



## **SIEVIEŠU FITNESS (WOMEN'S FITNESS)**

Astoņdesmito gadu sākumā IFBB tika ieviesta sporta disciplīna – sieviešu fitness. Pirmās oficiālās sacensības notika 1996.gadā. Sieviešu fitnessā uzsvars tiek likts uz sportisku, proporcionālu un estētiski attīstītu ķermeņa uzbūvi ar mazāku muskuļu masu nekā kategorijā *womens physique*. Sieviešu fitness sastāv no diviem raundiem: pirmais raunds – izvēles programma 90 sekundes (routine round), un otrais raunds – ķermeņu salīdzināšanas raunds (body comparison round). Izvēles programmā tiesneši vērtē sportistes ķermeni kustībā, t.i.spēka elementus, lokanību, tehnisko izpildījumu, eleganci, grāciju utt. Svarīga ir priekšnesuma ideja, tērps un mūzika. Ķermeņa raundā – sportistes veic četrus ceturkšņa pagriezienus pa labi, kuru laikā tiesneši vērtē ķermeņa reljefu, proporcijas, eleganci, ārējo izskatu un prezentēšanas spējas. Auguma kategorijas: -163cm un +163cm.

## **VĪRIEŠU FITNESS (MEN'S FITNESS)**

Vīriešu fitnessa sporta disciplīna ir līdzīga sieviešu fitnessam, bet ar atšķirību – sacensībās vīriešiem ir viena absolūtā sporta kategorija. Sacensības sastāv no diviem raundiem, ar izvēles programmu pirmajā raundā un ķermeņa vērtējumu otrajā raundā.

## **BODIBILDINGS (BODYBUILDING)**

Tradicionāla disciplīna vīriešiem, kur atlēti tiecas uz maksimālu muskuļu izmēru. Taču neskatoties uz to, ķermeņa līnijām jābūt harmoniskām, bez kādiem tā saucamiem „vājiem punktiem” jeb neattīstītām muskuļu grupām. Sacensības notiek vienā raundā pusfinālā (obligātās pozas) un divos raundos finālā (obligātās pozas un izvēles programma 60 sekundes), kur atlētiem ir jāprezentē sevi obligātajās 7 pozās. Starptautiskās sacensības iedalās 8 svara kategorijās: -65 kg; -70 kg; -75 kg; -80 kg; -90 kg; -100 kg, +100 kg.

## **KLASISKAIS BODIBILDINGS (CLASSIC BODYBUILDING)**

Tā ir bodibildingā sporta disciplīnas kategorija tiem vīriešu sportistiem, kas nevēlas attīstīt savus muskuļus līdz ekstrēmam vai pilnam potenciālam, bet izvēlas vieglākas “klasiskas” ķermeņa formas un muskuļu uzbūvi. Tā kā muskuļu masa ir ierobežota, īpaša uzmanība tiek pievērsta estētiskai ķermeņa uzbūvei, proporcijām un līnijām, muskuļu formām un reljefam. Tiesneši to vērtē ķermeņa raundā. Otrajā raundā, tāpat kā bodibildingā, sportists veic savu brīvo kompozīciju, iekļaujot obligātās pozas, mūzikas pavadījumā. Lai radītu vienlīdzīgas iespējas visiem šīs disciplīnas konkurentiem, atlētiem ķermeņa masa tiek ierobežota attiecībā ar to ķermeņa garumu pēc īpaši izstrādātas IFBB noteikumu formulas katrai kategorijai t. i.,

-168cm: max svars [kg] = (augums [cm] – 100) + 0 kg

-171cm: max svars [kg] = (augums [cm] – 100) + 2 kg

-175cm: max svars [kg] = (augums [cm] – 100) + 4 kg

-180cm: max svars [kg] = (augums [cm] – 100) + 6 kg

+180cm: max svars [kg] = (augums [cm] – 100) + 8 kg



### **BODIFITNESS (BODYFITNESS)**

Dodot iespēju skaisti veidotām, atlētiskām un simetriski attīstītām sportistēm sacensties kategorijā bez izvēles programmas, 2002. gadā tika ieviesta sporta disciplīna – bodifitness. Sacensības notiek divos raundos – pusfinālā un finālā, kur katrā no tiem sportistes prezentē sevi divdaļīgā bikini. Sportistēm jāveic 4 ceturkšņa pagriezienus pa labi, kuru laikā tiesneši vērtē ķermeņa reljefu, proporcijas, eleganci, ārējo izskatu, matu sakārtojumu, grimu, grāciju un individuālo pozēšanas jeb sevis pasniegšanas stilu. Finālā papildus ir I-walk (individuāls iznāciens). Bodifitnesa disciplīnā ir 4 auguma kategorijas: -158cm, -163cm, -168cm, +168cm.

### **BIKINI FITNESS (BIKINI FITNESS)**

Bikini fitnesa kategorija oficiāli tika apstiprināta IFBB Kongresā 2010.gadā. Pirmās starptautiskās sacensības šajā disciplīnā notika 2011.gadā Eiropas čempionāta (Tjumeņa, Krievija) ietvaros. Šī jaunā sporta disciplīna ir domāta sievietēm, kas uztur veselīgu dzīvesveidu, trenējas spēka zālē un, ir ar labu ķermeņa fizisko formu un skaistām ķermeņa līnijām. Tiek vērtētas kopējās ķermeņa proporcijas, ķermeņa tonuss, veselīgs izskats, kā arī skaista un veselīga seja, matu stils, make-up, ādas tonuss un ādas krāsa. Nav pieļaujama pārspīlēta muskulatūra ar stingri izteiktu muskuļu definīciju (reljefu). Sacensības notiek divos raundos – pusfinālā un finālā, kur katrā no tiem sportistes prezentē sevi divdaļīgā bikini. Finālā papildus ir I-walk (individuāls iznāciens). Bikini fitnesa disciplīnā sportistes iedalās 8 auguma kategorijās: -158cm, -160cm, -162cm, -164cm, -166cm, -169cm, -172cm, +172cm.

### **MENS PHYSIQUE (MENS PHYSIQUE)**

2012.gadā tika oficiāli uzsākta jauna IFBB sporta disciplīna *mens physique*. Tā izrādījās ļoti populāra un īsā laika periodā, mens physique kategoriju skaits ir palielinājies līdz sešām: -170 cm, -173 cm, -176 cm, -179cm, -182cm, +182cm. Sportistiem jāveic 4 ceturkšņa pagriezienus pa labi. Disciplīnas mērķsportisti ir vīrieši, kuri uztur veselīgu dzīvesveidu, trenējas spēka zālē, ēd veselīgu sabalansētu uzturu un, kuri dod priekšroku mazāk muskuļotam, bet sportiskam, simetriskam un estētiski attīstītam ķermenim. Tiek vērtēta vispārējā ķermeņa kondīcija, spēja pārliecināti sevi prezentēt uz skatuves, izturot obligātās pozas.

### **WOMENS PHYSIQUE (WOMENS PHYSIQUE)**

Womens physique sporta disciplīna aizsākās 2013. gadā, ar nodomu izveidot kategoriju sievietēm, kuras vēlas sagatavot muskuļaināku ķermeni, bet ne tik ļoti reljefainu un pārspīlēti muskuļotu kā tas bija bodibildingā kategorijā sievietēm. Womens physique ir vairāk vērsta uz sportiski estētisku ķermeni, vispārēji attīstītu, līdzsvarotu muskulatūru, un no visām sieviešu disciplīnām ir „vissmagākā” kategorija. Uz skatuves sportistes iziet divdaļīgos bikini, bet bez korpēm. Kā arī līdzīgi kā vīriešu bodibildingā, šajā kategorijā finālā ir paredzēts atsevišķs raunds – izvēles programma 30 sekunžu garumā. Auguma kategorijas šajā disciplīnā: -163cm un +163 cm.



### **MIXED PAIRS (JAUKTIE PĀRI)**

Jaukto pāru disciplīna aizsākās jau 1983.gadā, bet 2013.gadā tika oficiāli izlemts, ka jaukto pāru disciplīnu drīkstēs pārstāvēt jebkurš sportists, kas pārstāv kādu no IFBB oficiāliem atzītiem sporta veidiem (agrāk bija tikai bodibildinga pāstāvji). Vīrieši no disciplīnas „jauktie pārie” veic obligātās pozas pēc kategorijas bodibildings noteikumiem, bet sievietes – no *womens physique* noteikumiem. Jaukto pāru kategorijā tiesneši novērtē vispārējo ķermeņa muskulatūru abiem partneriem, to proporciju un simetrijas saderību, muskuļu izmēru un kvalitāti, kā arī ādas toni un pāra skatuves tēlu. Tiesneši tāpat pievērš īpašu uzmanību tam, kā katrs pāris parāda savu ķermeni (obligātās un brīvās pozas) trešā raunda ietvaros – izvēles programmā.

### **CHILDREN FITNESS (BĒRNU FITNESS)**

Bērnu fitnesa vecuma grupas (meitenes): līdz 7 gadiem, 8 gadi, 9 gadi, 10 gadi, 11 gadi, 12 gadi, 13 gadi, 14-15 gadi. Augšējā vecuma robeža ir 16 gadi. Pēc sešpadsmit gadu sasniegšanas bērni pāriet uz junioru vecuma grupu. Zēniem ir mazāks kategoriju skaits. Pusfināls kā arī fināls sastāv no diviem raundiem: fitnesa izvēles programmas (90 sekundes) un ķermeņa raunda. Tiesneši izvērtē programmu ņemot vērā stilu, personību, spēka elementus, lokanību, skatuves tēlu un vispārējo sniegumu. Programmā var ietvert aerobikas elementus, dejas elementus, mākslas vai sporta vingrošanas prasmes. Ķermeņa raundā jāņem vērā ķermeņa vispārēji simetriski attīstīta ķermeņa uzbūve un skatuves prezentācija. Bērnu kategorijās uzsvars tiek likts uz "veselīgu, attīstītu un glītu ķermeni”.

### **WOMENS FIT MODEL (SIEVIEŠU FIT MODEL)**

2015.gadā tika apstiprināta jauna IFBB sporta disciplīna *fit model*. Sportistēm ir divu raundu iznāciens – kopējā bikini un vakarkleitās (fināla dalībniecēm). Pusfinālā ir jāveic 4 ceturkšņa pagriezienus pa labi. Finālā ir I-walk vakarkleitās un peldkostīmos. „Vissvieglākā” sieviešu sporta disciplīna, uzsvars tiek likts uz skaistām ķermeņa līnijām, grāciju, sportisku, bet ne muskuļotu ķermeni, skaistu seju un modeles tipa sevis pasniegšanu uz skatuves. Nav atļauts izteikts reljefs. Devīze - veselīgs dzīvesveids un skaists augums bez muskulatūras pārspīlējumiem.