

FEDERATA E BODIBILDINGUT DHE FITNESIT E KOSOVËS



RREGULLAT E SPORTIT TE FBBFK-s

Prishtinë, 2023

Kodi i Etikës së FBBFK-së

Preambula – Baza Ligjore

Bordi Ekzekutiv i Federatës së Bodibildingut dhe Fitnesit të Kosovës, bazuar në Nenin 7, Pika 3 (f), si dhe bazuar në legjislacionin në fuqi të Republikës së Kosovës miraton Rregulloren e Garave të FBBFK-së.

Neni 1

Pozicionet e Detyruara

1. Drejtë qendrimi para

- Duart në bel Latissimus dorsi para, qetësohu;
- Dopia biceps para, qetësohu
- Gjoksi anash, biceps pozicion, qetësohu;
- Gjoksi anash, triceps pozicion, qetësohu;

2. Kthim mbrapa drejtqëndrim

- Duart Bel Lattisimus Dorsi shpinë, qetësohu
- Dopia Biceps shpinë, qetësohu

3. Kthim prapa

- Abdominal Pozicion (muskujt e barku)
- Shoulder pozicion (pozicioni i supeve)
- Pose Down (pozicione të lira në grup)

Man's Physique, Fitness Bikini & Bodyfitnes

- Drejtëqendrim
- Kthim Djathtas
- Kthim Prapa
- Kthim Majtas
- Kthim para

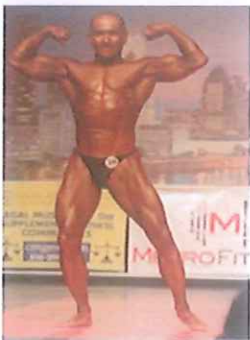
Bodybuilding Pozicionet e detyruara.

Drejtë Qëndrim Para

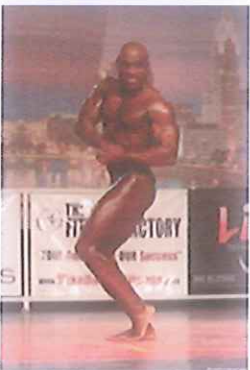
1-Duart ne bel Lattisimus Dorsi Para, qetësohu. [Front Lat Spread Pose](#)



2-Dopio Biceps Para, qetësohu . [Front Double Bicep Pose](#)



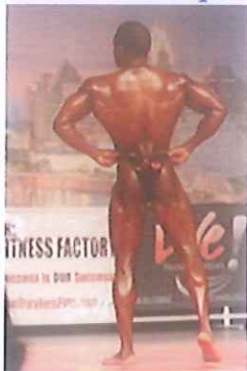
3-Gjoksi anash, Biceps pozicion, qetësohu. [Side Chest Biceps Pose](#)



4-Gjoksi anash Triceps Pozicion, qetësohu. [Side Tricep Pose](#)



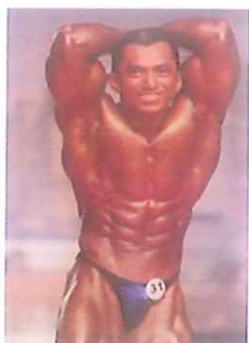
Kthehu Mbrapa Drejtë Qëndrim
5-Duart ne bel Lattisimus Dorsi shpinë, qetësohu.
Back Lat Spread Pose



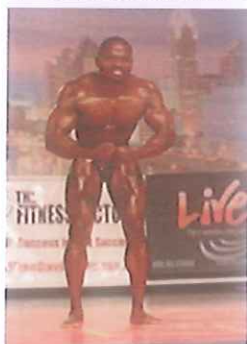
6-Dopio Biceps shpinë, qetësohu. Back Double Bicep Pose



Kthehu Para
7-Abdominal Pozicion (muskujt e barkut dhe kofshët)
Abdominal & Thigh Pose



8- Pozicioni i Gaforres Crab Pose



Poza të Lira në Grup Pose Down



Man's Physique ,Fitness Bikini & Bodyfitness

Drejt Qëndrim

Kthehu Majtas

Kthehu Mbrapa

Kthehu Majtas

Kjo Rregullore hynë në fuqi pas miratimit nga BE dhe nenshkrimet nga Kryetari i FBBFK-së.

Prishtinë

01.03.2023

Esat Lata



Kryetar

