



SAJUNGOS BALSAS

VILNIAUS KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS KLUBŲ SAJUNGOS LAIKRAŠTIS

VI Vilniaus taurė

2016-10-16 įvyko VI atviroji Vilniaus kultūrizmo, klasikinio kultūrizmo, figūros, kūno fitneso ir bikinio taurės varžybos (toliau – VT), kuriose dalyvavo 87 atletai iš trijų šalių (Lietuvos, Latvijos ir Estijos). Absoliučiais nugalėtojais tapo marijampolietis Tomas Bendoraitis (kultūrizmas), šiaulietės Viktorija Petraitytė (kūno fitnesas) ir Sandra Kazlauskienė (bikinio fitnesas).

Klubų įskaitoje tarp 17 komandų nugalėjo svečiai iš Marijampolės – sporto klubas „Tauras“, Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjungos (toliau – Sąjungos) komanda buvo antra, treči – Vilniaus „Dubinas LT Team“.

Trenerių įskaitoje pirmas – Rinaldas Česnaitis, antras – Deividas Dubinas, trečias – Vidmantas Lukys.

Specialūs prizai buvo įteikti jauniausiai VT varžybų dalyvei Justei Tamašauskaitei ir vyriausiai – Vilmai Sidaravičiūtei.

Šių varžybų rekordininkai yra po dvi pergalės pasiekę penki sportininkai. V. Petraitytė laimėjo moterų kūno fitneso taurę 2013 ir 2016 m., Nerijus Bružas – vyrų kultūrizmo taurę 2013 ir 2015 m. Dvejus metus iš eilės bikinio fitneso kategoriją laimėjo sportininkės Laura Klimavičienė (2013 ir 2014 m.) ir Asta Kačenaite (2015 ir 2016 m.), vyrų figūros kategoriją – Renatas Suleimanas (2015 ir 2016 m.).

Visi rezultatai pateikti: www.kfsajunga.lt.



Vilniaus taurės varžybų teisėjai ir absoliutūs nugalėtojai

Manto Raišos nuotrauka

Pertraukos metu varžybų žiūrovai galėjo dalyvauti konkursuose „Ms. Golden“ ir „Mr. Adonis“, kurių tikslas – patikrinti, kiek tam tikrų kūno matmenų santykis yra artimas Aukso pjūviui.

Plačiau apie konkursą skaitykite: www.rbimba.lt.

Tęsinys 4 ir 5 puslapiuose

Kalėdinė štangos spaudimo be specialios aprangos taurė

Vaida Urbanavičienė

2016-12-10 savaitgalis Utenoje džiugino jėgos sporto aistrulius. Sporto klubas „Real Gym“ kartu su Sąjunga penktą kartą surengė Kalėdinę štangos spaudimo be specialios aprangos taurę.



Kalėdinės taurės apdovanojimai

Džiaugiamės, kad kiekvienais metais dalyvių skaičius ir jų meistriskumas didėja. Šiais metais varžybose dalyvavo 89 sportininkai. Be uteniškių į Kalėdinės taurės varžybas atvyko atletai iš Akmenės, Birštono, Joniškio, Kauno, Klaipėdos, Kuršėnų, Mažeikių, Molėtų, Panevėžio, Pakruojo, Varėnos, Vilniaus, Šiaulių, Švenčionių ir Trakų.

Tęsinys 6 puslapyje

Personalija – Inga Žuolytė

Kurianti ne tik savo kūną, bet ir drabužius!

Remigijus Bimba



I. Žuolytė

Marek Germanovič nuotrauka

Inga Žuolytė – studentė, bikinio fitneso sportininkė, licencijuota asmeninė trenerė, drabužių dizainerė ir modeliuotoja, socialinių tinklų marketingo specialistė. Sportininkė nemėgsta monotonijos ir, kaip pati sako, yra „visiška laiko vergė“, nemoka atsipaaiduoti ir nekenčia laiko švaistymo. I. Žuolytė pritaria posakiui: „kuo daugiau darai – tuo daugiau ir padarai“.

Tęsinys 3 puslapyje

insosport

- ▶ NAUJI IR NAUDOTI TRENIRUOKLIAI
- ▶ NUOMA IR PARDAVIMAS
- ▶ GALIMYBĖ PIRKTI IŠSIMOKĖTINAI
- ▶ GARANTINIS IR POGARANTINIS SERVISAS

www.insosport.lt Tel.: +370 649 145 74 pardavimai@insosport.lt

Sajungos kronika



Vilniaus pirmenybių logotipas

Posėdis. 2016-11-17 Sąjungos tarybos posėdyje buvo aptartos VT varžybos. Nutarta Utenoje organizuoti Kalėdinės štangos spaudimo be specialios aprangos taurės varžybas kartu su sporto klubu „Real Gym“, taip pat kartu su sporto klubu „Iron Muscles“ Rudaminoje (Vilniaus raj.) organizuoti štangos spaudimo piramidės varžybas. Buvo aptarti XX Vilniaus pirmenybių (toliau –

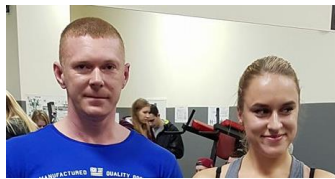
VP) organizavimo klausimai. Patvirtintas VP ženklas (autorė – Kristina Aldošina). Nutarta 2017 m. išleisti popierine forma tris laikraščio „Sajungos balsas“ numerius, tiražas – 200 egz., apimtis – 4 A4 formato lapai. Nauja Sąjungos nare buvo patvirtinta Ana Lavcel Varaniuk.

„Smart Gym“ turnyras. 2016-12-04 sporto klubas „Smart Gym“ surengė štangos spaudimo nuo krūtinės gulint varžybas, kurių metu reikėjo kuo daugiau kartų pakelti štangą. Vyrams štangos svoris buvo nustatomas pagal jų kūno svorį, o moterims – skiriamas pusė kūno svoris. Šias varžybas laimėjo Jūratė Stonienė (37,5 kg sveriančią štangą pakėlė net 26 kartus) ir Edgaras Stasiukevičius – 22 kartus pakėlė 94 kg sveriančią štangą! Artūras Chrasimovičius ir Eglė Bliūdžiūtė buvo „kiečiausi“ klubo „lentininkai“! Eglė pratimą „lenta“ ilgiausiai išlaikė statikoje 5 minutes 2 sekundes, Artūras – 7 minutės 12 sekundžių!



J. Stonienė ir E. Stasiukevičius

„Smart Gym“ nuotrauka



A. Chrasimovičius ir E. Bliūdžiūtė

„Smart Gym“ nuotrauka

Reabilitacija – varžybose! Žydrūnas Savickas Niukasle (Didžioji Britanija) 2016-12-10 dalyvavo „Ultimate Strongman World Championships“ turnyre. Tarp dvylikos atletų užėmė 7 vietą. Varžybas laimėjo britas Laurence Shahlai. Ž. Savickas, šį rudenį sumažinęs savo kūno svorį 30 kg, nesiruošia trauktis iš galiūnų sporto ir planuoja dalyvauti svarbiausiose kito sezono varžybose. „Aktyvi reabilitacija tęsiasi jau devynis mėnesius ir ji dar tęsis mažiausiai tris mėnesius. Geriausia treniruotė yra varžybos, todėl rugsėjo mėnesį dalyvavau turnyre Azijoje, kur buvau antras. Nors užėmiau septintą vietą, rezultatai rungtyse buvo žymiai geresni nei rugpjūtį. Esu geriausias sportinės formos, kokios esu buvęs gruodžio mėnesiais per pastaruosius penkerius metus. Ne visada keliamas tikslas – laimėti. Tikrasis sugrįžimas bus 2017 m.“, – savo planais dalijosi atletas.

Piramidės varžybos. Rudaminoje (Vilniaus raj.) 2016-12-17 sporto klubas „Iron Muscles“ kartu su Sąjunga surengė paskutinės šio sezono varžybas – štangos spaudimą pagal piramidės principą. Šių varžybų iniciatorius, „Iron Muscles“ vadovas, Artur Lastovskij džiaugėsi dideliu sportininkų aktyvumu. Vyrai ir jaunuoliai pradėjo 70 kg štangą spausti nuo krūtinės gulint 7 kartus, kituose ratuose buvo pridėdami 2 pakartojimai. Merginos pradėjo spausti 30 kg štangą, atlikdamos 5 pakartojimus, kituose ratuose buvo pridėdamas 1 pakartojimas. Nugalėjo tas, kuris įveikė daugiausia ratų. „Truputėlį baiminausi, kad gali pritrūkti vietos klube, tačiau visi įsitেকে. Varžybas stebėjo pusšimtis žiūrovų. Varžybų favoritais tapo jauniausi dalyviai. Merginų rungtyje pirmą vietą laimėjo Arina Osadčaja („Iron Muscles“), kuriai neseniai sukako 20 metų. Ji pakėlė 30 kg štangą, o paskutiniajame

rate atliko pratimą 30 kartų. Antra liko – Jūratė Stonienė, trečia – Elina Čuvachova. Vaikinų rungtyje laimėjo sportininkas iš Nemžio Lukas Mažeika, kuriam tik 18 metų. Toje pačioje rungtyje varžėsi ir jo tėtis, likęs ketvirtas. Vaikinai su 70 kg štangą atliko pratimą nuo 7 iki 29 kartų. 30 rate Lukas atliko pratimą 25 kartus. Antrą vietą iškovojo Artur Kovalevki („Iron Muscles“), trečią – Edgaras Stasiukevičius. Varžybas rėmė „Vilniaus paukštynas“, Rudaminos seniūnija ir „Iron Muscles“, – savo patirtimi dalijasi varžybų organizatorius A. Lastovskij.



Licencijuoti treneriai. 2016-12-17 Kaune įvyko Lietuvos sporto akademijos pirmosios laidos teorinis ir praktinis egzaminas. 11-ka savaičių trukę nuotoliniai mokymai su kontaktiniais seminarais ir praktiniais užsiėmimais sporto klube baigėsi. Išlaikiusiems egzaminus buvo įteikti diplomai – licencijos. Leidimą dirbti treneriu išduoda Kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės. Absolventai galės pradėti sveikatingumo trenerio karjerą. Tarp šios laidos absolventų buvo ir du sporto klubo „Iron Muscles“ nariai: „Lietuvos ryto“ žurnalistas Mažvydas Laurinaitis ir Vilniaus Gedimino technikos universiteto 3 kurso transporto inžinerijos studentas Erik Pankevič. Pastarasis prieš tris mėnesius pradėjo Sąjungos organizuojamus jėgos sporto teisėjo mokymus. E. Pankevič suteikta teisėjo stažuotojo kategorija.



„Fast and strong“. Ž. Savicko sporto klube BIG Z 2016-12-17 klubo lankytojams buvo surengtos „Fast and strong“ varžybos. Varžybų tikslas – išsiaiškinti, kas sportavo nesukčiaudamas! Vyrai ir moterys rungtyniavo vienoje grupėje ir jiems reikėjo atlikti keletą pratimų be poilsio. Pirmojo rato pratimų seka buvo tokia: 50 pritūpimų su TRX virvėmis, 40 atsilenkimų, 30 atsispaudimų, 40 šuoliukų (atsispaudimas, šuoliukas, viršuje suplojama) ir 10 prisitraukimų su TRX virvėmis. Antrasis ratas: 50 pritūpimų su TRX virvėmis (po viena koja), toliau – kaip pirmajame rate. Trečiasis ratas – kaip pirmasis. Varžybas laimėjo I-rina Šugždė, kuri visus pratimus atliko per 12 minučių ir 8 sekundes.



Medalis. 2016-12-19 Sąjungos taryba patvirtino medalio projektą „Už sporto pergalės“ (autoriai – K. Aldošina ir Edvard Čuvachov). Šis apdovanojimas teikiamas Sąjungos sportininkams, iškovojujusiems 1–6 vietas pasaulio ir 1–3 vietas Europos čempionatuose, laimėjusiems Lietuvos nacionalinį čempionatą ir jų treneriams.

Renginių anonsas

2017 m. vasario 25 d
XI „ILUMINATA“
TRENERIŲ SEMINARAS
8.300,00 val. – registracija

9.00-10.00 val. **Andrius Pauliukevičius**
Asmeninio trenerio – aukšto lygio trenerio

10.10-12.15 val. **Pavelas Zachovajevs**
Klubo patalpa, registracija ir patalpinių darbai, laisvalaikio organizavimas, sporto, klubo organizavimas

12.45-14.00 val. **Vytautas Pilelis**
Vidurinio lygio trenerio, klubo patalpinių darbai, klubo organizavimas

14.55-15.00 val. **Seminaro kaina**
14.55-15.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

16.00-17.00 val. **Seminaro vieta**
Park Inn by Radisson, Vilniaus Rinktinės Ligoninės g. 363, LT-06027, Vilnius

18.00-19.00 val. **Seminaro kaina**
18.00-19.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

19.00-20.00 val. **Seminaro registracija**
Naujiškiai, darymas seminaro, registracija ir klubo patalpinių darbai, klubo organizavimas

20.00-21.00 val. **Seminaro kaina**
20.00-21.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

21.00-22.00 val. **Seminaro kaina**
21.00-22.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

22.00-23.00 val. **Seminaro kaina**
22.00-23.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

23.00-24.00 val. **Seminaro kaina**
23.00-24.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

24.00-25.00 val. **Seminaro kaina**
24.00-25.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

25.00-26.00 val. **Seminaro kaina**
25.00-26.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

26.00-27.00 val. **Seminaro kaina**
26.00-27.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

27.00-28.00 val. **Seminaro kaina**
27.00-28.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

28.00-29.00 val. **Seminaro kaina**
28.00-29.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

29.00-30.00 val. **Seminaro kaina**
29.00-30.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

30.00-31.00 val. **Seminaro kaina**
30.00-31.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

31.00-32.00 val. **Seminaro kaina**
31.00-32.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

32.00-33.00 val. **Seminaro kaina**
32.00-33.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

33.00-34.00 val. **Seminaro kaina**
33.00-34.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

34.00-35.00 val. **Seminaro kaina**
34.00-35.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

35.00-36.00 val. **Seminaro kaina**
35.00-36.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

36.00-37.00 val. **Seminaro kaina**
36.00-37.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

37.00-38.00 val. **Seminaro kaina**
37.00-38.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

38.00-39.00 val. **Seminaro kaina**
38.00-39.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

39.00-40.00 val. **Seminaro kaina**
39.00-40.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

40.00-41.00 val. **Seminaro kaina**
40.00-41.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

41.00-42.00 val. **Seminaro kaina**
41.00-42.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

42.00-43.00 val. **Seminaro kaina**
42.00-43.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

43.00-44.00 val. **Seminaro kaina**
43.00-44.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

44.00-45.00 val. **Seminaro kaina**
44.00-45.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

45.00-46.00 val. **Seminaro kaina**
45.00-46.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

46.00-47.00 val. **Seminaro kaina**
46.00-47.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

47.00-48.00 val. **Seminaro kaina**
47.00-48.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

48.00-49.00 val. **Seminaro kaina**
48.00-49.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

49.00-50.00 val. **Seminaro kaina**
49.00-50.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

50.00-51.00 val. **Seminaro kaina**
50.00-51.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

51.00-52.00 val. **Seminaro kaina**
51.00-52.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

52.00-53.00 val. **Seminaro kaina**
52.00-53.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

53.00-54.00 val. **Seminaro kaina**
53.00-54.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

54.00-55.00 val. **Seminaro kaina**
54.00-55.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

55.00-56.00 val. **Seminaro kaina**
55.00-56.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

56.00-57.00 val. **Seminaro kaina**
56.00-57.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

57.00-58.00 val. **Seminaro kaina**
57.00-58.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

58.00-59.00 val. **Seminaro kaina**
58.00-59.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

59.00-60.00 val. **Seminaro kaina**
59.00-60.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

60.00-61.00 val. **Seminaro kaina**
60.00-61.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

61.00-62.00 val. **Seminaro kaina**
61.00-62.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

62.00-63.00 val. **Seminaro kaina**
62.00-63.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

63.00-64.00 val. **Seminaro kaina**
63.00-64.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

64.00-65.00 val. **Seminaro kaina**
64.00-65.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

65.00-66.00 val. **Seminaro kaina**
65.00-66.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

66.00-67.00 val. **Seminaro kaina**
66.00-67.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

67.00-68.00 val. **Seminaro kaina**
67.00-68.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

68.00-69.00 val. **Seminaro kaina**
68.00-69.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

69.00-70.00 val. **Seminaro kaina**
69.00-70.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

70.00-71.00 val. **Seminaro kaina**
70.00-71.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

71.00-72.00 val. **Seminaro kaina**
71.00-72.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

72.00-73.00 val. **Seminaro kaina**
72.00-73.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

73.00-74.00 val. **Seminaro kaina**
73.00-74.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

74.00-75.00 val. **Seminaro kaina**
74.00-75.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

75.00-76.00 val. **Seminaro kaina**
75.00-76.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

76.00-77.00 val. **Seminaro kaina**
76.00-77.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

77.00-78.00 val. **Seminaro kaina**
77.00-78.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

78.00-79.00 val. **Seminaro kaina**
78.00-79.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

79.00-80.00 val. **Seminaro kaina**
79.00-80.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

80.00-81.00 val. **Seminaro kaina**
80.00-81.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

81.00-82.00 val. **Seminaro kaina**
81.00-82.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

82.00-83.00 val. **Seminaro kaina**
82.00-83.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

83.00-84.00 val. **Seminaro kaina**
83.00-84.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

84.00-85.00 val. **Seminaro kaina**
84.00-85.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

85.00-86.00 val. **Seminaro kaina**
85.00-86.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

86.00-87.00 val. **Seminaro kaina**
86.00-87.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

87.00-88.00 val. **Seminaro kaina**
87.00-88.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

88.00-89.00 val. **Seminaro kaina**
88.00-89.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

89.00-90.00 val. **Seminaro kaina**
89.00-90.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

90.00-91.00 val. **Seminaro kaina**
90.00-91.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

91.00-92.00 val. **Seminaro kaina**
91.00-92.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

92.00-93.00 val. **Seminaro kaina**
92.00-93.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

93.00-94.00 val. **Seminaro kaina**
93.00-94.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

94.00-95.00 val. **Seminaro kaina**
94.00-95.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

95.00-96.00 val. **Seminaro kaina**
95.00-96.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

96.00-97.00 val. **Seminaro kaina**
96.00-97.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

97.00-98.00 val. **Seminaro kaina**
97.00-98.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

98.00-99.00 val. **Seminaro kaina**
98.00-99.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

99.00-100.00 val. **Seminaro kaina**
99.00-100.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

100.00-101.00 val. **Seminaro kaina**
100.00-101.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

101.00-102.00 val. **Seminaro kaina**
101.00-102.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

102.00-103.00 val. **Seminaro kaina**
102.00-103.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

103.00-104.00 val. **Seminaro kaina**
103.00-104.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

104.00-105.00 val. **Seminaro kaina**
104.00-105.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

105.00-106.00 val. **Seminaro kaina**
105.00-106.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

106.00-107.00 val. **Seminaro kaina**
106.00-107.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

107.00-108.00 val. **Seminaro kaina**
107.00-108.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

108.00-109.00 val. **Seminaro kaina**
108.00-109.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

109.00-110.00 val. **Seminaro kaina**
109.00-110.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

110.00-111.00 val. **Seminaro kaina**
110.00-111.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

111.00-112.00 val. **Seminaro kaina**
111.00-112.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

112.00-113.00 val. **Seminaro kaina**
112.00-113.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

113.00-114.00 val. **Seminaro kaina**
113.00-114.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

114.00-115.00 val. **Seminaro kaina**
114.00-115.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

115.00-116.00 val. **Seminaro kaina**
115.00-116.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

116.00-117.00 val. **Seminaro kaina**
116.00-117.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

117.00-118.00 val. **Seminaro kaina**
117.00-118.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

118.00-119.00 val. **Seminaro kaina**
118.00-119.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

119.00-120.00 val. **Seminaro kaina**
119.00-120.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

120.00-121.00 val. **Seminaro kaina**
120.00-121.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

121.00-122.00 val. **Seminaro kaina**
121.00-122.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

122.00-123.00 val. **Seminaro kaina**
122.00-123.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

123.00-124.00 val. **Seminaro kaina**
123.00-124.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

124.00-125.00 val. **Seminaro kaina**
124.00-125.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

125.00-126.00 val. **Seminaro kaina**
125.00-126.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

126.00-127.00 val. **Seminaro kaina**
126.00-127.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

127.00-128.00 val. **Seminaro kaina**
127.00-128.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

128.00-129.00 val. **Seminaro kaina**
128.00-129.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

129.00-130.00 val. **Seminaro kaina**
129.00-130.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

130.00-131.00 val. **Seminaro kaina**
130.00-131.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

131.00-132.00 val. **Seminaro kaina**
131.00-132.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

132.00-133.00 val. **Seminaro kaina**
132.00-133.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

133.00-134.00 val. **Seminaro kaina**
133.00-134.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

134.00-135.00 val. **Seminaro kaina**
134.00-135.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

135.00-136.00 val. **Seminaro kaina**
135.00-136.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

136.00-137.00 val. **Seminaro kaina**
136.00-137.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

137.00-138.00 val. **Seminaro kaina**
137.00-138.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

138.00-139.00 val. **Seminaro kaina**
138.00-139.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

139.00-140.00 val. **Seminaro kaina**
139.00-140.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

140.00-141.00 val. **Seminaro kaina**
140.00-141.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

141.00-142.00 val. **Seminaro kaina**
141.00-142.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

142.00-143.00 val. **Seminaro kaina**
142.00-143.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

143.00-144.00 val. **Seminaro kaina**
143.00-144.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

144.00-145.00 val. **Seminaro kaina**
144.00-145.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

145.00-146.00 val. **Seminaro kaina**
145.00-146.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

146.00-147.00 val. **Seminaro kaina**
146.00-147.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

147.00-148.00 val. **Seminaro kaina**
147.00-148.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

148.00-149.00 val. **Seminaro kaina**
148.00-149.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

149.00-150.00 val. **Seminaro kaina**
149.00-150.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

150.00-151.00 val. **Seminaro kaina**
150.00-151.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

151.00-152.00 val. **Seminaro kaina**
151.00-152.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

152.00-153.00 val. **Seminaro kaina**
152.00-153.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

153.00-154.00 val. **Seminaro kaina**
153.00-154.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

154.00-155.00 val. **Seminaro kaina**
154.00-155.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

155.00-156.00 val. **Seminaro kaina**
155.00-156.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

156.00-157.00 val. **Seminaro kaina**
156.00-157.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

157.00-158.00 val. **Seminaro kaina**
157.00-158.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

158.00-159.00 val. **Seminaro kaina**
158.00-159.00 val. – seminaro aptarnavimas, pažymėjimų ir licencijų išdavimas

159.0

Personalija – Inga Žuolytė

Kurianti ne tik savo kūną, bet ir drabužius!

Remigijus Bimba

Tėsinys

Gimimo data ir vieta: 1994-10-25, Vilnius. **Ūgis:** 163 cm. **Svoris:** 55 kg per varžybas ir 60 kg tarp varžybų. **Sporto klubas ir treneris:** „Gym Plus“, Dainius Barzinskas.

Pirmosios varžybos: 2014 m. Lietuvos jaunimo kūno fitneso pirmenybės, 7 vieta. **Išimintiniausia pergalė:** 2016-10-16 2 vieta Vilniaus pirmenybėse, jaunimo bikinio fitneso kategorijoje iki 23 m. Tai buvo aukščiausias pasiekimas varžybų scenoje – pirmoji prizinė vieta po daugiau nei trejų nuoseklaus darbo metų.

Svarbiausi laimėjimai:

- ❖ 2015 m. LČ, moterų bikinio fitnesas iki 163 cm, 6 vieta;
- ❖ 2016 m. VT, jaunimo bikinio fitnesas iki 23 m, 2 vieta;
- ❖ 2016 m. LT, jaunimo bikinio fitnesas iki 23 m, 3 vieta.



Ingai – 3 metai

Nuotrauka iš asmeninio archyvo



Progresas

Nuotrauka iš asmeninio archyvo



Ramybės akimirka

Marek Germanovič nuotrauka

Apie treniruotes

Vieną dieną mėgstu treniruoti vienas, kitą – kitas raumenų grupes. Šiuo metu labiausiai mėgstu treniruoti nugarą ir pečius, nemėgstu treniruoti kojų ir krūtinės raumenų.

Vieni mėgstamiausių pratimų yra vertikalus traukimas link sprando ir svarmenų spaudimas nuo pečių sėdint. Nemėgstu šių pratimų: pritūpimų su štanga, svarmenų leidimo į šalis gulint, *pull-overio*.

Tiek tarpvaržybiniu, tiek priešvaržybiniu laikotarpiu naudoju įvairius treniravimosi metodus: superserijas, trigubas serijas, piramides, mažėjančio svorio serijas (*drop sets*). Tarpvaržybiniu laikotarpiu daugiau naudoju superserijų ir trigubų serijų treniruočių intensyvinimo metodus. Po kiekvienos treniruotės 20 minučių atlieku aerobinį krūvį.

Apie kelią į sportą

Nuo mažens buvau aktyvus vaikas. Būdama antroje klasėje šokau tautinius šokius, trečioje ir ketvirtoje – pramoginius šokius, vėliau lankiau *Hip hop*, *Street dance* šokius. Žodžiu, daug šokau. Būdama 15-kos metų pirmą kartą nuėjau į treniruoklių salę. Vėliau porą metų aktyviai lankiau aerobikos ir kitas grupines treniruotes. Kai man buvo 18-ka atsidūriau tinkamu metu tinkamoje vietoje.

Viskas prasidėjo nuo to, kai vienos sporto salės Vilniuje, kurioje tuo metu sportavau, trenerė pasiūlė man pasiruoti kūno fitneso varžyboms. Tuo metu dar mažai supratau apie šią sporto šaką, todėl sutikau su trenerės pasiūlymu išbandyti save merginų fitneso kategorijoje. Pirmasis mano blynas, kaip ir priklauso, buvo labai prisvilęs. Kaip bebūtų keista, tačiau tokia nesėkminga pradžia manęs visai nesužlugdė, o priešingai – motyvavo kitąmet „užlipti“ į sceną geresnės sportinės formos. Pakeitusi sporto klubą, trenerį, po metų save išbandžiau moterų bikinio fitneso rungtyje. Startas buvo vykęs, todėl ir pasilikau.

Trumpai:

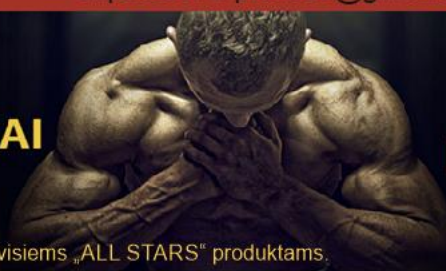
- ❖ plėtoju savo laisvalaikio drabužių liniją „INZO clothes“;
- ❖ jau beveik pora metų dirbu asmenine trenere;
- ❖ mėgstamiausia sportininkė – modelis Michelle Lewin iš Venesuelos;
- ❖ žmonėse labiausiai vertinu nuoširdumą;
- ❖ labai mėgstu grūdėtą varškę ir lazdynų riešutus su medumi. Neapkenčiu silkės;
- ❖ gyvenimo kredo: „Būk savo paties didžiausia motyvacija“;
- ❖ linkėjimas skaitytojams: „Nelyginkite savęs su kitais, turėkite stimulą, judėkite į priekį ir nereikalaukite iš savęs per daug, nes ir taip kiekvienas iš mūsų esame savaip gražus, reikšmingas ir išskirtinis. Tiesa, daugiau šypsokitės, nes tai labai patobulina jūsų kūną“.

Plačiau skaitykite: www.kfsajunga.lt.



**KOKYBIŠKI
MAISTO PAPILDAI
SPORTININKŲ
MITYBAI**

Atvykusiems pas mus su šia skrajute, pritaikysime 15% nuolaidą visiems „ALL STARS“ produktams.



UAB „SOVEREINA“ Tel.: 8 676 23335, 8 676 23332;
el.paštas: triplexsas@gmail.com, www.all-starssport.lt

VI ATVIROJI VILNIAUS KULTŪRIZMO, KLASIKINIO KULTŪRIZMO, FIGŪROS, KŪNO FITNESO IR BIKINIO TAURĖ



Vyrų kultūrizmas: Arūnas Vandys (2 v.), Tomas Bendoraitis (1 v.), Deividas Dubinas (3 v.)



2016-10-16



Vyrų klasikinis kultūrizmas: Giorgi Mačavariani (2 v.), Donatas Kušleika (1 v.), Marius Kasparavičius (3 v.)



Moterų bikinis (iki 168 cm): Viktorija Sadovskaja (2 v.), Sandra Kazlauskienė (1 v.), Jekaterina Poplavskaja (3 v.)



Moterų naujokių kūno fitnessas: Svetlana Čiapkauskienė (2 v.), Evelina Žiogienė (1 v.), Elina Čuvachova (3 v.)



Absoliuti nugalėtoja



Vyrų figūra (per 178 cm): Sergej Stepanov (2 v.), Justinas Barkus (1 v.), Modestas Kungys (3 v.)



Moterų kūno fitnessas: Daiva Žuvaitienė (2 v.), Viktorija Petraitytė (1 v.), Gintarė Omilijonaitė (3 v.)



Vyrų naujokių kultūrizmas: Andrius Talačka (2 v.), Žygmantas Griškionis (1 v.), Andrius Blažys (3 v.)



Absoliutus nugalėtojas



Moterų bikinis (per 168 cm): Jūratė Vitkauskaitė (2 v.), Asta Kočėnaitė (1 v.), Indrė Širvytė (3 v.)



Dariaus Lukoševičiaus, M. Railos ir K. Aldošinos nuotraukos.



Vyrų figūra (iki 178 cm): Vytautas Kinduryš (2 v.), Renatas Suleimanovas (1 v.), Rimgaudas Čyvas (3 v.)

Kalėdinė štangos spaudimo be specialios aprangos taurė

Vaida Urbanavičienė

Tėsinys

Pirmą kartą šias varžybas surengėme 2012 m., tačiau jos buvo skirtos atletams, kurie yra iš Utenos apskrities. Norėjosi, kad kuo daugiau vietinių sportininkų turėtų, kur išbandyti savo jėgas. Nuo 2014 m. į šias varžybas pradėjome kviesiti sportininkus iš visos Lietuvos.

Prizinių vietų laimėtojai buvo apdovanoti ne tik diplomais, medaliais ir taurėmis, bet ir rėmėjų įsteigtomis dovanomis: maisto papildais, sportine apranga, o merginoms buvo įteiktos ir gėlės.

Vaikinų (iki 24 m.) kategorijoje nugalėtojais tapo: Aleksandr Žemčugov (svorio kategorija iki 59 kg, Sajunga), Viktoras Šimaitis (66 kg, „Jora“ Akmenė), Albertas Motiečius (74 kg, „Extreme Gym“ Pakruojis), Eugenijus Pyragas (83 kg, Birštonas), Ignas Buinorius (93 kg, „Grifas“ Švenčionys), Jokūbas Stasiulis (105 kg, „Extreme Gym“ Kuršėnai) ir Andrius Veberas (per 105 kg, „Jora“ Akmenė).

Merginų (iki 21 m.) rungtyniavo dviejose svorio kategorijose. Atskirų kategorijų nugalėtojais tapo: Eglė Turakevičiūtė (63 kg, „Grifas“ Švenčionys) ir Viktorija Jurkevičiūtė (per 63 kg, „Real Gym“ Utena).

Šiais metais varžybose didžiausią sportinį meistriskumą demonstravo veteranų amžiaus grupės sportininkai. Šiemet buvo ypač daug labai gerai pasirengusių šio amžiaus sportininkų. Svorio kategorijoje iki 93 kg varžėsi 9 dalyviai, o didžiausią svorį pakėlė Andrius Narmontas (Mažeikiai, „Švyturys“) – 182,5 kg. Svorio kategorijos grupėje per 93 kg varžėsi 7 atletai, o geriausių rezultatą – 215 kg – pasiekė gerai žinomas kultūrizmo atstovas, Europos ir pasaulio čempionas taip pat iš Mažeikių sporto klubo „Švyturio“ komandos Rolandas Pocius.



R. Pocius spaudžia 215 kg štangą

Moterys rungtyniavo dviejose svorio kategorijose. Gintarė Lesmanavičiūtė („Real Gym“ Utena), svorio kategorijoje iki 63 kg pakėlusi 40 kg sveriančią štangą, laimėjo 1 vietą. Vaida Radvilienė



Kalėdinės taurės prizininkai, treneriai ir varžybų organizatoriai

nė nugalėjo svorio kategorijoje per 63 kg, jos rezultatas – 80 kg.

Septyniose svorio kategorijose nugalėtojais tapo: kuršėniškis sporto klubo „Extreme Gym“ atstovas Dovydas Milius (svorio kategorija iki 66 kg, rezultatas – 77,5 kg); švenčioniškiai sporto klubo „Grifas“ atstovai Romas Turakevičius (74 kg, rezultatas – 165 kg) ir Evaldas Černiauskas (83 kg, rezultatas – 195 kg); mažeikiškiai sporto klubo „Švyturys“ atstovai Kęstutis Milkintis (93 kg, rezultatas – 202,5 kg) ir Nerijus Strazdauskas (120 kg, rezultatas – 217,5 kg); kaunietis Alius Fominas (105 kg, rezultatas – 205 kg).

Didžiausias varžybose pakeltas svoris buvo 227,5 kg. Šį rezultatą pasiekė Sajungos komandos atstovas – Mindaugas Jaras, kuris dalyvavo sunkiausioje svorio kategorijoje per 120 kg. Sportininko svoris buvo 123,1 kg.

Geriausi klubai:

1. „Švyturys“ (Mažeikiai), 70 taškų;
2. „Grifas“ (Švenčionys), 68 taškai;
3. Sajunga (Vilnius), 66 taškai.



„Švyturio“ komanda ir varžybų organizatoriai

Absoliutūs nugalėtojai (pagal WILKS):

1. Merginų (iki 21 metų) – Eglė Turakevičiūtė („Grifas“, Švenčionys);
2. Vaikinai (iki 24 metų) – Jokūbas Stasiulis („Extreme Gym“, Kuršėnai);
3. Moterys – Vaida Radvilienė („Švyturys“, Mažeikiai);
4. Veteranai – Rolandas Pocius („Švyturys“, Mažeikiai);
5. Vyrai – Kęstutis Milkintis („Švyturys“, Mažeikiai).

Ateities planai kol kas – labai migloti. Norint suorganizuoti aukšto lygio varžybas reikia įdėti daug darbo ir svarbiausia – lėšų. Visada savo rengiamose varžybose norime sportininkus apdovanoti įspūdingomis taurėmis, bet tai kiekvienais metais darosi vis sunkiau. Gali tecti padaryti pertrauką organizuojant varžybas tam, kad galėtume sugrįžti dar su didesniu priziniu fondu. Bet apie tai dar garsiai nekalbame.

Plačiau skaitykite: www.kfsajunga.lt.

Straipsnyje naudotos Irenos Lukšienienės nuotraukos.

Federacijos kronika

Atletai – Prezidentūroje. 2016-10-03 Lietuvos Respublikos Prezidentė Dalia Grybauskaitė apdovanojo XXXI olimpinėse žaidynėse Rio de Žaneire medalius iškovojučius Lietuvos sportininkus ir jų trenerius bei įteikė padėkas daugiau kaip 200 atletų, kurie pasaulio ir Europos čempionatuose laimėjo prizines vietas. „Mūsų šalies sportininkų finaliniai startai – didžiojo sporto viršūnės. Akimirkos, kurios suvienija žmones, puošia mūsų gyvenimą. Jame visada reikia herojų, ir šiais laikais jais dažnai tampa sportininkai“, – sakė šalies vadovė.



Rinaldas Česnaitis, Daiva Žuvaitienė, LR prezidentė Dalia Grybauskaitė, Alina Čepurnienė, Renatas Suleimanovas



Liverpulyje – IFBB Diamond cup. 2016-10-14-16 d. Liverpulyje (Didžioji Britanija) vyko tarptautinis kultūrizmo ir fitneso turnyras *IFBB Diamond cup*, kuriame dalyvavo daugiau kaip 250 sportininkų iš 30 šalių. Lietuvai atstovavo viena sportininkė – Marta Alešiūnaitė, kuri kūno

fitneso (iki 163 cm) kategorijoje iškovojo 3 vietą.

Galintos taurė. 2016-10-15 Raudondvaryje (Kauno raj.) pirmą kartą buvo surengtos kultūrizmo ir fitneso varžybos Galintos taurėi laimėti ir projekto *Fit model Lietuva* pasirodymas. Varžybose varžėsi beveik 60 sportininkų iš Lietuvos, Latvijos ir Estijos. Pirmas vietas iškovojo Ramona Bulina (kūno fitnesas, Latvija), Viktorija Sadovskaja (bikinio fitnesas, Vilniaus „Stargym“), Linas Petraitis (vyrų figūra, Marijampolės „Taurus“) ir Ott Kiivikas (kultūrizmas, Estija). Projekto *Fit model Lietuva* nugalėtoja tapo Lina Jurgickaitė. V. Sadovskaja ir O. Kiivikas buvo apdovanojami Kauno rajono mero Valerijaus Makūno taurėmis.

Lietuvos taurė. 2016-10-22 Tauragėje vyko 26-oji Lietuvos kultūrizmo ir fitneso taurė. Pagrindiniais laureatais tapo absoliučių čempionų titulus iškovoję jaunimo amžiaus grupėje Greta Jakaitytė (Jurbarko „Progresas“) ir Vilius Sosnovskis (Vilniaus „Dubinas Team“), suaugusiųjų – Renata Marcinkutė (Kauno „Po-

wer team“), Tomas Bendoraitis (Marijampolės „Taurus“) ir Sandra Kazlauskienė (Šiaulių „Fit house“). Kiti rezultatai pateikti: www.ifbb.lt.



Absoliutūs nugalėtojai: S. Kazlauskienė, T. Bendoraitis ir R. Marcinkutė

Donato Krikščiūno nuotrauka

Latvijos taurė. 2016-10-23 Rygoje (Latvija) vyko Latvijos atvirosi kultūrizmo ir fitneso taurė ir tarptautinis konkursas *Baltic fit model*. Latvijos taurės varžybų nugalėtojais tapo Deividas Dubinas (kultūrizmas), V. Sosnovskis (klasikinis kultūrizmas), Viktorija Petraitytė (kūno fitnesas). Konkurso *Baltic fit model* abejojose ūgio kategorijose taip pat nugalėjo lietuvės – Lina Jurgickaitė (iki 168 cm) ir Asta Kaukaitė (per 168 cm).

Absoliučios nugalėtojos. 2016-10-29 Opavoje (Čekija) 38 kartą surengtame tarptautiniame IFBB kultūrizmo ir fitneso turnyre *Grand Prix Pepa Opava* absoliučiomis nugalėtojais tapo R. Marcinkutė (kūno fitnesas) ir Kristina Narbutaitytė (bikinio fitnesas). Kiti rezultatai pateikti: www.ifbb.com.

Games klasikinis kultūrizmas. 2016-11-4-6 d. Benidorme (Ispanija) vyko 70-asis IFBB pasaulio vyrų kultūrizmo, 11-asis klasikinio kultūrizmo čempionatas ir kongresas. Jame dalyvavo du Lietuvos atstovai. Marius Arlauskas, kuris naujoje į IFBB varžybų programą įtrauktoje *Games* klasikinio kultūrizmo (per 175 cm) kategorijoje iškovojo bronzos medalį. T. Bendoraitis vyrų kultūrizmo (iki 90 kg) kategorijoje liko septintas.

Du medaliai. 2016-11-11-13 d. Balstogėje (Lenkija) vyko IFBB pasaulio fitneso čempionatas. Jame dalyvavo penkiolika Lietuvos atstovų. Kūno fitneso atletės Daiva Žuvaitienė (iki 158 cm) ir M. Alešiūnaitė (iki 163 cm) iškovojo bronzos medalius. Kiti rezultatai pateikti: www.ifbb.com.

Atėnuose – IFBB Diamond cup. 2016-11-25-27 Atėnuose (Graikija) vyko tarptautinis kultūrizmo ir fitneso turnyras *IFBB Diamond cup*. Lietuvai atstovavo dvi sportininkės. R. Marcinkutė laimėjo kūno fitneso (iki 163 cm) kategoriją, Sonata Ilijonskienė iškovojo 2 vietą kūno fitneso (per 168 cm) kategorijoje.



Sidabras – San Marine. 2016-12-2-5 San Marine vykusiose IFBB tarptautinėse kultūrizmo ir fitneso varžybose *Olympia Amateur San Marino* K. Narbutaitytė bikinio fitneso (iki 169 cm) kategorijoje iškovojo sidabro medalį. Kiti rezultatai pateikti: www.ifbb.com.

Sportuok su

Tribumen

Kai siekiate aukštesnių sporto rezultatų

Maisto papildas

www.tribumen.lt

2016 m. reitingai

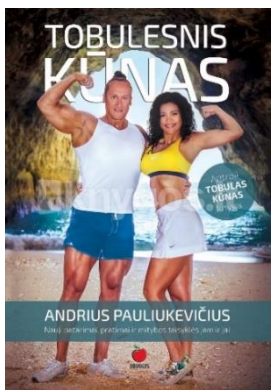
Lyderiai. Penktą kartą Sąjunga skaičiavo sportininkų ir klubų reitingus. Laureatais tapo:

	I vieta	II vieta	III vieta
Kultūrizmas ir kūno rengyba	Viktorija Sadovskaja	Anton Zajančkovskij	Tomas Kairys
Jėgos sportas	Kęstutis Gilyš	Artur Kovalevski	Elina Chuvahova
Klubas	R. Žeimio SK	Smart Gym	Star Gym

Internetinio puslapio www.kfsajunga.lt nominacijos: *Pro veidas* – Artur Lastovskij, *Retro asmenybė* – Kęstutis Gilyš.

Statistika. Pirmą kartą reitingai buvo skaičiuoti 2012 m. Pirmojo kultūrizmo ir fitneso sportininkų reitingo nugalėtoju tapo – Pavel Zmošu („Ultimate Gym“), jėgos sporto – Žydrūnas Savickas („Savicko sporto klubas“), geriausiu klubu – „Savicko sporto klubas“. 2013 m. nugalėtojais tapo: Toma Sriubiškytė („Olympia“), Viktorija Ivaščenkova („Savicko sporto klubas“), klubas – „Savicko sporto klubas“; 2014 m. – Aringas Kartanas („D'Atlantis“), V. Ivaščenkova, klubas – „Atletik House“; 2015 m. – Nerijus Bružas, V. Ivaščenkova ir Vytautas Šefeldas, klubas – „Savicko sporto klubas“. Reitingų rekordininkai yra po tris kartus laimėję V. Ivaščenkova ir „Savicko sporto klubas“.

Knygų derlius



Ketvirta knyga. Andrius Pauliukevičius 2016 m. pabaigoje išleido dar vieną knygą „Tobulesnis kūnas“. Tai antroji bestselerio „Tobulas kūnas“ (2014) knyga. Nauji patarimai, pratimai ir mitybos taisyklės jam ir jai – dar išsamiau aprašyta ir dar detaliau iliustruota. Šio specialisto kraitis – jau 4 knygos. Antroji knyga – motyvacinė „Pasiek savo tikslą“ (2015). „Motyvacija yra pats slidžiausias dalykas. Ji kitaip nei energija – iš niekur neatsiranda, bet kažkur dingsta. Šioje knygoje aš bandau tai išsiaiškinti“, – pasakoja treneris A. Pauliukevičius. Trečioji knyga „Tobulas kūnas per 100 dienų“ (2016) yra treniručių kalendorius su keturiomis moteriškomis ir keturiomis vyriškomis treniručių programomis ir A. Pauliukevičiaus bei jo žmonos Ilka Rae Adams mitybos patarimais. „Sėkmė yra tau svarbių dalykų darymas kiekvieną dieną be pasiteisinimų nuo pirmadienio iki sekmadienio“, – sako keturių knygų autorius ir asmeninis treneris A. Pauliukevičius.



Mūsų rekvizitai:

VšĮ „Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjunga“
S. Neries g. 9-68, Vilnius
Įmonės kodas 124630040
A/s LT427044060004151912
AB SEB Bankas, banko kodas: 70440

Interneto svetainė:

www.kfsajunga.lt
E. paštas:
rbimba@kfsajunga.lt
Facebook paskyra:
www.facebook.com/vilniaussajunga

Margutis

Geriausias. 25-erių klaipėdietis Rio de Žaneiro olimpinių žaidynių bronzos medalio laimėtojas Aurimas Didžbalis triumfavo geriausių 2016 m. Lietuvos sportininkų rinkimuose. „Lietuvos geriausio metų sportininko titulas mano rankose! Esu laimingas ir su nauja siekiamybe prieš akis! Ačiū visiems, buvusiems šalia, nes tai ne vienerių metų darbas! Ir, žinoma, su geriausiu treneriu Broniumi Vyšniausku judame pirmyn – į tai, kas dar neatrasta bei nepasiekta!“ – džiaugiasi atletas A. Didžbalis.



A. Didžbalio džiaugsmas iškovojo Rio auksą

„Scanpix“/„Sipa USA“ nuotrauka

Įvykis – 500 kg! 2016-07-16 „The O2“ arenoje Londone (Didžioji Britanija) britas Eddie Hall „The beast“ pasaulio „Mirties traukos“ čempionatą nuo grindų pakėlė 500 kilogramų sveriančią štangą. Šis rezultatas pribloškė visą pasaulį. „Vyras neturi savo galimybių ribų, ir tik žmogaus smegenys tas ribas nustato“, – apie jėgą sakė stipriausias pasaulio žmogus Ž. Savickas. Dar ne greitai pavyks kam nors priartėti prie 500 kg ribos.



E. Hall rekordas – 500 kg!

Saltinis: <http://www.bbc.co.uk/bbcthree/item/76e3facf-33bb-42c4-9258-ea61f17f790b>

Naujas etapas. VT varžybose buvo pristatytas popierine forma laikraščio „Sąjungos balsas“ 3 numeris. Tiražas – 400 egz.



Redakcinės kolegijos nariai: E. Čiuvachov, Eivydas Janušonis, K. Aldošina (dizainas ir maketas), Palmira Zemlevičiūtė (kalbos redaktorė), Remigijus Bimba (sudarytojas) ir Andžej Jusel

HERO
Be a hero for yourself

ILIUMNATA
Sportinė ir laisvalaikio apranga

www.iliuminata.lt

Redaktorių kolegija:

Remigijus Bimba (sudarytojas)
Kristina Aldošina (dizainas ir maketas)
Eivydas Janušonis
Edvard Čiuvachov
Palmira Zemlevičiūtė (kalbos redaktorė)
Andžej Jusel

Tiražas: 200 egz.

Spausdino: UAB „Spaudos klasė“, Vilnius

Nuotraukos iš R. Bimbos, Sąjungos ir Federacijos archyvų (jei nenurodyta kitaip)