

# LITHUANIAN FEDERATION OF KETTLEBELL LIFTING LIETUVOS SVARSČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



## STŪMIMO IR ROVIMO VEIKSMAI

### BENDROS TAISYKLĖS

Komanda „STOP“ (raudona kortelė) duodama:

- už techninį nepasiruošimą (techninis nepasiruošimas – tai ne vieną kartą pasikartojantis neteisingas stūmimo ar rovimu veiksmų atlikimas arba varžybų taisyklių nevykdymas);

- techninį nepasiruošimą nustato pakylų teisėjas;
- dalyviui išėjus už pakylų ribų;
- palietus pakyla bet kuria kita kūno vieta išskyrus pėdas.

Pratimo atlikimo metu sportininkui draudžiama kalbėti ir / ar valgyti (kramtyti). Atlikus veiksmą sportininkui draudžiama priėti prie pakylų teisėjo. Sportininkas po signalo „startas“ privalo nedelsiant pradėti veiksmo atlikimą. Dalyviui iki skaičiavimo pradžios neatvykus prie pakylų neleidžiama dalyvauti.

### STŪMIMO VEIKSMAS

Komanda „STOP“ (raudona kortelė) duodama:

- kai veiksmo metu svarsčiai (svarstis) pastatomi ant pečių;
- svarsčiai (svarstis) nuleidžiami į apačią.

Komanda „neskaičiuoti“ (geltona kortelė) duodama:

- svarsčius pristūmus (доталкивание) arba prispaudus (дожым);
- nėra fiksacijos startinėje padėtyje arba viršuje (fiksacija – matomas, aiškus svarsčių (svarsčio) ir sportininko sustojimas-nejudėjimas. Leidžiama svarsčių (svarsčio) pasitaisymas – jų nekeliant ant pečių;

- svarsčiai nuleidžiami vienu nepertraukiamu, be sustojimo, judesiu. Startinėje padėtyje leidžiama sukabinti rankas.

### ROVIMO VEIKSMAS

Komanda „STOP“ (raudona kortelė) duodama:

- pastačius svarstį ant peties arba nuleidus per (liečiant) petį atliekant veiksmą antra ranka;

- pastačius svarstį ant pakylų;
- praradus tempą, nuleidus svarstį per (liečiant) petį ar palietus pakyla viename taške (atliekant veiksmą antra ranka) (tempo praradimas – svarstis apačioje yra mosuojamas arba laikomas).

Komanda „neskaičiuoti“ (geltona kortelė) duodama:

- prispaudus svarstį;
- nesant fiksacijos viršuje;
- laisva ranka palietus bet kuria kūno vietą, svarstį, kita ranką;
- svarsčiui palietus pakyla ne viename taške (svarstis gali praslysti, bet nesustoti viename taške).

# LITHUANIAN FEDERATION OF KETTLEBELL LIFTING LIETUVOS SVARŠČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



Praradus tempą, nuleidus svarstį per (liečiant) petį, svarščiui palietus pakyla viename taške, atliekant veiksmą pirmąja ranka, duodama komanda „perimti į kitą ranką“, antra ranka – „stop“.

## **Svarsčio perėmimas.**

Rankų pakeitimas atliekamas laisvu būdu:

- leidžiama svarstį nuleisti per petį be sustojimo;
- leidžiama svarstį pakeisti ore;
- leidžiama padaryti vieną papildomą mostą apačioje;
- padarius 2 mostus sekantis teisingai iškeltas kartas neskaičiuojamas, o padarius 3 mostus – komanda „stop“.

## **ESTAFETĖS RUNGTIS**

Sportininkas gali pataisyti svarščius jeigu jis baigė veiksmą nepasibaigus jam skirtam laikui. Sekantis sportininkas gali prieiti prie pakyls likus 15 sekundžių (laiką skelbia varžybų sekretorius-teisėjas) ir užlipti ant pakyls tik po komandos „keičiasi“. Sportininkas pradėjęs veiksmą anksčiau negu komanda „keičiasi“ privalo padėti svarščius ir pradėti veiksmą iš pradžių, neįvykdžius šio reikalavimo sportininkas diskvalifikuojamas, o komanda praleidžia laiko tarpą.