



"NATIONAL ATHLETIC COMMITTEE LATVIA"

Elijas iela 20B-37, Rīga, LV-1050

E-mail: jurijsnaclatvia@gmail.com

Web: <http://www.nac-latvia.lv>

2024. gada atklātais NAC Latvia Latgales Kauss bodibildingā NOLIKUMS:

1. Čempionāta mērķi un uzdevumi:

Bodibildinga un fitnesa popularizēšana starp Latvijas iedzīvotājiem;

Veselīga dzīves veida popularizēšana;

Jauniešu piesaistīšana aktīvam dzīves veidam, t.sk. kultūrisma un atlētiskā fitnesa nodarbībām;

Stiprāko Latvijas sportistu atlase nacionālās atlases veidošanai.

2. Vieta un norises laiks

Čempionāts notiks 2024. gada 18. maijā "Daugavpils Kultūras nama" telpās (Daugavpils, Smilšu iela 92).

Sacīkšu sākums plkst. 13:00

3. Sacensību organizācija un vadība:

Čempionātu organizē «NAC Latvia».

Galvenais tiesnesis – **Jurijs Gucāns**

Tiesnesis-sekretārs – **Ksenija Varfalomejeva**.

4. Sacensību dalībnieki:

Čempionātā drīkst piedalīties sportisti piecas vecuma kategorijās: jaunieši no 2006. dzimšanas gada (ieskaitot), juniori no 2001. dzimšanas gada (ieskaitot), veterāni (no 40, 50 un 60 gadu vecuma) un atklātā (23-40 g.v.).

Sacensības notiks sekojošās kategorijās:

Sievietes:

- 1. Miss Figure.** Figūra Bez vecuma ierobežojuma. 1. raunds – salīdzināšana divdalīgā peldkostīmā; 2. raunds – izvēles programma;
- 2. Miss Bikini-Shape Class II** Bez vecuma ierobežojuma. Augums līdz 165 cm. 1. raunds – defile, 2. raunds salīdzināšana divdalīgā peldkostīmā;
- 3. Miss Bikini-Shape Class I** Bez vecuma ierobežojuma. Augums virs 165 cm. 1. raunds – defile, 2. raunds salīdzināšana divdalīgā peldkostīmā;

4. **Miss Buns.** Tiesneši vērtēs tikai dalībnieču sēžas muskulatūras attīstību. Salīdzināšanas raundā dalībnieces tiks vērtētas trijos rakursos. Sīkāka informācija - <http://nac-latvia.lv/naclatvia/?p=1444>

Vīrieši:

5. **Men's Physique** (maksimālais svars = augums cm - 100.) Tiek vērtēta auguma proporcija, muskulatūras reljefs, ādas tonuss un veselīgs izskats (pinnes, strijas, netīri šorti, neatbilstošs matu sakārtojums tiks uzskatīti par mīnusiem, vērtējot modeļu kopējo izskatu).
6. **Classic Physique** (Līdz 170cm maksimālais svars = augums - 100 = 4, 171cm -179cm, maksimālais svars = augums - 100 + 6kg, 180cm - 189 cm, maksimālais svars = augums - 100 + 8kg, virs 189 cm, maksimālais svars = augums - 100 + 10kg)
7. **Bodybuilding Novice.** Iesācēji – bez vecuma ierobežojuma, absolūtā kategorija. Šajā kategorijā piedalīties var tikai debitanti;
8. **Bodybuilding Teenagers.** Jaunieši no 2006. dzimšanas gada (ieskaitot);
9. **Bodybuilding Juniors.** juniori no 2001. dzimšanas gada (ieskaitot);
10. **Bodybuilding Masters.** Veterāni virs 40. gadi.
11. **Bodybuilding Masters.** Veterāni virs 50. gadi.
12. **Bodybuilding Masters.** Veterāni virs 60. gadi.
13. **Bodybuilding Class II.** Bodibildings II (līdz 175 cm);
14. **Bodybuilding Class I.** Bodibildings I (virs 175 cm);
15. **Mixed Pairs** (Bodibildings, pāri) Proporcionalitātes un viendabīguma salīdzināšana starp pāriem
16. **Bodybuilding Overall.** Absolūtā kategorija (piedalās visu vīriešu kategoriju uzvarētāji).

Organizatoriem ir tiesības mainīt kategoriju daudzumu, atkarībā no pieteiktā dalībnieku skaita.

5. Dalībnieku reģistrācijas noteikumi

Dalībnieku reģistrācija notiek no plkst. 11:00 līdz plkst. 12:00 zālē pie skatuves. Reģistrāciju veic tiesnesis-sekretārs, kā arī galvenais tiesnesis.

Reģistrācijai dalībniekam ir nepieciešams:

- Pase vai cits personu apliecinošs dokuments;
- Kvalitatīvs mūzikas ieraksts CD formātā vai MP3 formātā uz flash atmiņas kartes. Diskā jābūt ierakstītai tikai vienai dziesmai.

- Dalības maksa – €50,-

Sacensībās uz skatuves nedrīkstēs piedalīties sportisti, kuri neizpildīja minimālas prasības. Minimālās prasības ir: mugurā sacensību peldkostīms vai bikses, grims (Ir atļauts izmantot tikai sausu, nesmērejošu grimu) un ar atbilstošu sacensību standartam formu, nav pieņemams pārāk liels zemādas tauku slānis un neattīstīta muskulatūra. Jautājumu vai kādu problēmu gadījumā vērsties pie administrācijas.

Reģistrējoties sportists apņemas rakstiski apliecināt, ka viņš ir saņēmis ārsta atzinumu un uzņemas visu atbildību par savu veselības stāvokli.

6. Sacensību programma un reglaments

- Reģistrācija: 11:00 – 12:00
- Tiesnešu koleģiālā sanāksme: 12:30 – 13:00
- Sacensības: 13:00 – 17:00

7. Kategoriju secība un laiki tiks precizēti sacensību dienā!

8. Uzvarētāju noteikšana

Uzvarētāji un godalgoto vietu ieguvēji tiek noteikti pēc mazākās iegūto vietu summas. Pie vienādas iegūto vietu summas, pārsvars ir tam sportistam, kuram ir lielāks augsto vietu skaits.

9. Apbalvošana

Uzvarētāji un godalgoto vietu ieguvēji katrā kategorijā tiek apbalvoti ar diplomiem, medaļām un kausiem: 1-3 vieta – medaļas un kausi, 4-6 vieta – diplomu. Absolūtās kategorijas uzvarētājs saņem kausu.

10. Izdevumi

Organizatori sedz visus čempionāta rīkošanas un organizēšanas saistītos izdevumus. Ceļa izdevumus, ēdināšanas, kā arī citus izdevumus, kas saistīti ar dalībnieka piedalīšanos sacensībās, sedz sportists.

11. Pieteikšanās

Pieteikšanās sacensībām jānosūta uz e-pastu jurijsnaclatvia@gmail.com līdz 2024. gada 11. maijam. Pieteikumu jāaizpilda ar LIELIEM DRUKĀTIEM BURTIEM, precīzi norādot vārdu, uzvārdu, dzimšanas datumu un kategoriju, kurā plānots piedalīties. Kā arī ieteicams pievienot pie pieteikuma savu fonogrammu MP3 formātā.

12. Papildus noteikumi

Organizatoriem ir tiesības ieviest izmaiņas sacensību programmā. Par iespējamām izmaiņām tiks ziņots pēc reģistrācijas.