

# LITHUANIAN FEDERATION OF KETTLEBELL LIFTING LIETUVOS SVARŠČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



## I LIETUVOS SVARŠČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJOS STŪMIMO VIENA RANKA (NUOTOLINIU BŪDU) ČEMPIONATO NUOSTATAI

### 1. ČEMPIONATO TIKSLAI

- Išaiškinti stipriausius svarsčių kilnotojus(-as) stūmimo viena ranka rungtyje;
- Populiarinti svarsčių kilnojimą Lietuvoje;
- Palaikyti sportininkų fizinį rengimą.

### 2. ČEMPIONATO VYKDYMAS

Čempionatas bus vykdomas nuotoliniu būdu. Sportininko vienos rankos svarsčio stūmimo vaizdo įrašas (toliau – įrašas) bus peržiūrėtas ir įvertintas, o rezultatas įrašomas į čempionato rezultatų lentelę.

#### **Vaizdo įrašų reikalavimai.**

Vaizdo įrašas turi būti vientisas (nepertraukiamas), vaizdo montažai, efektai ar bet kokie kiti įrašo koregavimai yra draudžiami (išskyrus, kai įrašė yra įmontuotas rungties laikas). Vientiso įrašo metu turi pasisverti pats sportininkas bei pasverti varžybinį svarstį (įrašė turi aiškiai matytis svarstyklių rodmenys) ir po svėrimo su tuo pačiu svarsčiu sportininkas turi pradėti stūmimo rungtį. Po svarsčio svėrimo, svarstis negali būti patrauktas iš kameros matymo lauko. Įrašo metu turi matytis visas sportininko kūnas (įskaitant iškeltą svarstį), o įrašas turi būti filmuojamas iš priekio, 45 laipsnių kampų į sportininką. Viename vaizdo įrašė vienu metu gali matytis ir keli sportininkai, dalyvaujantys čempionate.

#### **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 liepos 19 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. paštu. 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 čempionato rezultatų lentelę (protokolas LSKF internetiniame puslapyje bus paskelbtas iki liepos 26 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 FEDERATION OF KETTLEBELL LIFTING LIETUVOS SVARŠČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



**Rankų keitimas rungties metu.** Rankų keitimo kartai neribojami. Rankų keitimas vykdomas tik svarstį nuleidus žemyn, su vienu arba dvejais mostais. Kitokie rankų keitimo variantai draudžiami. Pakeitus ranką neleistinu būdu, sekantis teisingas stūmimas yra neskaičiuojamas. Pradedančiųjų grupės dalyviai rankų keitimo metu svarstį gali padėti ant žemės, tačiau rungties laikas nėra stabdomas.

## **Svarsčių fiksacija:**

1. Naujokų grupėje bus taikomi švelnesni pratimo atlikimo reikalavimai (leidžiamas „švungas“, bet privaloma iškelti svarstį virš galvos ir ištiesti ranką per alkūnę).
2. Mėgėjų ir veteranų grupėse fiksacija minimali.
3. Profesionalų ir elito grupėse bus taikomi pratimo atlikimo reikalavimai atitinkantys LSKF patvirtintas taisykles.

## **3. DALYVIAI IR ČEMPIONATO VYKDYMO TVARKA**

**Čempionatas bus vykdomas šiose grupėse:**

### **Vyrai:**

- Pradedantieji;
- Mėgėjai;
- Profesionalai;
- Elitas.
- Veteranai;

### **Moterys:**

- Pradedančiosios;
- Mėgėjos;
- Profesionalės;
- Elitas;
- Veteranės.

### **Pastaba:**

- Pradedantieji – asmenys, anksčiau nedalyvavę panašaus tipo varžybose / svarstčių kilnojimo varžybose dalyvauja pirmą kartą;
- Mėgėjai – asmenys (iki 40 m.), jau kurį laiką užsiimantys svarstčių kilnojomu ir yra dalyvavę svarstčių kilnojimo varžybose;
- Profesionalai – asmenys, ilgą laiką užsiiminėjantys svarstčių kilnojomu, yra dalyvavę daugelyje svarstčių kilnojimo varžybų;
- Elitas – asmenys, gebandys atlikti stūmimo veiksmą su 50 kg. svarstčiu;
- Veteranai – asmenys (virš 40 m.), užsiiminėjantys svarstčių kilnojomu.

## **Svorio kategorijos**

### **Vyrų grupės:**

- Pradedantieji: -63, -68; -73, -78; -85, -95; +95 kg;
- Mėgėjai (iki 40 m.): -63, -68; -73, -78; -85, -95; +95 kg;

## **Svarsčio svoris:**

- 16 kg
- 24 kg

# LITHUANIAN FEDERATION OF KETTLEBELL LIFTING LIETUVOS SVARŠČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



➤ Profesionalai: -63, -68; -73, -78; -85, -95; +95 kg;	32 kg
➤ Elitas: be svorio kat.	50 kg
➤ Veteranai (40–49 m.): -95; +95 kg;	16 kg (24 kg – koef. x2)
➤ Veteranai (50–59 m.): -85; +85 kg;	16 kg (24 kg – koef. x2)
➤ Veteranai (60–69 m.): -85; +85 kg;	16 kg (24 kg – koef. x2)
➤ Veteranai (70 m. amžiaus ir vyresni): -85; +85 kg;	12 kg (16 kg – koef. x2)

## Moterys:

➤ Pradedančiosios: -53, -58, -63, -68, +68 kg;	8 kg.
➤ Mėgėjos (iki 35 metų): -53, -58, -63, -68, +68 kg;	12 kg.
➤ Profesionalės: -53, -58, -63, -68, +68 kg;	16 kg.
➤ Elitas: be svorio kat.	24 kg.
➤ Veteranės (virš 35 metų): be svorio kategorijų.	12 kg, (16 kg – koef. x2)

Sportininkas gali dalyvauti ir stipresnėje grupėje. Tuomet sportininkas turi sumokėti tos / tų grupės / grupių startinį mokestį ir atsiųsti atskirus įrašus (veteranai papildomai gali dalyvauti tik profesionalų ir / ar elito grupėse).

**Stūmimo viena ranka rungčiai atlikti skiriama 12 minučių.  
Rankų keitimo kartai neribojami.**

## STARTINIS MOKESTIS

Čempionato startinis mokestis: pradedantieji – 5 EUR, mėgėjai, profesionalai, ir veteranai – 7 EUR, elitas – 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.

### **LSKF rekvizitai**

Lietuvos svarsčių kilnojimo federacija

LT117044060002874495

Pavedimo paskirtis: LSKF vienos rankos stūmimo čempionato startinis mokestis už Vardenį Pavardenį (įrašomas sportininko (ar kelių) vardas ir pavardė, už kurį (kuriuos) mokamas startinis mokestis).

# LITHUANIAN FEDERATION OF KETTLEBELL LIFTING LIETUVOS SVARŠČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



## 4. NUGALĖTOJŲ NUSTATYMAS

Nugalėtojai ir prizininkai, atskirose svorio kategorijose, nustatomi pagal vienos rankos stumimo rungtyje surinktą taškų kiekį. Nugalėtojas surinkęs daugiausiai taškų.

## 5. APDOVANOJIMAS

Nugalėtojai ir prizininkai atskirose svorio kategorijose bus apdovanojami medaliais (medaliai bus įteikiami artimiausių varžybų metu) ir e. diplomais (pagal pareikalavimą).

**ŠIE NUOSTATAI YRA OFICIALUS KVIETIMAS Į  
I LIETUVOS SVARŠČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJOS  
STŪMIMO VIENA RANKA (NUOTOLINIŲ BŪDU)  
ČEMPIONATĄ**