

# LITHUANIAN KETTLEBELL LIFTING FEDERATION LIETUVOS SVARSČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



## „LIETUVOS SVARSČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJOS TAURĖ 2020“ NUOSTATAI

### 1. Bendroji dalis

„Lietuvos svarsčių kilnojimo federacijos taurė“ – Lietuvos svarsčių kilnojimo federacijos (toliau – LSKF) įsteigtas pereinamasis prizas, kiekvienų metų pabaigoje vykdomų varžybų „LSKF taurė“ pagrindinis apdovanojimas. Varžybos pradėtos vykdyti 2020 metais ir vyks iki 2029 metų gruodžio 31 d. Šio prizo laimėtojas laikomas stipriausiu bei ištvermingiausiu Lietuvos svarsčių kilnotoju varžybų vykdymo metais. „LSKF taurė“ įteikiama ir perduodama saugoti nugalėtojui iki kitų metų „LSKF taurės“ varžybų. Varžybų vietą, laiką ir vykdymo taisykles nustato LSKF Prezidiumas. Po 2029 m. „LSKF taurė“ lieka LSKF nuosavybe.

### 2. Varžybų tikslas

Populiarinti svarsčių kilnojimo sportą Lietuvoje ir išaiškinti geriausius 2020 m. svarsčių kilnotojus Lietuvoje.

### 3. Varžybų vykdymas, laikas, dalyvių registracijos tvarka

Atsižvelgiant į COVID-19 situaciją Lietuvoje, varžybos bus vykdomas nuotoliniu būdu. Sportininko trikovės rungties vaizdo įrašas (toliau – įrašas) bus peržiūrėtas ir įvertintas, o rezultatas įrašomas į varžybų rezultatų lentelę.

#### Vaizdo įrašų reikalavimai.

Įrašas turi būti vientisas (nepertaukiamas), vaizdo montažai, efektai ar bet kokie kiti įrašo koregavimai yra draudžiami (išskyrus, kai įrašė yra pridedamas rungties laikas). Vientiso įrašo metu pirmiausia turi pasisverti pats sportininkas, po to pasverti varžybinius svarsčius (įrašė turi aiškiai matyti svarstyklių rodmenys) ir po svėrimo su tais pačiais svarsčiais sportininkas turi pradėti varžybinį veiksmą. Po svarsčių svėrimo jie negali būti patrauktas iš kameros matymo lauko. Įrašo metu turi matyti visas sportininko kūnas (įskaitant iškeltus svarsčius), o įrašas turi būti filmuojamas iš priekio arba 45° kampu į sportininką. Viename įrašė vienu metu gali matyti ir keli sportininkai, dalyvaujantys varžybose. Įrašo metu prieš kamerą negali vaikščioti dalyvio asistentai ar kiti asmenys ir trukdyti teisėjui vykdyti rungties vertinimą.

#### Vaizdo įrašų įkėlimas.

Nufilmuotas įrašas turi būti įkeltas į duomenų siuntimo platformą „WeTransfer“ (wetransfer.com) ir per ją išsiųstas adresu [andrius.kubilius@svarstis.lt](mailto:andrius.kubilius@svarstis.lt) iki gruodžio 13 d. 24.00 val. (įrašai, atsiųsti po nurodyto laiko nebus vertinami). Įrašą taip pat galima įkelti į „Youtube“, „Facebook“, „Instagram“ ar kitą soc. tinklą, o įrašo nuorodą atsiųsti aukščiau paminėtu el. pašto adresu. Įrašo pavadinime / priedaše turi būti įrašytas sportininko vardas, pavardė, komanda / miestas, gimimo metai ir amžiaus grupė. Sportininkų įrašai bus persiųsti teisėjams, kurie peržiūrėję ir įvertinę, rezultatus įrašys į varžybų rezultatų lentelę (protokolas LSKF internetiniame puslapyje bus paskelbtas iki gruodžio 20 d.).

#### Vaizdo įrašų viešinimas.

Sportininkas, atsiųsdamas įrašą sutinka, kad jo įrašas gali būti viešinamas LSKF internetiniuose puslapiuose arba naudojamas LSKF mokomaisiais / sporto šakos populiarinimo tikslais.

# LITHUANIAN KETTLEBELL LIFTING FEDERATION LIETUVOS SVARŠČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



## 4. Dalyviai ir varžybų vykdymo tvarka

### Varžybos bus vykdomos šiose amžiaus grupėse:

- Jaunių (2002 m. gim. ir jaunesni), 16 kg svarsčiai;
- Jaunimo (1998 m. gim. ir jaunesni), 24 kg svarsčiai;
- Suaugusiųjų (mėgėjų – vyrų iki 40 m., turinčių nedidelę svarsčių kilnojimo varžybinę patirtį bei pakankamai įgūdžių techniškai teisingai atlikti varžybinį veiksmą, bet nesiekiančių aukštų sportinių rezultatų), 24 kg svarsčiai;
- Suaugusiųjų (be amžiaus apribojimų), 32 kg svarsčiai;
- Veteranų (40–59 metų amžiaus), 24 kg svarsčiai;
- Veteranų (virš 60 metų amžiaus), 16 kg svarsčiai;
- Merginų (1998 m. gim. ir jaunesnės), 16 kg svarsčiai;
- Moterų (be amžiaus apribojimų), 16 kg svarsčiai.

### Varžybų dalyviai atlieka trikovės rungčių (ilgas ciklas, stūmimas ir rovimas).

Trikovės eiga:

1. Sportininkas 3 min. atlieka ilgo ciklo veiksmą. Atlikus veiksmą svarsčiai dedami ant pakylės ir ilsimasi 30 s.
2. Po 30 s. poilsio sportininkas 3 min. atlieka stūmimo veiksmą. Atlikus veiksmą svarsčiai dedami ant pakylės ir ilsimasi 30 s.
3. Po 30 s. poilsio sportininkas 3 min. atlieka rovimo veiksmą. Rovimo metu galima vieną kartą keisti ranką. Atlikus rovimo veiksmą trikovės rungtis baigiasi.

**Moterys** trikovės veiksmą atlieka viena ranka ir visų trikovės veiksmų metu gali keisti ranką po vieną kartą.

### Pastaba:

- Trikovės metu turi būti naudojama viena svarsčių pora.
- Padėjus svarsčius ant pakylės ar dėl kitų priežasčių sustabdžius veiksmą sportininkui užskaitomas iki tol surinktas rezultatas ir jis kitą veiksmą gali atlikti tik pasibaigus nebaigto veiksmo ir poilsio laikams.
- Už ilgo ciklo veiksmą skiriami 3 tšk., už stūmimo veiksmą – 2 tšk., o už rovimo veiksmą – 1 tšk.
- Kiekvienas veiksmas atliekamas pagal galiojančias LSKF taisykles.

## STARTINIS MOKESTIS

Varžybų startinis mokestis – 10 EUR. Startinį mokestį į LSKF banko sąskaitą, pavedimo paskirtyje nurodant už kokį sportininką yra mokamas startinis mokestis. Sportininkų įrašai, nesumokėjus startinio mokesčio, nebus vertinami.

# LITHUANIAN KETTLEBELL LIFTING FEDERATION LIETUVOS SVARSČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



## **LSKF rekvizitai**

Lietuvos svarsčių kilnojimo federacija  
LT117044060002874495

Pavedimo paskirtis: LSKF taurės 2020 varžybų startinis mokestis už Vardenį Pavardenį (įrašomas sportininko (ar kelių) vardas ir pavardė, už kurį (kuriuos) mokamas startinis mokestis).

## **5. Nugalėtojų nustatymas**

Kiekvienoje grupėje nugalėtojaus taškų surinkęs sportininkas. Dviem ir daugiau sportininkų, surinkus vienodą taškų sumą – nugalėtojaus sportininkas.

## **6. Apdovanojimas**

Suaugusiųjų grupės nugalėtojas apdovanojamas pereinamąja LSKF taure, medaliu ir e. diplomu (pagal pareikalavimą).

Kitų grupių nugalėtojai apdovanojami taure, medaliu ir e. diplomu (pagal pareikalavimą). Antras ir trečias vietas užėmę sportininkai – medaliu ir e. diplomu (pagal pareikalavimą).

## **ŠIE NUOSTATAI YRA OFICIALUS KVIETIMAS Į „LIETUVOS SVARSČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJOS TAURĖ 2020“ VARŽYBAS**