



Žinios, mokėjimai ir įgūdžiai teisėjaujant kultūrizmo varžybose, pasirengimo varžyboms paslaptys! Tai – žinotina visiems: teisėjams, treneriams, sportininkams. Apie kultūrizmo, fitneso ir bikinio „virtuvės“ reikalus jau netrukus bus galima sužinoti iš pirmų lūpų.



2013 m. balandžio 6 d.
„Park Inn by Radisson
Vilnius North Hotel“
Ukmergės g. 363, Vilnius



„Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos“

TARPTAUTINIS IFBB SEMINARAS-MOKYMAS

Treneriams, teisėjams, sportininkams!

Registracija iki kovo 25 d.
telefonu 8 610 23 144; el. paštu teisēju.kolegija@ifbb.lt
Seminaro kaina federacijos nariams – 69 Lt, kitiems – 99 Lt.
Norintiems įsigyti seminaro-mokymo IFBB diplomą,
papildomai mokama 69 Lt.



Seminaro lektorius – Europos vicečempionas, pasaulio veteranų čempionas, daugkartinis Lenkijos čempionas, IFBB Teisėjų komiteto pirmininkas **Pawel Filleborn**.

Per 8 val. seminarą-mokymą bus pristatomas po visą pasaulį, nuo 2007 metų, rengiamų IFBB tarptautinių mokymų renginių ciklas.

Pagrindiniai varžybų postulatai ir taisyklės, vertinimo kriterijai, raumenys, jų apimtis, tankumas bei ryškumas. Kūno proporcijos ir siektina idealo „formulė“. Mitybos prieš varžybas svarba, formos „darymo“ niuansai ir kita...

8.30-9.00 val.
Dalyvių registracija.

9.00-13.00 val.
Kultūrizmo varžybų organizavimo tvarka ir taisyklės, programa, kategorijos. Sportininkų ir teisėjų pareigos, kultūrizmo vystymosi ir teisėjavimo kriterijai bei tendencijos.

13.00-14.00 val.
Pietų pertrauka.

14.00-16.00 val.
Treniruočių proceso periodizacija ir atletų pasirengimo varžyboms ypatumai.

16.00-18.00 val.
Kitų kultūrizmo sporto šakos rungčių – klasikinio kultūrizmo, fitneso, kūno fitneso, atletinio fitneso, bikinio, vaikų fitneso ir kt. pristatymas ir apibūdinimas.

18.00-18.15 val.
Seminaro aptarimas ir pažymėjimų įteikimas.

Pranešimai vyks anglų kalba su vertimu į lietuvių kalbą.

IFBB tarptautinio trenerių, sportininkų ir teisėjų seminaro afiša, 2013-04-06



„Park Inn by Radisson Vilnius North Hotel“

Ул. Укмяргес, 363, Вильнюс

6 апреля 2013 г.

Международный семинар IFBB



Регистрация: моб тел. +370 610 23 144

или по эл. почте: teiseju.kolegija@ifbb.lt

Подробная информация о семинаре: www.ifbb.lt



Лектор – председатель комитета судей IFBB
Павел Филасборн, вице-чемпион Европы,
чемпион мира среди ветеранов, многократный
чемпион Польши по культуризму.

В программе 8-часового семинара:

- порядок организаций соревнований по культуризму, правила и программа соревнований. Чего добиваются спортсмены и как их усилия оценивают судьи? Тенденции развития культуризма и критерии судейства;
- периодизация процесса тренировок и особенности подготовки атлетов к соревнованиям;
- презентация других видов культуризма – классического культуризма, фитнеса, бикини, детского фитнеса.

Ответы на наиболее часто задаваемые вопросы.

И все это – из первых уст!



IFBB tarptautinio trenerių, sportininkų ir teisėjų seminaro afiša rusų kalba, 2013-04-06