

1. VARŽYBŲ CHARAKTERISTIKA IR PROGRAMA

Pagal charakteristiką, svarsčių kilnojimo sporto varžybos yra skirstomos:

- a) individualios
- b) komandinės
- c) individualinės-komandinės

Individualiose varžybose įskaitomas tik asmeninis dalyvio rezultatas ir atitinkamai skiriama vieta.

Komandinėse ir individualinėse-komandinėse varžybose rezultatai įskaitomi visos komandos (sumuojant) bei kiekvieno dalyvio atskirai, ir atitinkamai skiriamos individualios vietos dalyviams ir komandoms.

Varžybų charakteristika kiekvienu atskiru atveju nustatoma pagal varžybų nuostatus.

Varžybos su 8,12, 16, 24, 32kg. ir 40kg. svorsčiais pavedamos pagal programą:

- Stūmimas 2 svorsčių nuo krūtinės (trumpasis ciklas)
- Stūmimas 2 svorsčių nuo krūtinės su nuleidimu į svorio padėtį po kiekvieno pakėlimo (pilnasis ciklas)
- Svorsčio rovimas paeiliui viena ir kita ranka (taip pat moterims su 8,12, 16,24kg svorsčiais)
- Klasikinė dvikovė (stūmimas ir rovimas)
- Komandinės estafetės

Varžybų programa nustatoma pagal varžybų nuostatus ir privalo būti sudaryta taip, kad sportininkas vieną dieną galėtų rungtis ne daugiau kaip viename pratime bei estafetėje.

Nugalėtojas nustatomas kiekvienoje svorio kategorijoje, kaip atskiruose pratimuose, taip ir klasikinėje dvikovėje, pagal kuo didesnę pakėlimų skaičių.

Rovime yra įskaitoma pakėlimų suma, atliktų viena ir kita ranka /2.

Moterims rovimo veiksmu skaičiuojama abiejų rankų pakėlimų suma.

Jei keli sportininkai atlieka vienodą skaičių pakėlimų, pirmenybę gauna:

- Dalyvis, turintis mažiausią svorį iki pasirodymo
- Dalyvis, turintis mažiausią svorį po pasirodymo
- Dalyvis, pagal burtus pasirodantis anksčiau varžovo

Komandinėse pirmenybėse vietos nustatomos pagal dalyviams užskaitytus rezultatus, vienu iš būdų, nurodytų varžybų nuostatuose (pagal lyginamųjų koeficientų lenteles, vietas individualiose pirmenybėse bei komandinės estafetės)

PASTABA: Veteranų varžybose nustatant individualių varžybų nugalėtojus, leidžiama naudoti lyginamųjų koeficientų lenteles, atsižvelgiant į amžiaus grupes.

2. VARŽYBŲ DALYVIAI

Dalyvių amžiaus grupės:

- Jauniai iki 16m. (vaikinai ir merginos)
- Jauniai iki 18m. (vaikinai ir merginos)
- Jaunimas iki 22m. (vaikinai ir merginos)
- Vyrų ir moterų virš 22m.
- Veteranai virš 40-44, 45-49, 50-54, 55-59 (kelia 24kg), 60-64 ir vyresni kelia 16kg svorsčius.

Jauniai ir jaunimas gali rungtis ir vyresnėse amžiaus grupėse, turėdami spec. gydytojo leidimą bei LSKF sprendimą.

Svorio kategorijos:

Varžybų dalyviai skirstomi į sekančias svorio kategorijas:

Jauniai	Jaunimas, vyrai	Merginos iki 18m.	Merginos iki 22m., moterys
Iki 53kg	Iki 63kg	Iki 53kg	Iki 58kg
Iki 58kg	Iki 68kg	Iki 58kg	Iki 63kg
Iki 63kg	Iki 73kg	Iki 63kg	Iki 68kg
Iki 68kg	Iki 78kg	Virš 63kg	Virš 68kg
Iki 73kg	Iki 85kg		
Iki 78kg	Iki 95kg		
Iki 85kg	Iki 105kg		
Virš 85kg	Virš 105kg		

Estafetės dalyvių svoriai: 73,85,95,105,+105. Mažesnio svorio dalyvis, gali dalyvauti sunkesnėje svorio kategorijoje, (leidžiama ir be svorio kategorijų pagal varžybų nuostatus)

Kiekvienas dalyvis varžybų metu gali dalyvauti tik vienoje svorio kategorijoje.

DALYVIŲ SVĖRIMO TVARKA

Vykdo varžybų vyr. sekretorius, arba jo paskirtas asmuo, mandatinė komisija.

Svėrimas vykdomas specialiai tam skirtoje patalpoje. Dalyvauti svėrime leidžiama vyriausios teisėjų kolegijos nariams bei vienam oficialiam kiekvienos komandos atstovui. Dalyvių svėrimas prasideda 2val. prieš varžybų pradžią ir trunka 1val., pagal varžybų nuostatus dalyvių svėrimas gali būti vykdomas prieš parą.

Dalyviai sveriami nusirengę. Kiekvienas dalyvis sveriamas 1 kartą. Pakartotinai sveriami sportininkai, kurių svoris neatitinka svorio kategorijos, pasvėrus 1 kartą.

Praeinant mandatinę komisiją, burtų keliu nustatomas dalyvių pasirodymo ant pakylės eiliškumas.

Pagal pirminių varžybų rezultatus ir vyriausios teisėjų kolegijos sprendimą, gali būti suformuota stipriausių sportininkų finalinė grupė, kad būtų galima objektyviau nustatyti nugalėtojus.

DALYVIO PAREIGOS IR TEISĖS

Dalyvis privalo žinoti varžybų taisykles bei vadovautis varžybų nuostatais.

Dalyvis turi teisę visais klausimais kreiptis į vyr. teisėjų kolegiją tik per komandos atstovą ar dalyvių teisėją.

Dalyvis privalo griežtai laikytis disciplinos, būti korektiškas su kitais dalyviais, teisėjais ir žiūrovais. Dalyvis privalo dalyvauti varžybų atidaryme ir uždaryme.

Dalyvis pasirošia ir kilnoja svarsčius, padėtus ant tos pakylės, ant kurios jis turi varžytis.

2.10. Dalyviui draudžiama naudotis įtaisais, palengvinančiais svarsčių kėlimą.

2.11. Dalyvis turi teisę paruošti svarsčius varžyboms iki išėjimo ant pakylės. Svorsčių paruošimas atliekamas spec. tam skirtoje vietoje, leidžiama naudoti tik sportui skirtą magneziją (magnio oksido milteliai).

2.12. Dalyvis turi teisę atstovauti įmonę ar firmą, reklamuodamas jos produkciją, kurios logotipai yra ant sportininko sportinės aprangos. Kitu atveju, kai dalyvis arba

komandos atstovas nori reklamuoti savo rėmėjus kitomis vaizdinėmis priemonėmis (plakatai, standai ir t.t) privalo gauti varžybų organizatorių, vadovų leidimą.

2.13. Dalyvio apranga susideda iš trumpikių (kurių apatiniai kraštai neuždengia kelių), trumparankovių marškinėlių ir sportinės avalynės. Leidžiama naudoti sunkiaatlečio diržą (standartinis, pločio ne daugiau kaip 12cm), tvarsčius kelių sąnariams (ilgio ne daugiau kaip 1,5m). Tvarsčių plotis ant riešų gali būti ne daugiau kaip 10cm, ant kelių- 25cm. Leidžiama naudoti riešų apsaugas bei antkelius.

KOMANDŲ KAPITONAI IR ATSTOVAI

2.14. Kiekviena komanda, dalyvaujanti komandinėse bei individualinėse-komandinėse varžybose, privalo turėti savo atstovą.

2.15. Atstovas yra komandos vadovas, jis atsako už dalyvių discipliną bei už jų atvykimą į varžybas.

2.16. Atstovas dalyvauja sveriant jo komandos narius, burtų traukime, taip pat teisėjų kolegijos pasitarimuose, jei jie vykdomi dalyvaujant atstovams.

2.17. Dalyvių pasirodymo metu atstovams, treneriams ir kt. dalyviams draudžiama būti varžybų pravedimo zonoje. Atstovai privalo būti spec. jiems skirtoje vietoje.

2.18. Atstovui draudžiama kištis į teisėjų bei asmenų, pravedančių varžybas sprendimus ir nurodymus. Atstovas turi teisę paduoti pareiškimus ar pareikšti protestus, liečiančius jo komandos dalyvius, teisėjų kolegijai.

2.19. Jei kuri nors komanda neturi savo atstovo, jo pareigas atlieka komandos kapitonas.

3. ĮRENGIMAI IR INVENTORIUS

3.1. Varžybos vyksta ant pakilos, ne mažesnės kaip 1.5 x 1.5 m. Atstumas tarp pakylų turi užtikrinti saugumą ir netrukdyti varžybiniam procesui.

3.2. Svarsčių svoris neturi skirtis nuo nustatyto daugiau kaip 100 g.

3.3. Svarsčių dydis ir spalva:

Dydis:	Spalva:
- aukštis 280 mm.	8 kg. - mėlina
- korpuso diametras 210 mm.	12 kg. - oranžinė
- rankenėlės diametras 35 mm.	16 kg. - geltona
	24 kg. - žalia
	32 kg. - raudona
	40 kg. - bronzinė

Varžybų vykdymo vieta turi būti aptverta apsaugine tvorele arba juosta. Dalyvių įėjimas tik iš vienos pusės. Svarsčių paruošimo vieta turi būti įrengta atskirai, varžybų vykdymo zonoje. Svarsčius griežtai draudžiama išnešti iš varžybų vykdymo zonos. Varžybų dalyviams turi būti aptverta atskira zona ir sudarytos sąlygos apšilimui. Apšilimo zonoje turi būti visų svorių svarsčiai, magnezija. Stendas dubliuojamiems protokolams, kuriuose būtų skelbiami dalyvių rezultatai, turi būti pastatytas šalia varžybų vykdymo zonos.

4. TEISĖJŲ KOLEGIJA

4. Teisėjų kolegiją formuoja organizacija, kuri organizuoja varžybas.

4.1. Teisėjų kolegiją sudaro:

- Varžybų metu, kai varžosi 20 dalyvių: vyr. teisėjas, vyr. sekretorius, gydytojas, teisėjas fiksuotojas (prie kiekvienos pakylės), teisėjas dubliuojančiam protokolui, sekretorius, teisėjas – informatorius, dalyvių teisėjas, techninis inspektorius.
- Varžybų metu, kai varžosi daugiau nei 20 dalyvių, taip pat vykstant varžybom ant kelių pakylų vienu metu, papildomai įeina vyr. Teisėjo pavaduotojas ir atitinkamai didinamas likusiųjų teisėjų skaičius.

4.2. Teisėjas tvirtai privalo žinoti varžybų taisykles ir mokėti jas pritaikyti varžybų metu. Jis privalo būti objektyvus, bei principingas darydamas sprendimus, būti disciplinos, organizuotumo, bei tikslumo pavyzdžiu, gerai žinoti vykdomų varžybų padėtį.

4.3. Visi teisėjai privalo turėti vienodą aprangą: juodos spalvos švarką ir juodas kelnes, baltus marškinius, juodą kaklaraištį.

4.4. Dėl ekonominio aprūpinimo, organizacija organizuojanti varžybas, skiria varžybų komendantą prie teisėjų kolegijos.

VYRIAUSIOJI TEISĖJŲ KOLEGIJA

4.5. Vyr. teisėjų kolegijos sudėtį sudaro: vyr. teisėjas, vyr. teisėjo pavaduotojas, vyr. sekretorius.

4.6. Iš vyr. teisėjų kolegijos formuojama žiuri, kuriai vadovauja vyr. varžybų teisėjas.

4.7. Žiuri sudėtį sudaro: vyr. teisėjas, ir ne daugiau kaip 5 žiuri nariai, turintys aukščiausią kategoriją. Žiuri sudėti formuoja vyr. teisėjų kolegija.

VYR. TEISĖJŲ KOLEGIJOS (ŽIURI) PAREIGOS IR TEISĖS

- Atsako už varžybų pravedimą pagal visas taisykles ir nuostatus.
- Priima sprendimus dėl pareiškimų ir protestų (kol protestai išsiaiškinami, varžybos sustabdomos).
- Atmeta teisėjo – fiksuotojus sprendimus, jei jie prieštarauja varžybų taisyklėms.
- Atstatydina teisėjus, padariusius grubių klaidų.
- Jei būtina daro pakeitimus varžybų tvarkaraštyje.
- Neleidžia varžybose dalyvauti sportininkams, kurie techniškai nepasiruošę.

PASTABA: Vyr. teisėjų kolegija (žiuri) neturi teisės keisti varžybų taisyklių, nurodytų varžybų nuostatuose. Visus sprendimus vyr. Teisėjų kolegija priima balsuodama.

VYR. TEISĖJAS IR JO PAVADUOTOJAI

4.9. Vyr. teisėjas vadovauja teisėjų kolegijos darbui ir prisiima atsakomybę prieš organizaciją, kuri organizuoja varžybas. Taip pat atsako už tikslų organizavimą, discipliną, saugumo technikos taisyklių laikymąsi. Jo pareiga sudaryti vienodas sąlygas visiems varžybų dalyviams. Atsako už griežtą taisyklių laikymąsi, teisėjų objektyvumą, rezultatų skaičiavimą ir varžybų suvestinių sudarymą.

4.10. Vyr. Teisėjas privalo:

- Prieš varžybų pradžią praveisti teisėjų kolegijos susirinkimą ir atstovų seminarą pagal varžybų taisykles, taip pat inventoriaus ir įrengimų patikrinimą.
- Kartu su žiuri nustatyti teisėjų kolegijos, bei teisėjų brigadų darbotvarkę.
- Vadovauti varžybų eigai ir spręsti iškilusius klausimus.
- Kontroliuoti teisėjų darbą varžybų eigoje, bei nustatant nugalėtojus.
- Dalyvauti žiuri svarstant protestus, bei pareiškimus.
- 5 dienų laikotarpyje, pristatyti organizacijai, pravedančiai varžybas, rašytinę varžybų ataskaitą, bei privalomą dokumentaciją.
- Paskirti, bei praveisti teisėjų kolegijos susirinkimą varžybų metu.

4.11. Vyr. teisėjas turi teisę:

- Keisti varžybų tvarkaraštį, jei tai yra būtina.
- Neleisti varžytis dalyviams, kurių tech. pasirengimas neatitinka varžybų taisyklių reikalavimų ar varžybų nuostatų.

4.12. Vyr. teisėjo pavaduotojas vykdo vyr. teisėjo nurodymus, bei atlieka jo pareigas šiam neesant.

VYRIAUSIAS VARŽYBŲ SEKRETORIUS

4.13. Vyr. sekretorius:

- Ruošia techninę dokumentaciją, bei atsako už taisyklingą jos įforminimą.
- Įformina teisėjų kolegijos susirinkimų protokolus, bei vyr. teisėjo potvarkius ir sprendimus.
- Vyr. teisėjo leidimu teikia informaciją apie varžybas teisėjui – informatoriui, komandų atstovams, spaudai.
- Statuto aktus naujiems rekordams.
- Tvarko visą varžybų dokumentaciją.
- Pristato vyr. teisėjui visą dokumentaciją reikalingą varžybų ataskaitai.
- Veda apskaitą ir fiksuoja sprendimus padarytus dėl protestų.

PAKYLOS TEISĖJAS

4.14. Pakylos teisėjas:

- Garsiai ir aiškiai paskelbia taisyklingai atliktų pakėlimų skaičių.
- Fiksuoja techniškai netaisyklingai atliktus pakėlimus komanda „neįskaityta“.
- Garsiai paskelbia galutinį dalyvio rezultatą po kiekvieno pratimo.

PASTABA: Tarptautinėse varžybose ir nacionaliniuose čempionatuose kiekvienai pakylai skiriami 2 teisėjai, vienas, kuris skiriamas vyresniuoju ir veda apskaitą. Jo padėjėjas fiksuoja pakėlimus, bei vedą protokolą. Galutinį rezultatą nusprendžia abu teisėjai.

TEISĖJAS – INFORMATORIUS

4.15. Teisėjas – informatorius:

- Skelbia vyr. teisėjų kolegijos sprendimus.
- Praneša varžybų dalyviams, bei žiūrovams apie varžybų rezultatus.

DALYVIŲ TEISĖJAS

4.16. Dalyvių teisėjas:

- Pagal sąrašus tikrina dalyvių atvykimą, atitinkamai jų aprangą pagal taisyklių reikalavimus ir praneša vyr. sekretoriui patikrinimo rezultatus.
- Praveda rikiuotę ir išveda dalyvius į pasirodymą.
- Reikiamu laiku perspėja dalyvį apie kvietimą ant pakylės.
- Praneša sekretoriui apie dalyvio neatvykimą ar atsisakymą dalyvauti varžybose.
- Tarpininkauja tarp dalyvių ir teisėjų kolegijos.
- Stebi svarsčių paruošimo tvarką.

TECHNINIS INSPEKTORIUS

4.17. Techninis inspektorius:

- Kartu su vyr. teisėjo pavaduotoju praveda svarsčių svėrimą ir nustato aktą apie jų atitikimą varžybų taisyklėms.
- Kontroliuoja techninę svarsčių, bei įrengimų būklę.

VARŽYBŲ GYDYTOJAS

4.18. Varžybų gydytojas priklauso teisėjų kolegijai, vyr. teisėjo pavaduotojo medicinos srityje, teisėmis.

4.19. Varžybų gydytojas:

- Tikrina dalyvių turimas gydytojų pažymas, leidžiančias dalyvauti varžybose.
- Stebi dalyvių sveikatos būklę svėrimo bei varžybų metu.
- Rūpinasi sanitarinėmis-higieninėmis sąlygomis maitinimo bei varžybų metu, taip pat gyvenamosiose vietose.
- Suteikia med. pagalbą traumų atveju ar susirgus varžybų dalyviams.
- Pasitarus su vyr. teisėju dėl dalyvio pašalinimo iš varžybų, parašo pažymą, dėl kokių priežasčių šis negali dalyvauti. Duoda leidimą dalyviui papildomai naudoti daugiau tvarsčių, pleistro ir kt. priemonių, apie tai informuodamas vyr. teisėjų kolegiją.
- Pasibaigus varžyboms pateikia vyr. teisėjui ataskaitą apie varžybų metu suteiktą med. pagalbą.

VARŽYBŲ KOMENDANTAS

4.20. Varžybų komendantas atsako už inventoriaus paruošimą varžyboms, varžybų vietą, dalyvių, dalyvių atstovų, teisėjų bei spaudos atstovų vietas. Aprūpina dalyvių parada techninėmis priemonėmis ir atributika, pildo vyr. teisėjo bei organizacijos, organizuojančios varžybas, atstovo nurodymus.

5. PRATIMŲ ATLIKIMO TAISYKLĖS

BENDROS PADĖTYS

5.1. 2min. iki veiksmo pradžios, dalyvis kviečiamas pasirodymui 5s. iki starto, skaičiuojamas kontrolinis laikas: 5,4,3,2,1, po to duodama komanda „startas“.

- 5.2. Dalyviui, pavėlavusiam iki starto ant pakyls, neleidžiama dalyvauti varžybose.
- 5.3. Klasikiniam stūmimo, rovimu, pilno ciklo veiksmui atlikti, dalyviui skiriama 10min., (kitais atvejais vadovautis varžybų nuostatais). Teisėjas-sekretorius kiekvieną minutę skelbia kontrolinį laiką. Pasibaigus 9-nioms kontrolinio laiko minutėms, laikas skelbiamas kas 30s.,50s., ir kiekvieną sekundę paskutines 5s.
- 5.4. Pasibaigus 10min., sakoma komanda „stop“, po kurios pakėlimai nebeįskaitomi, ir dalyvis privalo nutraukti vykdomą veiksmą.
- 5.5. Kiekvieną taisyklingai įvykdytą pakėlimą garsiai skaičiuoja pakyls teisėjas.
- 5.6. Jei veiksmai atliekami techniškai netaisyklingai, pakyls teisėjas duoda komandą „stop“, „neįskaityta“.
- 5.7. Pratimo atlikimo metu dalyviui draudžiama kalbėti.

STŪMIMAS

- 5.8. Stūmimas vykdomas nuo krūtinės, iš padėties, kada alkūnės prispaustos prie kūno, o kojos ištiestos. Fiksuojant svarstį viršuje, liemuo, kojos ir rankos turi būti ištiestos.
- 5.9. Komanda „**stop**“ duodama, kai:
- Veiksmo metu svarsčiai pastatomi ant pečių arba pakyls.
 - Svarsčiai (svarstis) nuleidžiamas nuo krūtinės į svorio padėtį.
- 5.10. Komanda „**neskaičiuoti**“ duodama, kai:
- Atliekamas svarsčio stūmimas su pertrauka judesyje (pristūmimas ir prispaudimas)
 - Kai nėra fiksavimo startinėje padėtyje arba viršuje.
- 5.11. 2 svarsčių stūmimas nuo krūtinės, po to nuleidžiant į svorio padėtį, po kiekvieno pakėlimo (pilnas ciklas), vykdomas pagal tas pačias taisykles.

ROVIMAS

- 5.12. Pratimai atliekami vienu metu. Dalyvis privalo vientisiniu judesiu pakelti svarstį į viršų tiesia ranka ir užfiksuoti. Fiksavimo viršuje momentu, ranka, kojos bei liemuo turi būti tiesūs. Po fiksacijos viršuje, dalyvis nuleidžia svarstį žemyn, kito pakėlimo atlikimui, neliesdamas juo savo kūno, griežtai draudžiama ilsėtis apačioje (dalyvis abiem rankom veiksmą atlieka nepertraukiamai).
- 5.13. Rankų pakeitimas atliekamas vieną kartą tarp užsimojimų.
- Komanda „**stop**“ duodama, kai:
- Svarstis pastatomas ant peties
 - Svarstis pastatomas ant pakyls
- Komanda „**neskaičiuoti**“ duodama, kai:
- Nėra fiksavimo viršuje
 - Laisva ranka dalyvis liečia kūną, svarstį

KOMANDINĖS ESTAFETĖS

- 5.14. Svarsčio svoris, pratimai, laikinasis faktorius, etapų skaičius nurodyti varžybų nuostatuose.
- 5.15. Pratimai atliekami pagal bendrąsias taisykles.
- 5.16. Dalyvių svėrimas atliekamas 2val. prieš varžybas arba užskaitomas svoris prieš individualių varžybų svėrimą.
- 5.17. Pratimų atlikimas pagal etapus pradedamas nuo mažiausių svorio kategorijų.
- 5.18. Mažesnės svorio kategorijos dalyvis gali būti pristatytas didesnėje svorio kategorijoje.

5.19. Vienam dalyviui leidžiama dalyvauti tik viename etape.

ESTAFEČIŲ PRAVEDIMO TVARKA

5.20. Taisyklės:

- Prieš estafečių pradžią dalyviai rikiuojasi komandomis pagal etapus.
- 15s. iki starto, dalyvių teisėjas išveda eilinį etapą.
- 5s. iki eilinio etapo pabaigos, skaičiuojamas kontrolinis laikas: 5,4,3,2,1.
- Estafetė perduodama komanda „startas“. Dalyvis baigęs etapą, turi padėti svarsčius ant pakylos.
- Ankstesnio etapo dalyviui užfiksavus svarsčius po komandos „startas“ naujam etapui, pakėlimai neįskaitomi.
- Skaičiavimas vedamas bendras, didėjančia tvarka.
- Komanda-laimėtoja nustatoma pagal didžiausią pakėlimų skaičių.

5.20. Vyriausiajai teisėjų kolegijai leidžiama formuoti finalinę grupę iš stipriausių komandų.

REKORDŲ REGISTRAVIMAS

6.1. Aukščiausi pasaulio rekordai registruojami tik tai tose varžybose, kurios yra įtrauktos į kalendorių Tarptautinės Svorsčių Kilnojimo Sąjungos sportinių renginių planą. Teisėjų kolegijos sudėtyje turi būti ne mažiau kaip 3 Tarptautinės kategorijos teisėjai.

6.2. Lietuvos rekordai registruojami tik tose varžybose, kurios yra įtrauktos į metinį LSKF varžybų planą.

Varžybų taisyklės parengtos remiantis Tarptautinės Svorsčių Kilnojimo Sąjungos taisyklėmis – www.giri-iukl.com