**Baltijas atklātais čempionāts Bodībildingā un Fitnesā.**

**Programma** :

1. Lietuvas un Latvijas atklātais čempionāts, kultūrismā un fitnesā.
2. Sportiski priekšnesumi
3. Sporta apģērba un sporta uztura tirdziņš.

**Festivāla organizatori** : ČEMPIONĀTS organizē Latvijas NABBA federācija, Beiker Fitness, Tukuma Brāļi, Gym Lāčplēsis

**Festivāla vieta** :ČEMPIONĀTS notiks 4. jūnijā, 2016. gadā Tukuma Kultūras Namā (Tukums, Lielā iela 1)

**Pieteikumi** : Komandas vadītājiem jāiesniedz pieteikumi līdz 25.maijam 2016.g. uz e-pastu: tukums.beikerfitness@gmail.com

Pieteikumu jāaizpilda ar drukātiem burtiem, precīzi norādot vārdu, uzvārdu, vecumu, kategoriju un treneri. Pieteikuma oriģinālu ir jāiesniedz sacensību dienā pie reģistrācijas.

**Dalībnieku reģistrācija** : Reģistrācija notiks no *11:00 - 12:00* sacensību norises vietā. Reģistrācijas laikā obligāti jāpiedalās komandas vadītājām, kuram jāiesniedz pieteikuma oriģinālu. Dalībnieku reģistrāciju veic tiesnesis – sekretārs un federācijas pārstāvis vai orgkomitejas loceklis.

**Dalības maksa** : 10,00 eur.

**Reģistrācijas laikā dalībniekām ir** :

* Jābūt uzstāšanās apģērbā ( peldkostīms, peldbikses )
* Jāveic auguma un svara mērijumus
* Līdz jābūt pasei vai identifikācijas kartei
* Līdz jābūt mūzikas ierakstam uz CD diska, uz kura jābūt rakstītām vārdam, uzvārdam, Komandas vai pilsētas nosaukumam, atskaņojamā ieraksta numuram un kad jāatskaņo ieraksts? ( *pirms uznākšanas uz skatuves vai – brīdī, kad dalībnieks ir jau uz skatuves*) Organizatori neatbild pa sliktu ieraksta kvalitāti vai nepareizu audio formātu.
* Komandas dalībnieks drīkst piedalīties tikai vienā vecuma vai klases kategorijā.

**Čempionāta kategorijas** :

1. Absolūtā kategorija “Miss Fitness Model” – dalībnieces uzstājas 2 raundos:
2. Absolūtā kategorija “Men Model” - dalībnieki uzstājas 2 raundos:

*Dalībnieku svars nepārsniedz “svars= augums – 100”*

1. Absolūtā kategorija „Miss Fitness” – 165 cm.
2. Absolūtā kategorija “Miss Fitness” + 165 cm.

*Dalībniece nevar pārsniegt prasības „svars = augums cm. – 110”*

1. Absolūtā kategorija “Juniori” – dzimuši 1995 g. un jaunāki
2. Absolūtā kategorija “Miss Fitness + 35” dalībnieces 1980 un vecākas
3. Absolūtā kategorija “ Mr. Fitness + 40” dalībnieki 1975 un vecāki
4. Absolūtā kategorija „ Misters Fitness”

*Dalībnieks nevar pārsniegt prasības „svars = augums - 97”*

1. Absolūtā kategorija „Klasiskais Kultūrisms (Classic Bodībuilding)”

dalībnieks nevar pārsniegt prasības „svars = augums - 94”

1. Absolūtā kategorija „ Miss Figūra ”
2. Kategorija “Kulturisms ( Bodybuilding)“ starp vīriešiem – 177 cm .
3. Kategorija “Kultūrisms ( Bodybuilding)“ starp vīriešiem + 177 cm .

* *Ja kategorijā ir mazāk par trīs dalibniekiem, tad tā tiek apvienota ar citu kategoriju, saglabājot vērtējuma rezultātus atsevišķi.*

Atlases sacensību sākums pulk.13.00 . Zālē tiks ielaisti sacensību dalibnieki (ar dalibnieku kārtas numuriem), tiesneši, komandas vadītāji, treneri ar akreditācijas kartiņām, kuras saņemtas reģistrācijas laikā. Pretējā gadījumā ieeja ar biļetēm.

Biļešu cena: priekšsacīkstēm – Par brīvu, Vakara daļai- 5,00 eur

Kategoriju uztāšanās laiks būs norādīts uz vietas. Ar precīzu laiku katrai kategorijai.

Sacensību kārtība priekš Miss un Misters Fitness, Miss Figure, Klasiskā kultūrisma,

Kultūrisma.

1.Brīvā programma līdz 90 sek.

2.Proporciju salīdzināšana,obligātās pozas.

Miss Model Fitness

5 izvēles pozas peldkostīmā-no priekšas, no labās puses, no aizmugures, no kreisās puses, no priekšas. Proporcijas, simetrija, ķermeņa tonuss

Iznāciens vakartērpā –Vispirms visas dalībnieces nostājas uz skatuves vienā līnijā, pēc tiesneša aicinājuma dalībnieces pārvietojas pa skatuvi pēc H trajektorijas un atgriežas savā vietā. Noslēgumā visas dalībnieces veic apli pa skatuvi un pamet to.

1. “Men Model”

Iznāciens šortos - 5 izvēles pozas visiem kopā. Tiek vērtēts vispārējais izskats, proporcijas, musk.reljefs, atbilstība “Mens Model” izskata kritēriju prasībām.

Izvēles programma – 90 sek. īsie šorti, kuri nosedz ne vairāk kā 1/3 no augšstilba, kas ļauj novērtēt kāju attīstību. Tiek vērtēta sevis prezentācijas spēja, programma, plastika, artistiskums, plastiskums vai meistarība.

Obligātās pozas kategorijās:

Kultūrisms starp vīriešiem:

1.Bicepss-skats no priekšpuses.

2. Krūtis - muguras platie musk. skats no priekšas

3.Bicepss,krūtis,un kāja-skats no sāniem.

4.Tricepss-skats no sāniem

5. Muguras platie muskuļi kājas ikru musk. no mugurpuses

6.Bicepss no mugurpuses

7.Vēdera prese un kāju muskuļi.

8.”Vissmuskuļļotākā ( Most Muscular)” poza (Tikai Bodībildinga kategorijā)

Brīvā programma - 90 sek.

Miss Figure

1.Rokas-bicepss pamats,skats no priekšas (Viktorijas poza)

2.Krūtis - muguras platie musk. skats no priekšas

3.Labā roka-bicepss skats no sāniem.

4.Rokas-skats no muguras.

5.Muguras platie muskuļi kājas ikru musk. no mugurpuses

6.Tricepss- skats no sāna.

7.Vēdera prese un kāju muskuļi.

Brīvā programma-līdz 1,5 minūtei.

Salīdzinājuma prioritātes: proporcijas, sportiskā forma, elegance, sievišķība, mazākie sportiskie trūkumi ,labākais brīvās programmas izpildījums. Brīvā programma sastāda apm.40% no kopējā vērtējuma.

Mister Fitness

1.Rokas-Bicepss,skats no priekšpuses

2. Tricepss- skats no sāna.

3.Labās rokas bicepss-skats no sāniem.

4. Muguras platie muskuļi kājas ikru musk. no mugurpuses

5.Vēderprese, kājas

Brīvā programma līdz 90 sek.

Prioritātes salīdzinājumā:

Proporcijas, muskulatūras attīstība (kultūrismā), sportiskā forma, elegance (klasiskā kultūrismā), sportisko trūkumu mazākais skaits. Labākais izpildījums obligātajām pozām (kultūrismā) un brīvā programmā (klasiskā kultūrismā).

Brīvā programma sastāda apmēram 40% no kopējā vērtējuma.

Fināldaļa

1. Sākums 18:00 biļešu cena 5,00 Eur.
2. Atklāšanas ceremonijā uzstājas 5 finālisti no katras kategorijas uztāšanās kostīmos, komandas vadītāji, tiesneši, augstu stāvošas personas.

Fināla uzstāšanās kārtība : Kategoriju uzstāšanās kārtība būs norādīta uz vietas ar precizitāti līdz 7 minūtēm.

Fināla uzstāšanās kategorijās:

* 1.Brīvā programma līdz 90 sek.
* 2.Visa kategorija- “posedown” 60 sek,
* 3.Apbalvošana.

Apbalvošana.

Finālisti - 5 sportisti ,saņem diplomus un suvenīrus, 1 – 3 vietu ieguvēji tiek apbalvoti ar medaļām, uzvarētājs saņem kausu. *( apbalvotie atlēti piedalās komandu vērtējumā – 1. Vieta= 5 p. – 5 vieta = 1 p.) Labākā komanda saņem specbalvu.*

Vispārīgie noteikumi

1.Komandas pieteikums jāatsūta līdz 25. maijam.

2.Pretenzijas no komandām netiks pieņemtas, ja iepriekš netiks iesniegts iesniegums.

3.Reģistrācija un pašas sacensības tiks rīkotas pēc augstāk minēta reglamenta un laika.

Akreditācijas kartiņas (apkalpojošais personāls) nedod tiesības fināla laikā ieņemt zālē sēdvietas.