

Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjunga
Vilniaus pirmenybių scenarijus

2011 05 08, GRIGIŠKĖS

Nr.	KATEGORIJA	VARŽYBŲ PROGRAMA
VARŽYBŲ ATIDARYMAS		
1.	Jaunių kūno fitnesas (18 m.)	Pristatymas, 4 stovėsenos (dviejų dalių juodas bikinis)
2.	Jaunių kultūrizmas (18 m.)	Pristatymas, 2 stovėsenos, 7 privalomos pozos; Finalinis šešetukas atlieka laisvąją programą (iki 60 s), „pose-down“
3.	Jaunimo kultūrizmas (21 m.)	Pristatymas, 2 stovėsenos, 7 privalomos pozos; Finalinis šešetukas atlieka laisvąją programą (iki 60 s), „pose-down“
4.	Moterų kūno fitnesas 164 cm	Pristatymas, 4 stovėsenos (dviejų dalių juodas bikinis)
5.	Moterų kūno fitnesas per 164 cm	Pristatymas, 4 stovėsenos (dviejų dalių juodas bikinis)
6.	Vyrų veteranai	Pristatymas, 2 stovėsenos, 7 privalomos pozos; Finalinis šešetukas atlieka laisvąją programą (iki 60 s), „pose-down“
APDOVANOJIMAI: Jaunių kūno fitneso; Jaunių kultūrizmo (18 m.); Jaunimo kultūrizmo (21 m.); Vyrų veteranų kultūrizmo kategorijos.		
PERTRAUKA – 30 MIN.		
7.	Moterų kūno fitnesas 164 cm	Finalinis šešetukas: prisistatymas; 4 stovėsenos (dviejų dalių spalvotas bikinis)
8.	Moterų kūno fitnesas per 164 cm	Finalinis šešetukas: prisistatymas; 4 stovėsenos (dviejų dalių spalvotas bikinis)
9.	Vyrų klasikinis kultūrizmas	Pristatymas, 4 stovėsenos, 7 privalomos pozos; Finalinis šešetukas atlieka laisvąją programą (iki 60 s), „pose-down“
10.	Vyrų kultūrizmas iki 85 kg	Pristatymas, 2 stovėsenos, 7 privalomos pozos; Finalinis šešetukas atlieka laisvąją programą (iki 60 s), „pose-down“
11.	Vyrų kultūrizmas per 85 kg	Pristatymas, 2 stovėsenos, 7 privalomos pozos; Finalinis šešetukas atlieka laisvąją programą (iki 60 s), „pose-down“
APDOVANOJIMAI: Moterų kūno fitneso 164 cm ir per 164 cm; Vyrų klasikinio kultūrizmo; Vyrų kultūrizmas 85 kg, per 85 kg kategorijų.		
12.	Absoliučios kūno fitneso nugalėtojos rinkimai	Dalyvauja: jaunių, moterų kūno fitneso 164 cm ir per 164 cm nugalėtojos Pristatymas; 4 stovėsenos (dviejų dalių spalvotas bikinis)
13.	Absoliutaus vyrų kultūrizmo nugalėtojos rinkimai	Dalyvauja: jaunių, jaunimo, veteranų, klasikinio kultūrizmo, kultūrizmo 85 kg, per 85 kg nugalėtojai Pristatymas, 2 stovėsenos, 7 privalomos pozos, „pose-down“
KVIESTINIO LIETUVOS ABSOLIUTAUS ČEMPIONO ARVYDO MICKAUS PASIRODYMAS		
APDOVANOJIMAS:		
<ul style="list-style-type: none"> • 3 geriausių čempionato klubų ir trenerių; • Objektyviausio teisėjo. 		
APDOVANOJIMAI:		
<ul style="list-style-type: none"> • Absoliučios kūno fitneso nugalėtojos; • Absoliutaus vyrų kultūrizmo nugalėtoja. 		
VARŽYBŲ UŽDARYMAS		
Banketas		

Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjunga

Atviros Vilniaus kultūrizmo ir fitneso pirmenybės

Klubo pavadinimas, miestas

Data _____

Eil. Nr.	Sportininko vardas ir pavardė	Gimimo data	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	