

VILNIAUS MIESTO KULTŪRIZMO IR FITNESO ATVIRŪJŲ PIRMENYBIŲ

NUOSTATAI

I. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

Tikslas – populiarinti kultūrizmą bei fitnesą Vilniaus mieste.

Pirmenybių uždaviniai:

1. Skatinti žmones sportuoti ir propaguoti sveiką gyvenimo būdą;
2. Išaiškinti geriausias Vilniaus miesto kultūrizmo ir fitneso sportininkus, trenerius, klubus.

II. VARŽYBŲ LAIKAS IR VIETA

Varžybos vyks 2011 m. gegužės 8 d. 16.00 val. BĮ Grigiškių kultūros centre, Vilniaus g. 12, LT-27101, Grigiškės, Vilniaus m. sav.

Varžybų dalyvių registracija – 11.00 val. varžybų vietoje.

Teisėjų susirinkimas – 13.00 val.

Varžybų pradžia – 16.00 val.

III. VARŽYBŲ ORGANIZATORIAI, TEISĖJAI

Varžybas organizuoja Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjunga (Sąjunga).

Varžybų direktorius – Sąjungos prezidentas Andžej Jusel (mob. tel.: 8 650 30 408, el. p. – jandzejus@gmail.com).

Varžybų vyriausiasis teisėjas – Remigijus Bimba (mob. tel.: 8 610 23 144, el. p.: info@rbimba.lt), vyriausiasis sekretorius Dalius Navickas, varžybų vedėjas – Vladas Kapcevičius.

Teisėjų kolegiją sudaro 5-7 teisėjai, taip pat – teisėjas prie dalyvių ir teisėjas prie muzikos.

Organizatoriai užtikrina darbo sąlygas teisėjams, sekretoriatui, žiniasklaidos atstovams, medicinini varžybų aptarnavimą.

IV. VARŽYBŲ DALYVIAI

Varžybose dalyvauja Sąjungos komandos ir individualūs sportininkai. Taip pat gali dalyvauti ir svečiai iš užsienio bei kitų Lietuvos miestų ir rajonų klubų komandos ir individualūs sportininkai. Dalyvių komandinė priklausomybė nustatoma pagal pateiktą komandos paraišką, patvirtintą klubo vadovo (žr. nuostatų priedą Nr. 1).

V. VARŽYBŲ PROGRAMA IR REIKALAVIMAI

Varžybų programą sudaro jaunių (g. 1993 m. ir jaunesni), jaunimo (g. 1990 m., 1991 m. ir 1992 m.), suaugusiųjų ir veteranų (1971 m. ir vyresni) varžybos.

Varžybos vyks pagal sudarytą scenarijų (po registracijos).

A. Vaikinių jaunių (-18 m.) ir jaunimo (-21 m.) kultūrizmo kategorijos.

Varžybų programoje 7 privalomos pozos (jų įvertinimas yra dvigubinamas), po to – 60 sek. laisvoji programa.

Jei amžiaus grupėje dalyvauja trys ir mažiau dalyvių, kategorijos yra apjungiamos.

B. Merginų jaunių (-18 m.), jaunimo (-21 m.) kūno fitneso kategorijos.

Viena varžybų dalis, atliekami 4 posūkiai 90 laipsniu kampu. Apranga – dviejų dalių juodas bikini. Bateliai juodos spalvos. Pado storis ne daugiau 6,35 mm, o kulniuko aukštis ne daugiau 127 mm. Batelių priekis ir kulnas uždari. Bateliai–platforma – griežtai draudžiami. Papuošalai – gali būti tik auskarai.

Jei amžiaus grupėje dalyvauja trys ir mažiau dalyvių, kategorijos yra apjungiamos.

C. Moterų kūno fitneso kategorijos iki 164cm ir per 164cm.

Varžybas sudaro du etapai, atliekami 4 posūkiai 90 laipsniu kampu:

pirmame – rungtyniaujama juodu dviejų dalių bikiniu, juodais bateliais, be papuošalų;

antrame – dviejų dalių bet kokios spalvos bikinis ir bateliais, papuošalai leidžiami.

Reikalavimai bateliams: pado storis – ne daugiau 0,635 cm, kulno aukštis iki 12,7 cm.

D. Moterų kūno fitneso absoliučios nugalėtojos rinkimai.

Dalyvauja jaunių (-18 m.), jaunimo (-21 m.), moterų kūno fitneso iki 164 cm ir per 164 cm kategorijų nugalėtojos. Atliekami 4 posūkiai 90 laipsniu kampu.

Jei amžiaus grupėje dalyvauja trys ir mažiau dalyvių, kategorijos yra apjungiamos.

E. Vyrų veteranų absoliuti kategorija.

Varžybų programoje 7 privalomos pozos (jų įvertinimas yra dvigubinamas), po to – 60 sek. laisvoji programa.

Jei dalyvauja trys ir mažiau dalyvių, kategorija sujungiama su vyrų kultūrizmo kategorija.

F. Vyrų klasikinio kultūrizmo absoliuti kategorija.

Ūgio-svorio reikalavimai:

- Kai ūgis iki 168 cm imtinai : ūgis minus 100
- Kai ūgis iki 171 cm imtinai: ūgis minus 100 plius 2 kg
- Kai ūgis iki 175 cm imtinai: ūgis minus 100 plius 4 kg
- Kai ūgis iki 180 cm imtinai: ūgis minus 100 plius 6 kg
- Kai ūgis nuo 181 cm iki 190 cm imtinai: ūgis minus 100 plius 8 kg
- Kai ūgis nuo 191 cm iki 198 cm imtinai: ūgis minus 100 plius 9 kg
- Kai ūgis virš 199 cm: ūgis minus 100 plius 10 kg

Juodų glaudžių plotis šonų siauriausiose vietose – ne mažiau nei 2 cm. 7 privalomos pozos (jų įvertinimas yra dvigubinamas): bicepsai iš priekio; krūtinės ir nugaros platieji raumenys iš priekio; bicepso, krūtinės ir šlaunies raumenys iš šono; bicepsai ir blauzda iš nugaros; nugaros platieji raumenys ir blauzda iš nugaros; tricepsas iš šono; pilvo preso ir šlaunų raumenys.

Laisvoji programa gali būti panaši į kultūrizmo programą. Trukmė – 60 sek.

G. Vyrų kultūrizmo iki 85 kg ir per 85 kg svorio kategorijos.

Varžybų programoje 7 privalomos pozos (jų įvertinimas yra dvigubinamas), po to – 60 sek. laisvoji programa.

Jei svorio kategorijos grupėje dalyvauja trys ir mažiau dalyvių, kategorijos yra apjungiamos.

H. Absoliutaus vyrų kultūrizmo nugalėtojo rinkimai.

Dalyvauja jaunių, jaunimo, vyrų kultūrizmo 85 kg, per 85 kg, klasikinio kultūrizmo ir veteranų kategorijų nugalėtojai. Varžybų programoje 7 privalomos pozos.

V. PARAIŠKOS

Komandų vadovai, sportininkai (jei dalyvaujama ne komandos sudėtyje) iki š.m. balandžio 25 d. el. paštu: info@rbimba.lt privalo atsiųsti užpildytas paraiškas.

Paraiškos originalas ir dalyvių asmens dokumentai pateikiami Vilniaus miesto pirmenybių sekretoriatui varžybų dieną per svėrimą ir registraciją.

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

Pastaba. Nepateikusi paraiškų iki aukščiau nurodyto termino ir jas atvežusi tik į varžybas, komanda privalės sumokėti 100 Lt baudą. Taip pat – už kiekvieną varžybose dalyvausiantį komandos narį mokės starto mokestį.

VI. DALYVIŲ REGISTRACIJA.

Registracija vyks 2011 m. gegužės 8 d. BĮ Grigiškių kultūros centre, Vilniaus g. 12, LT–27101, Grigiškės, Vilniaus m. sav.

Visi varžybų dalyviai privalo atvykti 11.00 val.

Siekiant užtikrinti tinkamą svėrimo procedūrą, kategorijų seka vykdant registraciją bus sekanti:

jaunių merginų (-18 m.),
jaunių vaikinių (-18 m.),
jaunimo merginų (-21 m.),
jaunimo vaikinių kultūrimas (-21 m.),
moterų kūno fitneso,
vyrų klasikinio kultūrizmo,
vyrų kultūrizmo,
veteranų vyrų kultūrizmo.

Per registraciją klasikinio kultūrizmo sportininkai yra sveriami ir išmatuojamas jų ūgis, o vyrai kultūristai – sveriami, o moterų fitneso dalyvėms matuojamas ūgis.

Registracijos metu dalyvis privalo:

1. Vilkėti varžybų aprangą (vyrai – glaudėmis, moterys – bikini. Kūno fitneso sportininkės pateikia antrosios rungties aprangas ir avalinę teisėjų apžiūrai);
2. Turėti pasą arba asmens tapatybės kortelę;
3. Pateikti gydytojo leidimą dalyvauti varžybose;
4. Turėti muzikinį įrašą CD (įrašas privalo būti disko pradžioje). CD pateikiamas su dėklu, ant kurio turi būti užrašyti dalyvio vardas, pavardė, komandos pavadinimas;
5. Užpildyti dalyvio anketą (žr. priedą Nr. 2.)
6. Sumokėti starto mokestį.

Starto mokestis sportininkams:

- Sąjungos nariams (vieno dalyvio mokestis) – 20 Lt;
- komandai, kurią atstovauja daugiau nei 5 dalyviai (vieno dalyvio mokestis) – 30 Lt;
- ne sąjungos nariams (vieno dalyvio mokestis) – 40 Lt.

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 sumokėjęs papildomą 20 Lt mokestį.

Šie leidimai suteikia galimybę būti tik varžybų užkulisioje. Norintys stebėti varžybas žiūrovų

vietose, turės įsigyti bilietus.

VII. TEISĖJŲ REGISTRACIJA

Norinčius teisėjauti Vilniaus miesto pirmenybėse LKKRF nacionalinės ir tarptautinės kategorijos teisėjus prašome iki balandžio 25 d. atsiųsti savo prašymą (vardas, pavardė, miestas, tel. numeris, el. pašto adresas) el. paštu LKKRF Teisėjų kolegijos pirmininkui Remigijui Bimbai: info@rbimba.lt Teisėjų pasitarime būtina pateikti LKKRF teisėjo pažymėjimą.

VIII. ĮSKAITA

Vilniaus miesto kultūrizmo ir fitneso pirmenybės yra asmeninės-komandinės varžybos. Tas pats sportininkas negali dalyvauti kelių kategorijų varžybose. Išimti sudaro tik veteranų kultūrizmo kategorijoje dalyvaujantys sportininkai.

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.).

Iš 5-7 teisėjų vertinimų atmetamas vienas aukščiausias ir vienas žemiausias, o likę – sumuojami.

IX. APDOVANOJIMAI

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

Taip pat apdovanojami 3 produktyviausiai dirbę klubai, treneriai ir objektyviausias varžybų teisėjas.

X. SAUGUMAS

Atsakingas už varžybų organizavimą, jų saugumą ir bilietų kontrolę – varžybų direktorius, Sąjungos prezidentas Andžėj Jusel.

XI. PO VARŽYBŲ FURŠETAS

Dalyvauja sportininkai, treneriai, teisėjai, varžybų rėmėjai.

Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjunga

KLUBO KOMANDINĖ REGISTRACIJOS PARAIŠKA

Vilniaus miesto pirmenybės
Vilniaus miesto taurės varžybos



Klubo pavadinimas, miestas

Data _____

Eil. Nr.	Sportininko vardas ir pavardė	Gimimo metai	Ūgis (cm)	Rungtis (kategorija)	Treneris	Gydytojo atžyma
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
Komandos aptarnaujantis personalas (treneris, grimuotojas)						

Komandos vadovas
(vardas, pavardė, parašas) _____

Klubo vadovas
(vardas, pavardė, parašas, antspaudas) _____

Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjunga

VARŽYBŲ DALYVIO ANKETA

Varžybos	
Vieta	
Data	

Pavardė	
Vardas	
Gimimo data (m.m.d.)	
Ūgis (cm)	
Klubas, miestas	
Treneris	
Tarpvaržybinis svoris (kg)	
Priešvaržybinis svoris (kg)	
Darbovietė, mokykla	
Profesija	
Treniruočių stažas	
Hobis	
Kredo	

Geriausi sportiniai pasiekimai:

Namų adresas	
Telefono numeris	
Asmeninis puslapis	
El. pašto adresas	