



## **2010. gada Atklātais Latvijas čempionāts bodibildingā, fitnesā un bodifitnesā**

### **2010. gada Latvijas čempionāts fitnesā jauniešiem un bērniem**

**2.maijs, 2010.gads  
Nolikums**

#### **1.Pasākuma mērķi un uzdevumi.**

- Popularizēt un attīstīt bodibildingā, fitnesa un bodifitnesa sporta veidu Latvijā, sekmēt attiecīgā sporta veida atpazīstamību;
- Attīstīt interesi par fitnesa sporta veidu bērnos organizējot pirmo „Latvijas čempionātu fitnesā jauniešiem un bērniem”;
- Sekmēt un nodrošināt bodibildingā, fitnesa un bodifitnesa sporta veida praktizēšanai labvēlīgus apstākļus;
- Sarīkot svētkus gan maziem, gan lieliem bodibildingā, fitnesa un bodifitnesa sporta veidu entuziastiem, tādējādi popularizējot šos sporta veidus kā labu brīvā laika pavadīšanas iespēju bērnu, jauniešu un pieaugušo vidū;
- Radīt motivāciju bērnu un jauniešu spēju izkopšanai, veicināt bērnu pašnoteikšanos un sekmēt jaunās paaudzes izpausmes iespējas iedrošinot tos apgūt jaunas iemaņas un zināšanas, lai piekoptu aktīvu, interesantu un veselīgu dzīves veidu;
- Iesaistīt aktīvās nodarbībās bērnus un jauniešus, kuri vēlas nodarboties ar fitnesu, tādējādi veicinot bērnu veselību un fizisko attīstību ar vienkāršiem un visiem pieejamiem līdzekļiem, rosinot bērnos patstāvīgu interesi par sportu un veidojot izpratni par veselīgu dzīvesveidu, cilvēka anatomiju un fizioloģiju;
- Panākt sabiedrības plašu iesaistīšanos aktīvās atpūtas un veselīga dzīvesveida pasākumos, izplatot informāciju par bodibildingā, fitnesa un bodifitnesa sporta veida pieejamību;
- Rosināt pedagogu apmācību fitnesa sporta veidā un izveidot atsevišķi bērnu fitnesa nozari.

#### **2. Pasākuma norises laiks.**

2010.gada 2.maijs. Sacensību sākums plkst.13:00 – bērni un jaunieši, plkst.15:00 – pieaugušie.

#### **3. Pasākuma norises vieta.**

Ogres kultūras centrs (Brīvības iela 15), Ogre, Latvija

#### **4. Pasākuma organizatori.**

Pasākumu organizē Latvijas Bodibildingā, fitnesa un bodifitnesa federācija. Pasākuma galvenais koordinators – V.Belovs. Sacensību galvenais sekretārs – N.Vinogradovs. Pasākumu atbalsta FITNESS EVOLUTION, LSFP, CIDO, LOREAL, PTA, FITSHOP, FAT BURNER, MEVI GYM, F1, VINGROŠANAS OLIMPISKAIS CENTRS.

## **5. Pasākuma kategorijas.**

Sacensības tiek pārstāvētas ar sieviešu un vīriešu kategorijām, kā arī divām junioru, trim jauniešu un divām bērnu kategorijām.

Sacensības notiek pēc IFBB (International Federation of Bodybuilding&Fitness) sacensību noteikumiem ([www.ifbb.com](http://www.ifbb.com)).

### **Latvijas čempionāts fitnesā jauniešiem un bērniem**

#### **1) Fitness bērni - meitenes 7 gadi (dzimš.g.2003)**

90 sekundes izvēles programma + 4 pozas pagriezienos pa labi

#### **2) Fitness bērni - meitenes 8 – 9 gadi (dzimš.g.2001-2002)**

90 sekundes izvēles programma + 4 pozas pagriezienos pa labi

#### **3) Fitness jaunietes 10 – 11 gadi (dzimš.g.1999-2000)**

90 sekundes izvēles programma + 4 pozas pagriezienos pa labi

#### **4) Fitness jaunietes 12 – 13 gadi (dzimš.g.1997-1998)**

90 sekundes izvēles programma + 4 pozas pagriezienos pa labi

#### **5) Fitness jaunietes 14 – 15 gadi (dzimš.g.1995-1996)**

90 sekundes izvēles programma + 4 pozas pagriezienos pa labi

### **Atklātais Latvijas čempionāts bodibildingā, fitnesā un bodifitnesā**

#### **1) Fitness sievietes – absolūtā kategorija**

90 sekundes izvēles programma + 4 pozas pagriezienos pa labi

#### **2) Fitness vīrieši – absolūtā kategorija**

90 sekundes izvēles programma + 4 pozas pagriezienos pa labi

#### **3) Bodifitness sievietes – absolūtā kategorija**

3 raundi, 4 pozas pagriezienos pa labi

1 raunds – melns bikini bez rotājumiem

2 raunds – kopējais bikini pēc izvēles

3 raunds – bikini pēc izvēles

Kurpju papēžu augstums līdz 12,7cm, platformas biezums līdz 0,6cm

#### **4) Bodibildings juniori – absolūtā kategorija**

60 sekundes izvēles programma + 7 obligātās pozas

#### **5) Klasiskais bodibildings vīrieši – absolūtā kategorija**

60 sekundes izvēles programma + 5 obligātās pozas

Kategorijas kritēriji:

Auguma garums līdz 170cm:garums mīnus 100 plus 2kg

Auguma garums līdz 175cm:garums mīnus 100 plus 4kg

Auguma garums līdz 180cm:garums mīnus 100 plus 6kg

Auguma garums no 180cm līdz 190cm:garums mīnus 100 plus 8kg

Auguma garums no 190cm līdz 198cm:garums mīnus 100 plus 9kg

Auguma garums virs 198cm:garums mīnus 100 plus 10kg

#### **6) Bodibildings vīrieši – absolūtā kategorija**

60 sekundes izvēles programma + 7 obligātās pozas

## **6. Dalībnieku reģistrācijas noteikumi un sekretariāts.**

Dalībnieku reģistrācija notiks 2.maijā no plkst.10:30 līdz 11:30 pasākuma vietā. Sacensību sākums plkst.13:00. Reģistrāciju veiks sacensību galvenais tiesnesis, kā arī citas LBFBF pilnvarotas personas. Reģistrācijas laikā dalībniekam līdzi jābūt:

- Pasei vai citam ID;
- Jābūt līdzi kvalitatīvam mūzikas ierakstam CD un MP3 formātā (**kopā 2 diski**). Disks ar ierakstītu tikai vienu sportista izvēles programmas mūziku! Mūzikas ilgums nedrīkst pārsniegt 90 sekundes! Diski nelasāmi vai ar vairākiem ierakstiem pieņemti netiks!
- Katrs sportists var pieteikties un piedalīties tikai vienā kategorijā;
- Fitnesa kategorijās startējošiem sportistiem jāuzrāda izvēles programmas tērps, kurš atbilst IFBB noteikumiem;
- Dalības maksa 5 Ls.

## **7. Dalībnieku vērtēšana.**

Uzvarētāji un godalgoto vietu ieguvēji tiek noteikti pēc IFBB noteikumiem ([www.ifbb.com](http://www.ifbb.com)).

## **8. Dalībnieku apbalvošana.**

Pirmo trīs vietu ieguvēji katrā kategorijā tiek apbalvoti ar medaļām. Pirmās swšas vietas ar diplomiem un kausiem. Visiem sacensību dalībniekiem – diplomu un piemiņas kausi.

## **9. Dopinga kontrole.**

Pēc IFBB noteikumiem par **Sportistu Piedalīšanos Sacensībās**, visiem sportistiem (junioru un pieaugušo kategorijas) reģistrējoties lūgs parakstīt LBFBF sagatavotu veidlapu – apliecinājumu par to, ka sportists nav lietojis aizliegtās vielas un metodes sacensību sagatavošanas procesā. Ar 2009.gada aizliegto vielu un metožu sarakstu var iepazīties Sporta medicīnas valsts aģentūras Antidopinga nodaļas oficiālajā mājas lapā [www.antidopings.lv](http://www.antidopings.lv).

## **10. Īpaši noteikumi.**

Organizatoriem ir tiesības izdarīt izmaiņas un papildinājumus nolikumā. Izmaiņas tiks publicētas LBFBF oficiālajā mājas lapā, kuras adrese: [www.ifbb.lv](http://www.ifbb.lv).

## **11. Pieteikšanās.**

Pieteikšanās pasākumam tiek pieņemta pa e-mailu [christinaifbb@inbox.lv](mailto:christinaifbb@inbox.lv) vai personīgi atdodot pieteikumu Olgai Aleksejevai.

## **12. Kontakti.**

Latvijas Bodibildinga, fitnesa un bodifitnesa federācija

Stirnu iela 4-61, Rīga, Latvija, LV-1082

Tālrunis: +371 29287666

E-mail: [christina.vedernikova@ifbb.lv](mailto:christina.vedernikova@ifbb.lv) ,[ifbb@ifbb.lv](mailto:ifbb@ifbb.lv)

Web: [www.ifbb.lv](http://www.ifbb.lv)

Nolikumu apstiprināja: Kristīne Vedernikova  
LBFBF Prezidente