis dalyvis patvirtina, kad sutinka su varžybų nuostatais.
- Registruojantis sumokamas starto mokestis.

Registracijos mokesčiai

Kategorija	Kaina NAC nariams	Kaina ne NAC nariams
1 kategorija	55 €	70 €
2 kategorijos	95 €	130 €
3 kategorijos	135 €	190 €

Vyrų kultūrizmo kategorijų pozos (jaunučių, jaunimo, naujokų, veteranų, kultūristų)

***Men Body 2: iki 179 cm imtinai**

***Men Body 1: 180 cm ir virš**

Vertinimas:

Teisėjai vertina viso kūno raumenyno išvystimą. Pirmiausia vertinami šie bendri kriterijai: kūno proporcijos bei raumenų simetrija, raumenų "ryškumas" bei jų apimtys (masė) (kriterijai išvardinti ne svarbos tvarka). Yra vertinamos visos raumenų grupės: kojų (šlaunys ir blauzdos) raumenynas, nugaros ir krūtinės raumenys, rankų (bicepsai, tricepsai bei dilbiai) raumenys, pilvo (tiesieji bei įstrižiniai) raumenys. Atsižvelgiama į raumenų formas, jų estetinį vaizdą, išvystimo lygį (tankumą (kietumą), išdirbimo gilumą).

Eiliškumas:

I. Proporcijų įvertinimas

II. Privalomosios pozos:

1. Bicepsai iš priekio (Front double biceps)
2. Krūtinė - nugaros platieji iš priekio (Front lats spread)
3. Krūtinė, bicepsas, koja iš šono (Side chest)
4. Tricepsas iš šono (Side triceps)
5. Nugaros platieji iš nugaros (Rear lats spread)
6. Bicepsai ir blauzda iš nugaros (Rear double biceps)
7. Pilvo presas ir šlaunis (Abdominal and Thigh)
8. Pats raumeningiausias (Most muscular)

III. Laisvoji programa iki 1 minutės (nevertinama)

*jaunučiams iki 19 m. laisvos programos atlikti nereikia.

Detaliau:

I. Sportininkai atlieka dvi stovėsenas proporcijų įvertinimui:

- proporcijų įvertinimas iš priekio;
- proporcijų įvertinimas iš nugaros;

II. Privalomos pozos:

1. Bicepsai iš priekio (Front Double Biceps)

Stovima veidu į teisėjus. Rankos išskleistos į šalis ir sulenktos per alkūnes, kumščiai sugniaužti. Pėdų plotis - atleto nuožiūra. Akcentas - nugaros, rankų ir šlaunų priekinės dalies raumenys. Taip pat vertinama ir visuma. Viso kūno raumenys įtempti. Galva tiesi, žvilgsnis į teisėjus.

2. Krūtinė - nugaros platieji iš priekio (Front Lats Spread)

Stovima veidu į teisėjus, kojos pečių plotyje arba šiek tiek plačiau. Kumščiai ant talijos, nugaros platieji raumenys maksimaliai išskleisti, krūtinė iškelta. Akcentas - nugaros, krūtinės ir šlaunų priekinės dalies raumenys. Taip pat vertinama ir visuma. Viso kūno raumenys įtempti. Galva tiesi, žvilgsnis į teisėjus. Draudžiama tempti glaudes į viršų (per aukštai).

3. Bicepsas, krūtinė ir koja iš šono (Side Chest)

Stovima šonu į teisėjus. Arčiau teisėjų esanti ranka sulenkta. Arčiau teisėjų esanti koja truputį sulenkta per kelį, kulnas truputį pakeltas nuo grindų. Akcentas - krūtinės, bicepso, šlaunų ir blauzdų raumenys. Taip pat vertinama ir visuma. Viso kūno raumenys įtempti. Galva tiesi, žvilgsnis į teisėjus.

4. Tricepsas iš šono (Side Triceps)

Stovima šonu į teisėjus. Atletas šiai pozai gali pasirinkti bet kurią pusę. Akcentas - tricepsas. Taip pat vertinama ir visuma. Rodoma savo nuožiūra, kaip atletui yra priimtiniausia.

5. Nugaros platieji iš nugaros (Rear Lats Spread)

Stovima nugara į teisėjus. Pėdos pečių plotyje arba šiek tiek plačiau - atleto nuožiūra. Kumščiai ant talijos, nugaros platieji raumenys maksimaliai išskleisti. Akcentas - nugaros, šlaunų galinės dalies, sėdmenų ir blauzdų raumenys. Taip pat vertinama ir visuma. Viso kūno raumenys įtempti. Draudžiama tempti glaudes į viršų (per aukštai).

6. Bicepsai ir blauzda iš nugaros (Rear Double Biceps)
Stovima nugara į teisėjus. Rankos išskleistos į šalis ir sulenktos per alkūnes, kumščiai sugniaužti. Pėdų plotis - atleto nuožiūra. Akcentas - nugaros, rankų, šlaunų galinės dalies, sėdmenų ir blauzdų raumenys. Taip pat vertinama ir visuma. Viso kūno raumenys įtempti.

7. Pilvo presas, šlaunis (Abdominal and Thigh)
Stovima veidu į teisėjus. Pėdų padėtis savo nuožiūra. Akcentas - pilvo preso ir šlaunų priekinės dalies raumenys. Taip pat vertinama ir visuma. Viso kūno raumenys įtempti. Galva tiesi, žvilgsnis į teisėjus.

8. Pati raumeningiausia (Most Muscular)
Stovima veidu į teisėjus. Pėdų padėtis savo nuožiūra. Akcentas - krūtinės, pečių ir šlaunų priekinės dalies raumenys. Viso kūno raumenys įtempti. Galva tiesi, žvilgsnis į teisėjus.

Men's Classic Physique, Men's Classic Physique Masters +40

1. Proporcijų įvertinimas:
    - proporcijų įvertinimas iš priekio;
    - proporcijų įvertinimas iš nugaros;
2. 6 privalomosios pozos
3. Laisvoji programa iki 1 minutės (nevertinama)

Ūgio ir svorio apribojimai pagal šias maksimalaus svorio formules:

- *Iki 170 cm imtinai: ūgis cm -100 +4 kg*
- *Iki 179 cm imtinai: ūgis cm -100 +6 kg*
- *Iki 189 cm imtinai: ūgis cm -100 +8 kg*
- *Virš 190 cm: ūgis cm -100 +10 kg*

6 privalomos pozos:

1. Bicepsai iš priekio
Stovima veidu į teisėjus. Rankos išskleistos į šalis ir sulenktos per alkūnes, kumščiai sugniaužti. Pėdų plotis - atleto nuožiūra. Akcentas - nugaros, rankų ir šlaunų priekinės dalies raumenys. Taip pat vertinama ir visuma. Viso kūno raumenys įtempti. Galva tiesi, žvilgsnis į teisėjus.

2. Krūtinė - nugaros platieji iš priekio
Stovima veidu į teisėjus, kojos pečių plotyje arba šiek tiek plačiau. Kumščiai ant talijos, nugaros platieji raumenys maksimaliai išskleisti, krūtinė iškelta. Akcentas - nugaros, krūtinės ir šlaunų priekinės dalies raumenys. Taip pat vertinama ir visuma. Viso kūno

raumenys įtempti. Galva tiesi, žvilgsnis į teisėjus. Draudžiama tempti glaudes į viršų (per aukštai).

3. Bicepsai ir blauzda iš nugaros
Stovima nugara į teisėjus. Rankos išskleistos į šalis ir sulenktos per alkūnes, kumščiai sugniaužti. Pėdų plotis - atleto nuožiūra. Akcentas - nugaros, rankų, šlaunų galinės dalies, sėdmenų ir blauzdų raumenys. Taip pat vertinama ir visuma. Viso kūno raumenys įtempti.

4. Bicepsas, krūtinė ir koja iš šono
Stovima šonu (savo nuožiūra) į teisėjus. Arčiau teisėjų esanti ranka sulenkta. Arčiau teisėjų esanti koja truputį sulenkta per kelį, kulnas truputį pakeltas nuo grindų. Akcentas - krūtinės, bicepso, šlaunų ir blauzdų raumenys. Taip pat vertinama ir visuma. Viso kūno raumenys įtempti. Galva tiesi, žvilgsnis į teisėjus.

5. Pilvo presas, šlaunis
Stovima veidu į teisėjus. Pėdų padėtis savo nuožiūra. Akcentas - pilvo preso ir šlaunų priekinės dalies raumenys. Taip pat vertinama ir visuma. Viso kūno raumenys įtempti. Galva tiesi, žvilgsnis į teisėjus.

6. Laisvai pasirenkama klasikinė poza

Men‘s Physique kategorijų pozos

Pozavimo raundas: LINE UP (rikiuotė)
Sportininkai vertinami atliekant 4 ketvirčio pasisukimus (quarter turns).
Pozavimo eiga ir reikalavimai:

- Visi sportininkai stovi vienoje linijoje, veidu į teisėjus.
- Atliekami nuoseklūs pasisukimai:
    1. **Priekis (Front)**
    2. **Šonas (Side)**
    3. **Nugara (Back)**
    4. **Kitas šonas (Side)**

Pozavimo metu privaloma laikytis šių reikalavimų:

- Viena ranka laikoma ant klubo
- Kita ranka – natūralioje padėtyje arba lengvai įtempta
- Viena koja šiek tiek pastumiama į šoną, išryškinant kūno linijas
- Kūnas laikomas natūraliai, vengiant klasikinio kultūrizmo pozų demonstravimo
- Sportininkas turi būti atsisukęs veidu į teisėjus (išskyrus nugaros pozą)

Apranga ir išvaizda:

- Sportininkai privalo dėvėti paplūdimio tipo šortus (beach shorts) iki kelių.
- Šortai turi būti be rėmėjų logotipų ar reklamos.
- Avalynė nenaudojama (sportininkai pasirodo basi).
- Bendra išvaizda turi būti tvarkinga, estetiška ir atitikti sporto šakos standartus.

Miss Bikini kategorijų pozos (ir Miss Bikini naujokės)

1. Prisistatymas
2. Palyginimas.

1. Prisistatymas „T-walking“

Sportininkės prisistato žiūrovams ir teisėjams, kurio trukmė 30 s. Jos po vieną išeina iš užkulisių 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 ir atlieka laisvą 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 užkulisių į scenos vidurį ir atlieka pirmąją stovėseną iš priekio; Po to eina į priekį , sustoja ir atlieka 2-3 pozas, laisvą stovėseną de; 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.

2. Dalyvių palyginimas.

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, sekdamos scenos teisėjo nurodymus, dalyvės eina į priekį, link scenos priekio ir palydimos į užkulisius.

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 gylio (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, gero kūno sudėjimo ir patraukliai pateikti save.
Bateliai – be apribojimų.
Bikinis – dviejų dalių.

Miss Bikini - Shape kategorijų pozos

1. Prisistatymas
2. Palyginimas.

1. Prisistatymas „T-walking“
Sportininkės prisistato žiūrovams ir teisėjams, kurio trukmė 30 s. Jos po vieną išeina iš užkulisių 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 ir atlieka laisvą stovėseną; Po to nueina į scenos centrą. Iš scenos, padarius trys žingsnius į priekį, atliekamos 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 užkulisių 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.

2. Dalyvių palyginimas.

Sportininkės atlieka keturias stovėsenas:

- proporcijų įvertinimas iš priekio; (rankos sulenktos, V forma)
- proporcijų įvertinimas iš kairio šono; (rankos sulenktos)
- proporcijų įvertinimas iš nugaros; (rankos sulenktos, V forma)
- proporcijų įvertinimas iš dešinio šono; (rankos sulenktos)

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, sekdamos scenos teisėjo nurodymus, dalyvės eina į priekį, link scenos priekio ir palydimos į užkulisius.

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, daugiau ir ryškesnis raumenų tonusas.

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, gero kūno sudėjimo ir patraukliai pateikti save.

Bateliai – be apribojimų.

Bikinis – dviejų dalių.

Miss Bikini - Wellness kategorijų pozos

1. Prisistatymas
2. Palyginimas.

Sportininkės atlieka keturias stovėsenas:

- proporcijų įvertinimas iš priekio; viena ranka ant klubų, kita ranka – tiesiai, nuleista žemyn, viena koja – šiek tiek padėta į šoną.
- proporcijų įvertinimas iš kairio šono; dešinė ranka ant klubų. kairė ranka – tiesiai nuleista žemyn, dešinė koja – sulenkta per kelį
- proporcijų įvertinimas iš nugaros; nugara – šiek tiek išriesta, sėdmenys – paryškinti, stumiant juos atgal

- proporcijų įvertinimas iš dešinio šono; kairė ranka ant klubų, dešinė ranka – atpalaiduota, nuleista, kairė koja – sulenkta per kelį

1. Prisistatymas „T-walking“

Sportininkės prisistato žiūrovams ir teisėjams, kurio trukmė 30 s. Rekomenduojama dalyvėms prisistatymą atlikti sekančiu būdu: Jos po vieną išeina iš užkulisių 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 ir atlieka laisvą stovėseną; Po to nueina į scenos centrą. Iš scenos, padarius trys žingsnius į priekį, atliekamos 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 užkulisių 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 vertina 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.

2. Dalyvių palyginimas.

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. Teisėjai atkreipia dėmesį į kojų raumenis bei sėdmenis, gerą laikyseną, atletišką ir išreikštą apatinės kūno dalies dominavimą**.**

Vertinimo kriterijai:

- Dominuojanti apatinė kūno dalis:
  - kojos
  - sėdmenys
- Moteriškas, atletiškas ir estetiškas įvaizdis
- Bendras sceninis pateikimas

Svorio apribojimų nėra (No weight limit).

Bikini be apribojimų - Dviejų dalių sceninis bikinis.

Miss Figure kategorijų pozos

1. Proporcijos:
   - proporcijų įvertinimas iš priekio;
   - proporcijų įvertinimas iš nugaros;
2. 5 privalomosios pozos
3. Laisvoji programa iki 1 minutės (nevertinama)

5 privalomos pozos:

1. Bicepsai iš priekio

Atsisukus į teisėjus, abi rankos pakeltos iki pečių lygio, alkūnės sulenktos. Rankos nesugniaužtos į kumščius. Bicepsai įtempti. Be to, varžybų dalyvė turėtų stengtis įtempti kuo daugiau raumenų, nes teisėjai vertina visą kūną.

Teisėjas pirmiausia apžiūri bicepso raumenis, atkreipdamas dėmesį į bicepso viršūnę, jo formą, o tada toliau vertina dilbių, deltinių raumenų, pilvo preso, šlaunų ir kojų išsivystymą. Teisėjas atkreipia dėmesį į raumenų tankį, apibrėžimą ir pusiausvyrą.

2. Bicepsas iš šono

Norėdama geriausiai pademonstruoti savo bicepsą, sportininkė turi pasisukti kairę arba dešinę pusę į teisėjus, sulenkti arčiausiai teisėjų esančią ranką stačiu kampu, o kita suimti sulenktos rankos riešą. Arčiausiai teisėjų esanti koja sulenkiama per kelį ir atsistojama ant piršto (arba yra ištiesiama). Sportininkė įtempia krūtinės ląstą ir bicepsą, taip pat įtempia šlaunies raumenis ir spausdama pėdą žemyn ant kojos piršto, demonstruoja blauzdos raumenų įtampą. Teisėjas įvertina visą pozą „nuo galvos iki kojų“.

3. Tricepsas iš šono

Sportininkė šiai pozai gali pasirinkti bet kurią pusę, kad teisėjams parodytų geresnės rankos tricepsą. Ji turėtų pasukti kairę arba dešinę pusę į teisėjus ir padėti abi rankas už nugaros. Ji gali arba sunerti pirštus, arba suimti „priekinės“ rankos riešą „užpakaline“ ranka. „Priekinė“ koja, arčiausiai teisėjų, turėtų būti sulenkta per kelį ir paremta ant piršto (arba ištiesta). Tokiu atveju sportininkė įtempia tricepso raumenis. Ji taip pat „pakelia“ krūtinę ir įtempia pilvo raumenis, taip pat šlaunų ir blauzdų raumenis. Teisėjas pirmiausia atkreipia dėmesį į tricepsą, o tada įvertina visą pozą „nuo galvos iki kojų“.

4. Bicepsai iš nugaros

Sportininkė turėtų atsisukti nugara į teisėjus, sulenkti rankas ir, kaip ir „priekinio dvigubo bicepso“ pozoje, atsitraukti koją, atsiremdamas į pirštus, o tada įtempti rankų, taip pat pečių, nugaros, sėdmenų ir blauzdų raumenis. Teisėjas pirmiausia apžiūri rankų raumenis,

o tada įvertina visą pozą „nuo galvos iki kojų“.
Šioje pozoje įvertinama daug daugiau raumenų grupių nei visos kitos pozos, įskaitant kaklo, deltinius raumenis, bicepsus, tricepsus, dilbius, trapecinius, nugaros raumenis, sėdmenis, blauzdas. Ši poza, labiau nei bet kuri kita, padeda nustatyti sportininkės raumenų tankio kokybę, apibrėžimą ir bendrą kūno sudėjimo pusiausvyrą.

5. Pilvo presas, šlaunis
Atsisukus į teisėjus, sportininkė turi uždėti abi rankas už galvos ir įtempti pilvo raumenis, tuo pačiu metu įtempdama šlaunų raumenis. Teisėjas turi įvertinti pilvo ir šlaunų raumenis, taip pat visą pozą nuo galvos iki kojų.

Bateliai – be apribojimų.
Bikinis – dviejų dalių, nugaroje X, rišamas gale prie bikini apačios (kelnaičių).

Saugumas ir dalyvių atsakomybė

- Dalyvis, registruodamasis į varžybas patvirtina, kad perskaitė šiuos nuostatus, supranta juos, besąlygiškai pritaria jų turiniui ir pasižada juos vykdyti;
- Dalyvis patvirtina, kad yra pakankamai treniruotas, yra sveikas, ir nėra argumentuotų kvalifikuotų medicinos specialistų draudimų, draudžiančių jam dalyvauti šiose varžybose.
- Dalyvis atsisako nuo bet kokių pretenzijų organizatoriams, susijusiomis su jo sveikatos ar gyvybės klausimais.

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.

Bilietus parduoda: kakava.lt

Nuoroda: **https://kakava.lt/renginys/atviras-lietuvos-kulturizmo-ir-fitneso-cempionatas/13105/27752**

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_____
(Hight)
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/