

# LIETUVOS KULTŪRIZMO FEDERACIJA



## **2026 ATVIRAS LIETUVOS KULTŪRIZMO IR FITNESSO 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. gegužės 16 d. adresas Vytauto g., 35 Prienai;
2. Sportininkų registracija vyks: nuo 9:00 iki 10:00 val;
2. Varžybų pradžia: 11:30 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. Juniors -19 imtinai                | Gimę 2007 ir vėliau |
| 2. Juniors - 23 imtinai               | Gimę 2003 ir vėliau |
| 3. Men's bodybuilding naujokai        |                     |
| 4. Men's Physique                     |                     |
| 5. Men's Classic Physique             |                     |
| 6. Men's Classic Physique masters 40+ | Gimę 1986 ir vėliau |

## LIETUVOS KULTŪRIZMO FEDERACIJA

7. Men's Masters 40+	Gimę 1986- ir vėliau
8. Men's Masters 50+	Gimę 1976- ir vėliau
9. Men's Masters 60+	Gimę 1966- ir vėliau
10. Men's Body Class 1	
11. Men's Body Class 2	
12. Miss Bikini naujokės	
13. Miss Bikini	
14. Miss Bikini-Shape	
15. Miss Figure	
16. Miss Bikini-Wellness	
17. Miss Physique	
18. Mix Pair (Porų kategorija)	

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-chempionatas/> iki gegužės 13 dienos 16:00 val. Visi užsiregistravę internetu iki nurodytos datos ir laiko gaus 1 nemokamą bilietą grimotojui ar šeimos nariui į varžybų užkulsius. (papildomas bilietas asmeniui į užkulsius – 10 eur.)
- 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, 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.
- Sumokėti starto mokestį.

# LIETUVOS KULTŪRIZMO FEDERACIJA

## Registracijos mokesčiai

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

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

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

**\*Men Body 1: 180 cm ir virš**

1. Proporcija iš priekio/galo
2. Privalomosios pozos
3. Laisvoji programa iki 1 minutės (nevertinama)

\*jaunučiams iki 19 m. laisvos programos atlikti nereikia.

Sportininkai atlieka dvi stovėsenas:

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

### **1. Bicepsai iš priekio**

Atsukęs į teisėjus, abi rankos pakeltos iki pečių lygio, alkūnės sulenktos. Rankos sugniaužtos į kumščius ir pasuktos žemyn. Tai įtempis bicepsą ir dilbį – pagrindines raumenų grupes, vertinamas šioje pozoje. Be to, varžybų

dalyvis turėtų stengtis įtempti kuo daugiau raumenų, nes teisėjai vertina visą kūną.

Teisėjas pirmiausia apžiūrės bicepso raumenis, atkreipdamas dėmesį į bicepso viršūnę,

jo formą, o tada toliau stebės dilbių, deltinių raumenų, pilvo preso, šlaunų ir kojų išsivystymą. Teisėjas atkreips dėmesį į raumenų tankį, apibrėžimą ir pusiausvyrą.

### **2. Krūtinė - nugaros platieji iš priekio**

Stovėdamas veidu į teisėjus, sportininkas turėtų uždėti rankas, geriausia sugniaužtas į kumščius, ant apatinės juosmens dalies ir „išskleisti“ plačiuosius nugaros raumenis. Sportininkas turėtų stengtis įtempti krūtinės, rankų ir pilvo raumenis. Draudžiama tempti glaudes į viršų (per aukštai). Teisėjas pirmiausia turėtų įvertinti, ar sportininkui pavyko parodyti plačiausiųjų nugaros raumenų „ilgį“, suformuojant liemenį lotyniškos raidės „V“ formą. Tada teisėjas turėtų

## LIETUVOS KULTŪRIZMO FEDERACIJA

įvertinti visą pozą nuo galvos iki kojų, kaip ir 1 pozoje, pirmiausia atkreipdamas dėmesį į bendrus aspektus, o tada sutelkdamas dėmesį į išsamesnį įvairių raumenų grupių tyrimą.

### **3. Bicepsas, krūtinė ir koja iš šono**

Norėdamas geriausiai pademonstruoti savo bicepsą, sportininkas turi pasisukti kairę

arba dešinę pusę į teisėjus, sulenkti arčiausiai teisėjų esančią ranką stačiu kampu (sugniaužtu kumščiu), o kita suimti sulenktos rankos riešą. Arčiausiai teisėjų esanti koja

sulenkiama per kelį ir atsistojama ant piršto. Sportininkas įtempia krūtinės ląstą ir bicepsą, taip pat įtempia šlaunies raumenis, ir, spausdamas pėdą žemyn ant kojos piršto, demonstruoja blauzdos raumenis. Tokiu atveju teisėjas turi įvertinti visą pozą „nuo galvos iki kojų“.

### **4. Tricepsas iš šono**

Sportininkas šiai pozai gali pasirinkti bet kurią pusę, kad teisėjams parodytum geresnį

rankos tricepsą. Jis turėtų pasukti kairę arba dešinę pusę į teisėjus, rankos už nugaros. Jis gali arba sunerti pirštus, arba suimti „priekinės“ rankos riešą „užpakaline“ ranka, arba tiesiog ištiesti ranką parodant ir įtempiant rankos tricepsą. Tokiu atveju sportininkas įtempia tricepso raumenis. Jis taip pat „pakelia“ krūtinę ir įtempia pilvo raumenis, taip pat šlaunų ir blauzdų raumenis. Teisėjas pirmiausia turėtų atkreipti dėmesį į tricepsą, o tada įvertinti visą pozą „nuo galvos iki kojų“. Šioje pozoje ir „bicepso iš šono“ pozoje teisėjas turėtų apžiūrėti šlaunų ir blauzdų raumenis profiliu, tai padės jam tiksliau įvertinti šių raumenų išsivystymą.

### **5. Nugaros platieji**

Sportininkas turi stovėti nugarą į teisėjus, uždėti rankas ant juosmens, alkūnes laikydamas plačiai išskėstose vietose. Tuomet jis įtempia ir kuo plačiau „išskleidžia“ plačiausią nugaros raumenį, parodydamas šių raumenų, taip pat klubų ir blauzdų išsivystymą. Draudžiama per aukštai kelti glaudes. Teisėjas turi įvertinti ne tik plačiųjų nugaros raumenų „ilgį“, bet ir tankį, o tada įvertinti visą pozą „nuo galvos iki kojų“.

### **6. Bicepsas ir blauzda iš nugaros**

Sportininkas turėtų atsisukti nugarą į teisėjus, sulenkti rankas ir, kaip ir „priekinio dvigubo bicepso“ pozoje, atsitraukti koją, atsiremdamas į pirštus, o tada įtempti rankų, taip pat pečių, nugaros, klubų ir blauzdų raumenis. Teisėjas pirmiausia turėtų apžiūrėti rankų raumenis, o tada įvertinti visą pozą „nuo galvos iki kojų“. Tai įvertina daug daugiau raumenų grupių nei visos kitos pozos, deltinius raumenis, bicepsus, tricepsus, dilbius, trapecinčius, nugaros tiesiamuosius, išorinius įstrižinius, plačiuosius, sėdmenis, blauzdas... Ši poza, labiau nei bet kuri kita, tikriausiai padės nustatyti sportininko raumenų tankio kokybę, apibrėžimą ir bendrą kūno sudėjimo pusiausvyrą.

### **7. Pilvo presas, šlaunis**

Atsisukęs į teisėjus, sportininkas turi uždėti abi rankas už galvos ir vieną koją iškelti

## LIETUVOS KULTŪRIZMO FEDERACIJA

į priekį arba pastatyti pėdas vienoje linijoje. Tada jis turi įtempti pilvo raumenis, tuo pačiu metu įtempdamas šlaunų raumenis. Teisėjas turi įvertinti pilvo ir šlaunų raumenis, taip pat, visą pozą nuo galvos iki kojų.

### **8. Pati raumeningiausia (most muscular)**

Šioje pozoje sportininkas turi atsisukti į teisėjus ir maksimaliai pademonstruoti bendrą raumenų masę, tankį bei ryškumą. Sportininkas turi stipriai įtempti visus pagrindinius raumenis – krūtinę, pečius, rankas (ypač trapeciją ir deltinius), pilvo presą, taip pat šlaunis ir blauzdas. Svarbu išlaikyti stabilų stovėjimą ir pilną kūno kontrolę. Teisėjai vertina bendrą raumenų išsivystymą, tankį, reljefą, proporcijas bei bendrą įspūdį. Poza turi būti demonstruojama maksimaliai įtemptai, parodant sportininko fizinį pajėgumą „nuo galvos iki kojų“.

### **Men's Classic Physique ( Men's Classic Physique masters +40)**

1. Proporcija iš priekio/galo
2. Privalomosios pozos
3. Laisvoji programa iki 1 minutės (nevertinama)

Sportininkai atlieka dvi stovėsenas:

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

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

### **1. Bicepsai iš priekio**

Atsisukęs į teisėjus, abi rankos pakeltos iki pečių lygio, alkūnės sulenktos.

Rankos sugniaužtos į kumščius ir pasuktos žemyn. Tai įtemp

bicepsą ir dilbį – pagrindines raumenų grupes, vertinamas šioje pozoje. Be to, varžybų

dalyvis turėtų stengtis įtempti kuo daugiau raumenų, nes teisėjai vertina visą kūną.

Teisėjas pirmiausia apžiūrės bicepso raumenis, atkreipdamas dėmesį į bicepso viršūnę,

jo formą, o tada toliau stebės dilbių, deltinių raumenų, pilvo preso, šlaunų ir kojų išsivystymą. Teisėjas atkreips dėmesį į raumenų tankį, apibrėžimą ir pusiausvyrą.

### **2. Krūtinė - nugaros platieji iš priekio**

Stovėdamas veidu į teisėjus, sportininkas turėtų uždėti rankas, geriausia sugniaužtas į kumščius, ant apatinės juosmens dalies ir „išskleisti“ plačiuosius nugaros raumenis. Sportininkas turėtų stengtis įtempti krūtinės, rankų ir pilvo raumenis. Draudžiama tempti glaudes į viršų (per aukštai). Teisėjas pirmiausia turėtų įvertinti, ar sportininkui pavyko parodyti plačiausiųjų nugaros raumenų „ilgį“, suformuojant liemenį lotyniškos raidės „V“ formą. Tada teisėjas turėtų

## LIETUVOS KULTŪRIZMO FEDERACIJA

įvertinti visą pozą nuo galvos iki kojų, kaip ir 1 pozoje, pirmiausia atkreipdamas dėmesį į bendrus aspektus, o tada sutelkdamas dėmesį į išsamesnį įvairių raumenų grupių tyrimą.

### **3. Bicepsas ir blauzda iš nugaros**

Sportininkas turėtų atsisukti nugarą į teisėjus, sulenkti rankas ir, kaip ir „priekinio dvigubo bicepso“ pozoje, atsitraukti koją, atsiremdamas į pirštus, o tada įtempti rankų, taip pat pečių, nugaros, klubų ir blauzdų raumenis. Teisėjas pirmiausia turėtų apžiūrėti rankų raumenis, o tada įvertinti visą pozą „nuo galvos iki kojų“. Tai įvertina daug daugiau raumenų grupių nei visos kitos pozos, deltinius raumenis, bicepsus, tricepsus, dilbius, trapecinius, nugaros tiesiamuosius, išorinius įstrižinius, plačiuosius, sėdmenis, blauzdas... Ši poza, labiau nei bet kuri kita, tikriausiai padės nustatyti sportininko raumenų tankio kokybę, apibrėžimą ir bendrą kūno sudėjimo pusiausvyrą.

### **4. Bicepsas, krūtinė ir koja iš šono**

Norėdamas geriausiai pademonstruoti savo bicepsą, sportininkas turi pasisukti kairę arba dešinę pusę į teisėjus, sulenkti arčiausiai teisėjų esančią ranką stačiu kampu (sugniaužtu kumščiu), o kita suimti sulenktos rankos riešą. Arčiausiai teisėjų esanti koja sulenkama per kelį ir atsistojama ant piršto. Sportininkas įtempia krūtinės ląstą ir bicepsą, taip pat įtempia šlaunies raumenis, ir, spausdamas pėdą žemyn ant kojos piršto, demonstruoja blauzdos raumenis. Tokiu atveju teisėjas turi įvertinti visą pozą „nuo galvos iki kojų“.

### **5. Pilvo presas, šlaunis**

Atsisukęs į teisėjus, sportininkas turi uždėti abi rankas už galvos ir vieną koją iškelti į priekį arba pastatyti pėdas vienoje linijoje. Tada jis turi įtempti pilvo raumenis, tuo pačiu metu įtempdamas šlaunų raumenis. Teisėjas turi įvertinti pilvo ir šlaunų raumenis, taip pat, visą pozą nuo galvos iki kojų.

### **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)

## LIETUVOS KULTŪRIZMO FEDERACIJA

### 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; 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, sekdamas scenos teisėjo nurodymus, dalyvės eina į priekį, link scenos priekio ir palydimos į užkulsius.

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.

## LIETUVOS KULTŪRIZMO FEDERACIJA

Teisėjai turi kreipti dėmesį į harmoningumą, proporcijas, klasikinį moterišką kūno sudėjimą, gerą laikyseną, teisingą anatomicinę 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 griovelinių. 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**

3. Prisistatymas
4. Palyginimas.

#### **1. Prisistatymas „T-walking“**

Sportininkės prisistato žiūrovams ir teisėjams, kurio trukmė 30 s. Jos po vieną išseina 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 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 išseina 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.

#### **2. Dalyvių palyginimas.**

Sportininkės atlieka keturias stovėsenas:

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

## LIETUVOS KULTŪRIZMO FEDERACIJA

- 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 anatomicinę 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 Figure kategorijų pozos**

1. Proporcija
2. Privalomosios pozos
3. Laisvoji programa iki 1 minutės (nevertinama)

Sportininkės atlieka keturias stovėsenas:

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

### **1. Dvigubi Bicepsai iš priekio**

Atsisukus į teisėjus, abi rankos pakeltos iki pečių lygio, alkūnės sulenktos.

Rankos nesugniaužtos į kumščius. Įtempti bicepsus. Be to, varžybų dalyvė turėtų stengtis įtempti kuo daugiau raumenų, nes teisėjai vertina visą kūną.

Teisėjas pirmiausia apžiūrės bicepso raumenis, atkreipdamas dėmesį į bicepso viršūnę, jo formą, o tada toliau stebės dilbių, deltinių raumenų, pilvo preso,

## LIETUVOS KULTŪRIZMO FEDERACIJA

šlaunų ir kojų išsivystymą. Teisėjas atkreips 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 sulenkto rankos riešą. Arčiausiai teisėjų esanti koja sulenkama 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. Tokiu atveju teisėjas turi įvertinti 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 turėtų atkreipti dėmesį į tricepsą, o tada įvertinti visą pozą „nuo galvos iki kojų“.

### **4. Dvigubas bicepsas iš nugaros**

Sportininkė turėtų atsukti nugarą 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 turėtų apžiūrėti rankų raumenis, o tada įvertinti visą pozą „nuo galvos iki kojų“. Tai įvertina 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, tikriausiai padės nustatyti sportininko 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).

## LIETUVOS KULTŪRIZMO FEDERACIJA

### 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 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;
- 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

## LIETUVOS KULTŪRIZMO FEDERACIJA

dešinio šono. Teisėjai turi kreipti dėmesį į kojų raumenis bei sėdmenis, gerą laikyseną, atletišką ir išreikštą apatinės kūno dalies dominavimą.

Vertinimo kriterijai:

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

Svorio apribojimų nėra (No weight limit).

Bikini be apribojimų - Dviejų dalių sceninis bikinis.

### **Miss Physique kategorijų pozos**

1. Proporcija be aukštakulnių
2. Privalomosios pozos be aukštakulnių
3. Laisvoji programa iki 1 minutės atliekama be aukštakulnių (nevertinama)

Sportininkės atlieka keturias stovėsenas:

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

### **1. Bicepsas iš priekio**

Atsisukus į teisėjus, abi rankos pakeltos iki pečių lygio, alkūnės sulenktos. Rankos nesugniaužtos į kumščius (pasirinktina). Įtempti bicepsus. Be to, varžybų dalyvė turėtų stengtis įtempti kuo daugiau raumenų, nes teisėjai vertina visą kūną. Teisėjas pirmiausia apžiūrės bicepso raumenis, atkreipdamas dėmesį į bicepso viršūnę, jo formą, o tada toliau stebės dilbių, deltinių raumenų, pilvo preso, šlaunų ir kojų išsivystymą. Teisėjas atkreips dėmesį į raumenų tankį, apibrėžimą ir pusiausvyrą.

### **2. Krūtinė - nugaros platieji iš priekio**

Stovėdamas veidu į teisėjus, sportininkė turėtų uždėti rankas, geriausia sugniaužtas į kumščius, ant apatinės juosmens dalies ir „ištiesinti“ plačiausiuosius nugaros raumenis. Sportininkė turėtų stengtis įtempti krūtinės, rankų ir pilvo raumenis. Teisėjas pirmiausia turėtų įvertinti, ar sportininkui pavyko parodyti plačiausiųjų nugaros raumenų „ilgį“, suformuojant liemenį lotyniškos raidės „V“ formos. Tada teisėjas turėtų įvertinti visą pozą nuo galvos iki kojų, kaip ir 1 pozoje, pirmiausia atkreipdamas dėmesį į bendrus aspektus, o tada sutelkdamas dėmesį į išsamesnį įvairių raumenų grupių tyrimą.

## LIETUVOS KULTŪRIZMO FEDERACIJA

### **3. 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 sulenkto rankos riešą. Arčiausiai teisėjų esanti koja sulenkama 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. Tokiu atveju teisėjas turi įvertinti visą pozą „nuo galvos iki kojų“.

### **4. 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 turėtų atkreipti dėmesį į tricepsą, o tada įvertinti visą pozą „nuo galvos iki kojų“.

### **5. Dvigubas bicepsas iš nugaros**

Sportininkė turėtų atsisukti nugarą 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 turėtų apžiūrėti rankų raumenis, o tada įvertinti visą pozą „nuo galvos iki kojų“. Tai įvertina 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, tikriausiai padės nustatyti sportininko raumenų tankio kokybę, apibrėžimą ir bendrą kūno sudėjimo pusiausvyrą.

### **6. Nugaros platieji tiesiomis kojomis**

Sportininkė turi stovėti nugarą į teisėjus, uždėti rankas ant juosmens, alkūnes laikydamas plačiai išskėstose vietose. Tuomet ji įtempia ir kuo plačiau „išskleidžia“ plačiausią nugaros dalį. Įtempia sėdmenis ir blauzdas.

### **7. 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.

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

### **MIX porų kategorija (Mixed Pairs)**

Kategorijoje dalyvauja viena moteris ir vienas vyras, kurie kartu pasirodo scenoje kaip komanda, demonstruodami privalomas pozas bei bendrą laisvą programą.

### **I turas – lyginamasis vertinimas (50 % bendro rezultato):**

Dalyviai išsirikiuoja, atlieka proporcijų pozas - proporcija iš priekio ir nugaros, bei atlieka privalomas pozas:

## LIETUVOS KULTŪRIZMO FEDERACIJA

- Dvigubi bicepsai iš priekio
- „Lat Spread“ (plačiausių nugaros raumenų poza) iš priekio
- Bicepsas iš šono (Side Chest)
- Tricepsas iš tono (Side Triceps)
- Dvigubi bicepsai iš nugaros
- Nugaros platieji
- Pilvo preso ir šlaunų poza (Abdominals and Thighs)

Teisėjai vertina porą kaip visumą, taip pat individualią kiekvieno sportininko fizinę formą.

### **II turas – laisva programa (50 % bendro rezultato):**

- Laisvai choreografuotas poros pasirodymas
- Trukmė – iki 60 sekundžių
- Vertinamas bendras pasirodymas, sinchroniškumas ir sceninis pateikimas

*Esant vienodam rezultatui, lemiamas yra laisvos programos įvertinimas.*

### **Apranga:**

- Moterys: varžybinis bikini
- Vyrai: varžybinės glaudės
- Avalynė neleidžiama
- Draudžiami kostiumai ir papildomi aksesuarai

### **Vertinimo kriterijai:**

- Bendras poros įvaizdis
- Harmonija ir sinchroniškumas
- Estetika ir kūno linijos
- Bendras fizinis pasirengimas
- Sceninis pateikimas
- Individuali kiekvieno sportininko fizinė formą

### **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.

## **LIETUVOS KULTŪRIZMO FEDERACIJA**

- Dalyvis pasižada, kad varžybų metu jo elgesys nesukels pavojaus kitų dalyvių ir organizatorių bei trečios šalies (varžybų žiūrovų ir kitų asmenų) gyvybei, sveikatai ir nuosavybei bei gamtinei aplinkai.

### **Apdovanojimai**

1-5 vietas užėmę sportininkai bus apdovanoti medaliais

1-3 vietas užėmę sportininkai bus apdovanoti medaliais, statulėlėmis, 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.

## LIETUVOS KULTŪRIZMO FEDERACIJA

**NAC atviras Lietuvos čempionatas 2026 m. gegužės 16 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](http://www.kulturizmas.com)

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