

Nors kultūrizmas Lietuvoje dažnai lieka kitų sporto šakų šešėlyje, mūsų šalies sporto klubuose išugdomi atletai skina pergales planetos arenose.

Žiniasklaida nuolat mirga nuo krepšinio, futbolo, teniso ar kitų sporto šakų antraščių. **Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos Teisėjų kolegijos pirmininkas, Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjungos generalinis sekretorius bei asmeninis treneris Remigijus Bimba** tikina, kad kultūrizmas lieka nuošaliau – tiek žinomumu, tiek finansais. Nors ši sporto šaka ne tik išudgo aukšto meistriškumo sportininkus, šalį garsinančius Europos ar Pasaulio čempionatuose, bet puoselėja ir visuomeninį sveikatingumą.



Svarbu ne tik aukšto meistriškumo sportininkų ugdymas

Nors vienas iš Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos tikslų yra skatinti aukštus sportininkų pasiekimus tarptautiniuose čempionatuose, lygiagrečiai svarbi ir visuomenės sveikatingumo sritis.

„Federacijos pavadinime, kaip matome, ne tik kultūrizmas – jame taip pat ir kūno rengyba. Mums svarbu apie sveikatingumą šviesti savo narius sporto klubus, trenerius, organizuoti seminarus ir susitikimus“, - sako taip pat **asmeniniu treneriu dirbantis R. Bimba**.

Kitas iš federacijos prioritetų yra trenerių kvaifikacijos kėlimas, kurios dėka būtų galima ruošti ne tik didelio sportinio meistriškumo sportininkus, bet gerinti sportinį aktyvumą ir visuomenėje. Balandžio 6-ąją Vilniuje bus surengtas Tarptautinės kultūrizmo ir fitneso federacijos (IFBB) tarptautinis seminaras-mokymas sportininkams, treneriams ir teisėjams. Šio seminaro-mokymo lektorius – IFBB Teisėjų komiteto pirmininkas lenkas Pawelas Fillebornas, beje, anksčiau sėkmingai pasirodęs kultūrizmo varžybose (Europos vicečempionas, pasaulio veteranų čempionas, daugkartinis Lenkijos čempionas).

„Tai bus puikus metas tokiam seminarui, kaip tik varžybų sezono pradžia“, - sako **R. Bimba**. – Seminaro programoje bus kalbama apie visas šio sporto kategorijas, pradedant nuo kultūrizmo iki vaikų fitneso, vertinimo kriterijus, pasirengimą varžyboms ir kitus sveikatingumo niuansus”.

Kategorijų įvairovė įgalina rinktis

Žiūrint į kultūrizmą bei kūno rengybą per profesionalumo prizmę, norintis pradėti dalyvauti varžybose gali pasirinkti norimą sporto rungtį: kultūrizmą, klasikinį kultūrizmą, fitnessą, atletinį fitnessą, kūno fitnessą, bikinį bei Lietuvoje dar ne taip populiarių vaikų fitnessą bei neįgaliųjų kultūrizmą. Kiekviena sporto rungtis turi amžiaus cenzą, kategorijas - ūgio arba svorio, todėl ir varžybų vertinimas atitinkamoje grupėje skiriasi.

Lietuvoje daugiausiai kultivuojamas kultūrizmas, klasikinis kultūrizmas, kūno fitnessas bei bikinis". Beje, būtent čia pasiekta ir daugiausia laimėjimų: pasaulio, Europos čempionais tapo Olegas Žuras, Inga Neverauskaitė, Rolandas Pocius, Alina Čepurnienė, Natalja Murnikovienė, pastaroji kaip ir Živilė Raudonienė puikiai rungtyniavo ir profesionalų „Olympia“ turnyruose. Ir tai išties yra pavardės, žinomos ne vien kultūrizmo gerbėjams.

Praėjusių metų rudenį į Lietuvą atkeliavo ir populiarijantis atletinis fitnessas. Tai skandinavų prieš du dešimtmečius sumąstyta rungtis, kurioje akcentuojami jėga bei išvermė, vertinami keturiuose varžybų veiksmuose: irklavimo treniruokliu kuo greičiau reikia įveikti vieną kilometrą, kuo daugiau padaryti prisitraukimų ir atsispaudimų, o tada seka kūno vertinimas – proporcijos ir raumenynas.

Į Lietuvos čempionatą – per regionines varžybas

Sezonai kultūrizme yra du – rudens ir pavasario. Būtent pavasario cikle vyks Lietuvos suaugusiųjų čempionatas, kuriame šiais metais įsigalios Federacijos valdybos pasiūlyti ir pačių klubų priimti pakeitimai.

Nuo šiol visi sportininkai, norintys pasirodyti Lietuvos čempionate, privalės dalyvauti regioninėse varžybose (jų šešios), kur užėmę prizinę vietą savo kategorijoje, iškovos teisę dalyvauti čempionate.

„Kodėl padarėme atranką? Pirma, sutrumpinti varžybų trukmę. Antrą, kad žiūrovai ar žurnalistai atvykę į varžybas galėtų pamatyti aukštą sportininkų pasirengimo lygį. Nepuošia varžybų, kai scenoje grumiasi Europos čempionas ir pirmą kartą dalyvaujantis entuziastas, kai pastarojo yra žymiai prastesnė sportinė forma”, - sako **R. Bimba**, kuris siūlo naujokams išmėginti jėgas visų pirma naujokų kategorijose. - Sportininkams tai galimybė daugiau stengtis ir įgyti kuo geresnę formą. Regioninių varžybų principu vadovaujasi ir kitos Europos šalys, kaip Ispanija, Vokietija ar Didžioji Britanija”, tiek ir mažesnės – Čekija, Slovakija.

*

*

*

Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos svarbiausio spavasario įvykių datos

Balandžio 3 d. | Atranka į „Baltijos mačą“ ir Europos čempionatus (Kaunas)

Balandžio 6 d. | IFBB seminaras teisėjams, treneriams, sportininkams (Vilnius)

Balandžio 20 d. | Baltijos mačas (Talinas, Estija)

Gegužės 01-05 d. | Europos moterų, jaunimo ir veteranų čempionatai (Santa Susana, Ispanija)

Gegužės 11-12 d. | Europos vyrų čempionatas (Kišiniovas, Moldova)

Gegužės 25 d. | Lietuvos čempionatas, mačas Lietuva – Lenkija, jaunučių, jaunių, jaunimo ir veteranų pirmenybės (Kaunas)

Šaltinis: www.sportas.info