

LITHUANIAN FEDERATION OF KETTLEBELL LIFTING LIETUVOS SVARSČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



I. VARŽYBŲ CHARAKTERISTIKA IR PROGRAMA

Varžybų charakteristika.

1. Pagal charakteristiką, svarsčių kilnojimo sporto varžybos yra skirstomos:
 - 1.1. individualios;
 - 1.2. komandinės;
 - 1.3. individualinės-komandinės.
2. Individualiose varžybose įskaitomas tik asmeninis dalyvio rezultatas ir atitinkamai skiriama vieta.
3. Komandinėse ir individualinėse-komandinėse varžybose rezultatai įskaitomi visos komandos (sumuojant) bei kiekvieno dalyvio atskirai ir atitinkamai skiriamos individualios vietos dalyviams ir komandoms.
4. Varžybų charakteristika kiekvienu atskiru atveju nustatoma pagal varžybų nuostatus.

Varžybų programa ir veiksmai.

5. Varžybose veiksmai atliekami su 12, 16, 24, 32 ir 40 kg. svorsčiais pagal varžybų nuostatus.
 6. Stūmimas:
 - 6.1. 2-jų svorsčių stūmimas nuo krūtinės (trumpasis ciklas).
 7. Ilgas ciklas:
 - 7.1. 2-jų svorsčių stūmimas nuo krūtinės su svorio nuleidimu į apačią po kiekvieno pakėlimo (ilgas ciklas).
 8. Rovimas:
 - 8.1. Svorsčio rovimas (iš apačios į viršų) paeiliui viena ir kita ranka;
 9. Klasikinė dvikovė (stūmimas ir rovimas).
 10. Komandinė svorsčio stūmimo estafetė ir komandinė ilgo ciklo estafetė.
 11. Varžybų programa nustatoma pagal varžybų nuostatus ir privalo būti sudaryta taip, kad sportininkas vieną dieną galėtų rungtis ne daugiau kaip viename veiksmo bei estafetėje.
 12. Nugalėtojas nustatomas kiekvienoje svorio kategorijoje, kaip atskiruose pratimuose, taip ir klasikinėje dvikovėje, pagal kuo didesnį pakėlimų skaičių.
 13. Dvikovės rezultatas nustatomas: stūmimų skaičius sudedamas su rovimų atliktų viena ir kita ranka suma padalinta iš 2. Moterims rovimas veiksme skaičiuojama abiejų rankų pakėlimų suma.
 14. Jei keli sportininkai surenka vienodą skaičių taškų, pirmenybę gauna:
 - 14.1. dalyvis, turintis mažesnį kūno svorį iki pasirodymo (nustatytą svėrimo metu);
 - 14.2. dalyvis, turintis mažesnį kūno svorį po pasirodymo;
 - 14.3. dalyvis, pagal burtus pasirodantis anksčiau varžovo.
 15. Komandinėse pirmenybėse vietos nustatomos pagal dalyvių rezultatus, vienu iš būdų, nurodytų varžybų nuostatuose.
- PASTABA: Veteranų varžybose nustatant individualius varžybų nugalėtojus, leidžiama naudoti lyginamųjų koeficientų lenteles, atsižvelgiant į amžiaus grupes.

II. VARŽYBŲ DALYVIAI

16. Dalyvių amžiaus grupės:
 - 16.1. jaunesni jaunieji 14–16 m. (U-16) (vaikinai ir merginos);
 - 16.2. vyresni jaunieji 17–18 m. (U-18) (vaikinai ir merginos);
 - 16.3. jaunimas 19–22 m. (U-22) (vaikinai ir merginos);

LITHUANIAN FEDERATION OF KETTLEBELL LIFTING LIETUVOS SVARŠČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



- 16.4. suaugusieji ir moterys – virš 23 m.;
 16.5. veteranų amžiaus grupės 40–44, 45–49, 50–54, 55–59, 60–64 ir vyresni.
 17. Keliamų svarščių svoris nustatomas varžybų nuostatuose.
 18. Dalyvių amžius nustatomas pagal gimimo metus einamų metų sausio 1 d.
 19. Jaunių ir jaunimo amžiaus grupių sportininkai gali dalyvauti ir vyresnėse amžiaus grupėse, turėdami tinkamą fizinį pasiruošimą, spec. gydytojo pažymą bei LSKF leidimą.
 20. Kiekvienas dalyvis varžybų metu gali dalyvauti tik vienoje svorio kategorijoje. Kitoje svorio kategorijoje gali dalyvauti tik estafetėje prieš tai papildomai pasisvėręs.
 21. Registracija į varžybas, paraiškų forma ir jų teikimo tvarka nustatoma varžybų nuostatuose.

Dalyvių svėrimo tvarka.

22. Dalyvių svėrimą vykdo varžybų vyr. teisėjo paskirtas asmuo.
 23. Varžybų svėrimas vykdomas tam skirtoje patalpoje.
 24. Dalyvauti svėrime leidžiama vyriausios teisėjų kolegijos nariams bei vienam oficialiam kiekvienos komandos atstovui.
 25. Dalyvių svėrimas prasideda ne mažiau 2 val. iki varžybų pradžios. Pagal varžybų nuostatus dalyvių svėrimas gali būti vykdomas varžybų išvakarėse.
 26. Dalyviai sveriami nusirengę: vyrai su glaudėmis, o moterys su bikini.
 27. Kiekvienas dalyvis sveriamas tik 1 kartą. Pakartotinai sveriami tik tie sportininkai, kurių svoris neatitiko nurodytos svorio kategorijos paraiškoje.
 28. Svėrimo patalpoje arba šalia jos turi būti papildomos (kontrolinės) svarstyklės.
 29. Pagal pirminių varžybų rezultatus ir vyriausios teisėjų kolegijos sprendimą, gali būti suformuota stipriausių sportininkų finalinė grupė, kad būtų galima objektyviau nustatyti nugalėtojus.

Svorio kategorijos:

30. Varžybų dalyviai skirstomi į šias svorio kategorijas:

Jaunesni jaunieji U-16		Jaunesni jaunieji U-18		Jaunimas U-22		Suaugusieji	
Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos
iki 53 kg	iki 53 kg	iki 58 kg	iki 58 kg	iki 63 kg	iki 58 kg	iki 63 kg	iki 58 kg
iki 58 kg	iki 58 kg	iki 63 kg	iki 63 kg	iki 68 kg	iki 63 kg	iki 68 kg	iki 63 kg
iki 63 kg	virš 58 kg	iki 68 kg	virš 63 kg	iki 73 kg	iki 68 kg	iki 73 kg	iki 68 kg
iki 68 kg		iki 73 kg		iki 78 kg	virš 68 kg	iki 78 kg	virš 68 kg
virš 68 kg		iki 78 kg		iki 85 kg		iki 85 kg	
		virš 78 kg		iki 95 kg		iki 95 kg	
				virš 95 kg		virš 95 kg	

31. Estafetės dalyvių svoriai:

31.1. visi dalyviai turi būti iš skirtingų svorio kategorijų. Mažesnio svorio dalyvis, gali dalyvauti sunkesnėje svorio kategorijoje (leidžiama ir be svorio kategorijų pagal varžybų nuostatus).

Dalyvio pareigos ir teisės.

32. Dalyvis privalo žinoti varžybų taisykles bei vadovautis varžybų nuostatais.

LITHUANIAN FEDERATION OF KETTLEBELL LIFTING LIETUVOS SVARSČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



33. Dalyvis turi teisę visais klausimais kreiptis į vyr. teisėjų kolegiją tik per komandos atstovą ar dalyvių teisėją.
34. Dalyvis privalo griežtai laikytis disciplinos, būti korektiškas su kitais dalyviais, teisėjais ir žiūrovais.
35. Dalyvis privalo dalyvauti varžybų atidaryme ir uždaryme.
36. Dalyvis kilnoja svarsčius ant tos pakyls, ant kurios jis turi varžytis.
37. Dalyvis turi teisę paruošti svarsčius varžyboms iki išėjimo ant pakyls. Svarsčių paruošimas atliekamas tam skirtoje specialioje vietoje, leidžiama naudoti tik sportui skirtą magneziją (magnio oksido milteliai). Svarsčių paruošimui skiriama ne daugiau kaip 3 min.
38. Dalyvis turi teisę atstovauti įmonę ar firmą, reklamuodamas jos produkciją, kurios logotipai yra ant sportininko sportinės aprangos. Kai dalyvis arba komandos atstovas nori reklamuoti savo rėmėjus kitomis vaizdinėmis priemonėmis (plakatai, standai ir t. t.) privalo gauti varžybų organizatorių, vadovų leidimą.
39. Dalyvio apranga (1 priedas) susideda iš trumpikių (kurių apatiniai kraštai neuždengia kelių), trumparankovių marškinėlių ir sportinės avalynės. Leidžiama naudoti sunkiaatlečio diržą (standartinis, pločio ne daugiau kaip 12 cm), tvarsčius kelių sąnariams (ilgio ne daugiau kaip 1,5 m). Tvarsčių plotis ant riešų gali būti ne daugiau kaip 10 cm, ant kelių – 25 cm. Leidžiama naudoti riešų apsaugas bei antkelius. Dalyvis turi būti su švaria, tvarkinga apranga. Moterys gali dalyvauti dėvėdamos sportinį mini sijoną.
40. Dalyviui draudžiama:
 - 40.1. naudotis įtaisais, palengvinančiais svarsčių kėlimą, taip pat naudoti sunkiaatlečio diržą alkūnėms atremti fiksacijos metu;
 - 40.2. kalbėti, keiktis veiksmo metu, garsiai reikšti emocijas, kurios trukdo pakyls teisėjui ir / ar šalia esantiems sportininkams, kramtyti kramtomą gumą ir pan.;
 - 40.3. specialiai mesti svarsčius ant pakyls.
41. Dalyvis, pažeidęs bent vieną iš 40.1–40.3 punktų yra įspėjamas arba vyr. teisėjo sprendimu gali būti pašalintas iš varžybų.

III. KOMANDOS VADOVAS

42. Kiekviena komanda, dalyvaujanti komandinėse bei individualiose-komandinėse varžybose, privalo turėti savo komandos vadovą.
43. Komandos vadovas atsako už dalyvių discipliną bei už jų atvykimą į varžybas bei į startą.
44. Komandos vadovas privalo žinoti varžybų taisykles ir nuostatus.
45. Komandos vadovas dalyvauja sveriant jo komandos narius, burtų traukime bei teisėjų kolegijos pasitarimuose (jei jie vykdomi dalyvaujant atstovams).
46. Dalyvių pasirodymo metu komandos vadovams, treneriams ir kt. dalyviams draudžiama būti varžybų vykdymo zonoje. Atstovai privalo būti tam specialiai skirtoje vietoje.
47. Komandos vadovui draudžiama kištis į teisėjų bei asmenų, pravedančių varžybas sprendimus ir nurodymus. Komandos vadovas turi teisę paduoti pareiškimus ar pareikšti protestus, liečiančius jo komandos dalyvius, teisėjų kolegijai. Protesto nagrinėjimo metu varžybos sustabdomos.
48. Jei kuri nors komanda neturi savo vadovo, jo pareigas atlieka komandos kapitonas arba paskirtas vyresnysis.
49. Komandos vadovas, pažeidęs bent vieną iš 43–47 punktų yra įspėjamas arba vyr. teisėjo sprendimu gali būti pašalinamas iš varžybų.

LITHUANIAN FEDERATION OF KETTLEBELL LIFTING LIETUVOS SVARSČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



IV. ĮRENGIMAI IR INVENTORIUS

50. Varžybos vyksta ant pakilos, ne mažesnės kaip 1,5 x 1,5 m. Atstumas tarp pakylų ne mažesnis negu 1 m., taip turi būti užtikrintas sportininkų saugumas.
51. Svarsčių svoris nuo nustatyto svarsčio svorio gali skirtis ± 50 g.
52. Svarsčių dydis ir spalva:
 - 52.1. Dydis:
 - 52.1.1. aukštis 280 mm.;
 - 52.1.2. korpuso diametras 210 mm.;
 - 52.1.3. rankenėlės diametras 32 mm.
 - 52.2. Spalva:
 - 52.2.1. 12 kg – mėlyna;
 - 52.2.2. 16 kg – geltona;
 - 52.2.3. 24 kg – žalia;
 - 52.2.4. 23 kg – raudona;
 - 52.2.5. 40 kg – bronzinė.
53. Varžybų vykdymo vieta turi būti aptverta apsaugine tvorele arba juosta. Dalyvių įėjimas tik iš vienos pusės.
54. Varžyboms naudojamų svarsčių ženklavimas turi sutapti su pakylų numeriais.
55. Svarsčių paruošimo vieta turi būti įrengta už pakylų, varžybų vykdymo zonoje. Svarsčius griežtai draudžiama išnešti iš varžybų vykdymo zonos.
56. Varžybų dalyviams turi būti 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 ir apšilimo zonoje.
57. Varžybų rezultatams skaičiuoti turi būti elektroniniai stendai (tablo) ir laikmatis.
58. Varžybų dalyviams turi būti paruošti persirengimo kambariai su tualetais ir dušais, medicinos kabinetas, teisėjų brigados pasitarimų ir darbo patalpa.

V. TEISĖJŲ KOLEGIJA

Teisėjų kolegiją formuoja organizacija, kuri organizuoja varžybas.

59. Teisėjų kolegiją sudaro:
 - 59.1. Varžybų metu, kai varžosi iki 50 dalyvių: vyr. teisėjas, vyr. sekretorius, gydytojas, teisėjas fiksuotojas (prie kiekvienos pakyls), teisėjas dubliuojančiam protokolui, sekretorius, teisėjas – informatorius, dalyvių teisėjas, techninis inspektorius.
 - 59.2. Varžybų metu, kai varžosi daugiau nei 50 dalyvių, taip pat vykstant varžyboms ant kelių pakylų vienu metu, papildomai prie teisėjų kolegijos prisideda vyr. teisėjo pavaduotojas ir atitinkamai didinamas likusiųjų teisėjų skaičius.
60. Teisėjas tvirtai privalo žinoti varžybų taisykles ir mokėti jas pritaikyti varžybų metu. Jis privalo būti objektyvus bei principingas darydamas sprendimus, disciplinos, organizuotumo bei tikslumo pavyzdžiu, gerai žinoti vykdomų varžybų padėtį.
61. Visi teisėjai privalo turėti vienodą aprangą: juodos spalvos švarką ir juodas kelnes, baltus marškinius, juodą kaklaraištį.
62. Organizacija organizuojanti varžybas, skiria varžybų komendantą prie teisėjų kolegijos.

LITHUANIAN FEDERATION OF KETTLEBELL LIFTING LIETUVOS SVARŠČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



Vyriausioji teisėjų kolegija.

63. Vyr. teisėjų kolegijos sudėtį sudaro: vyr. teisėjas, vyr. teisėjo pavaduotojas, vyr. sekretorius.
64. Iš teisėjų kolegijos formuojama apeliacinė žiuri komisija, kuriai vadovauja vyr. varžybų teisėjas.
65. Žiuri komisijos sudėtį sudaro: vyr. teisėjas ir ne daugiau kaip 5 žiuri nariai, turintys aukščiausią kategoriją (vykdomų varžybų metu). Žiuri sudėti formuoja vyr. teisėjų kolegija.

Vyr. teisėjų kolegijos (žiuri) pareigos ir teisės.

66. Atsako už varžybų pravedimą pagal visas taisykles ir nuostatus.
67. Priima sprendimus dėl pareiškimų ir protestų (kol protestai išsiaiškinami, varžybos sustabdomos).
68. Atmeta teisėjo – fiksatoriaus sprendimus, jei jie prieštarauja varžybų taisyklėms.
69. Atstatydina teisėjus, padariusius grubių klaidų.
70. Jei būtina daro pakeitimus varžybų tvarkaraštyje.
71. 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.

72. 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.
73. Vyr. Teisėjas privalo:
73.1. prieš varžybų pradžią praveisti teisėjų kolegijos susirinkimą – seminarą pagal varžybų taisykles taip pat inventoriaus ir įrengimų patikrinimą;
73.2. kartu su žiuri nustatyti teisėjų kolegijos bei teisėjų brigadų darbotvarkę;
73.3. vadovauti varžybų eigai ir spręsti iškilusius klausimus;
73.4. kontroliuoti teisėjų darbą varžybų eigoje;
73.5. dalyvauti žiuri svarstant protestus bei pareiškimus;
73.6. per nustatytą laikotarpį pristatyti organizacijai, pravedančiai varžybas, rašytinę varžybų ataskaitą bei privalomą dokumentaciją;
73.7. paskirti bei praveisti teisėjų kolegijos susirinkimus varžybų metu.
74. Vyr. teisėjas turi teisę:
74.1. Keisti varžybų tvarkaraštį (jei tai yra būtina);
74.2. neleisti varžytis dalyviams, kurių techninis pasirengimas neatitinka varžybų taisyklių reikalavimų ar varžybų nuostatų.
75. Vyr. teisėjo pavaduotojas vykdo vyr. teisėjo nurodymus bei atlieka jo pareigas šiam nesant.

Vyriausias varžybų sekretorius.

76. Ruošia techninę dokumentaciją bei atsako už taisyklingą jos įforminimą.
77. Įformina teisėjų kolegijos susirinkimų protokolus bei vyr. teisėjo potvarkius ir sprendimus.
78. Vyr. teisėjo leidimu teikia informaciją apie varžybas teisėjui – informatoriui, komandų atstovams, spaudai.
79. Surašo aktus naujiems rekordams.

LITHUANIAN FEDERATION OF KETTLEBELL LIFTING LIETUVOS SVARSČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



80. Tvarko visą varžybų dokumentaciją.
81. Pristato vyr. teisėjui visą dokumentaciją reikalingą varžybų ataskaitai.
82. Veda apskaitą ir fiksuoja sprendimus padarytus dėl protestų.

Pakylos teisėjas.

83. Fiksuoja taisyklingai atliktų pakėlimų skaičių.
84. Fiksuoja netaisyklingai atliktus pakėlimus (komanda „neįskaityta“ arba parodydamas geltoną kortelę). Esant grubiam taisyklių pažeidimui ir / arba sistemingai pasikartojant klaidoms sustabdo sportininką su komanda „STOP“ (arba parodo raudoną kortelę).
85. Garsiai paskelbia galutinį dalyvio rezultatą.

Teisėjas – informatorius.

86. Skelbia vyr. teisėjų kolegijos sprendimus.
87. Praneša varžybų dalyviams bei žiūrovams apie varžybų rezultatus.

Varžybų sekretorius.

88. Užpildo dalyvių svėrimo korteles ir varžybų protokolą. Veda dubliuojantį varžybų protokolą.
89. Atlieka kitus vyr. sekretoriaus nurodymus.

Dalyvių teisėjas.

90. Pagal sąrašus tikrina dalyvių atvykimą, atitinkamai jų aprangą pagal taisyklių reikalavimus.
91. Išveda dalyvius į pasirodymą.
92. Reikiamu laiku perspėja dalyvį apie kvietimą ant pakyls.
93. Praneša sekretoriui apie dalyvio neatvykimą ar atsisakymą dalyvauti varžybose.
94. Tarpininkauja tarp dalyvių ir teisėjų kolegijos.
95. Stebi svarsčių paruošimo tvarką.

Techninis inspektorius.

96. Kartu su vyr. teisėjo pavaduotoju ir komendantu pasveria svarsčius ir surašo svėrimo aktą apie jų atitikimą varžybų taisyklėms.
97. Kontroluoja techninę svarsčių bei įrengimų būklę, kontroliuoja tvarką varžybų ir apšilimo zonose, rūbinėse ir dušuose. Užtikrina saugumą ir tvarką visų varžybų metu. Techninis inspektorius pasiūlymus varžybų komendantui dėl varžybų metu atsiradusių trūkumų pašalinimo.

Varžybų gydytojas.

98. Varžybų gydytojas priklauso teisėjų kolegijai.
99. Stebi dalyvių sveikatos būklę svėrimo bei varžybų metu.
100. Rūpinasi sanitarinėmis-higieninėmis sąlygomis maitinimo bei varžybų metu, taip pat gyvenamosiose vietose.
101. Suteikia med. pagalbą traumų atveju ar susirgus varžybų dalyviams.
102. 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.
103. Pasibaigus varžyboms pateikia vyr. teisėjui ataskaitą apie varžybų metu suteiktą med. pagalbą.

LITHUANIAN FEDERATION OF KETTLEBELL LIFTING LIETUVOS SVARŠČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



Varžybų komendantas.

104. Varžybų komendantas atsako už inventoriaus paruošimą varžyboms, varžybų vietą, dalyvių, dalyvių atstovų, teisėjų bei spaudos atstovų vietas. Aprūpina dalyvių parodą techninėmis priemonėmis ir atributika, atlieka vyr. teisėjo, techninio inspektoriaus bei organizacijos, organizuojančios varžybas, atstovo nurodymus.

VI. PRATIMŲ ATLIKIMO TAISYKLĖS

105. Dalyvis kviečiamas pasirodymui ant pakyls. Likus 5s. iki starto pradedamas skaičiuojamas kontrolinis laikas: 5,4,3,2,1, po to – komanda „startas“. Po šios komandos sportininkas privalo pradėti veiksmą.

106. Jeigu dalyvis atkėlė svarsčius iki komandos „startas“, teisėjas pasako „STOP“. Sportininkas padeda svarstį (svarsčius) ant pakyls ir pradeda veiksmą iš naujo jau einančio laiko sąskaita.

107. Dalyviui, pavėlavusiam iki starto ant pakyls, neleidžiama dalyvauti varžybose.

108. Klasikiniam stūmimo, rovimu, pilno ciklo veiksmui atlikti, dalyviui skiriama 10 min. (kitais atvejais – vadovautis varžybų nuostatais). Teisėjas-sekretorius kiekvieną minutę skelbia kontrolinį laiką. Likus paskutinei rungties minutei laikas skelbiamas kai iki rungties pabaigos lieka 30 s., 10s. ir paskutines 5 s.

109. Laikas skaičiuojamas didėjančia tvarka.

110. Pasibaigus 10 min., sakoma komanda „stop“, po kurios pakėlimai nebeįskaitomi ir dalyvis privalo nutraukti vykdomą veiksmą.

111. Kiekvieną taisyklingai įvykdytą pakėlimą fiksuoja pakyls teisėjas.

112. Jei veiksmai atliekami techniškai netaisyklingai ar dalyvis pažeidė punktą 40.1–40.3 pakyls teisėjas pasako komandą „neįskaityta“ (parodo geltoną kortelę).

113. Taisyklėse numatytais atvejais teisėjas sustabdo sportininką paduodamas komandą „STOP“ (parodo raudoną kortelę).

114. Komanda „STOP“ (raudona kortelė) paduodama, jeigu sportininkas veiksmo metu nužengė nuo pakyls, jeigu pakeitęs ranką rovimu metu atliko papildomą mostą veiksmo metu.

Stūmimas.

115. Stūmimas vykdomas nuo krūtinės iš padėties kai alkūnės prispaustos prie kūno, o kojos – ištiestos.

116. Fiksuojant svarstį viršuje, liemuo, kojos ir rankos turi būti ištiestos.

117. Komanda „STOP“ (raudona kortelė) paduodama, kai:

117.1. veiksmo metu svarsčiai pastatomi ant pečių arba pakyls;

117.2. svarsčiai (svarstis) nuleidžiamas nuo krūtinės į apatinę padėtį;

117.3. už daugkartinius taisyklių pažeidimus.

118. Komanda „neskaičiuoti“ (geltona kortelė) duodama, kai:

118.1. atliekamas svarsčio stūmimas su pertrauka judesyje (pristūmimas ir prispaudimas);

118.2. kai nėra fiksavimo startinėje padėtyje arba viršuje.

Stūmimas su nuleidimu žemyn (ilgas ciklas).

119. Svarsčių stūmimas nuo krūtinės, po to nuleidžiant svorį žemyn (po kiekvieno pakėlimo, ilgas ciklas), vykdomas pagal tas pačias taisykles.

120. Dalyvis po kiekvieno stūmimo privalo svarsčius nuleisti žemyn, darant mostą tarp kojų arba per šonus.

LITHUANIAN FEDERATION OF KETTLEBELL LIFTING LIETUVOS SVARSČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



121. Atlikus kelis mostus užsimetant svarsčius ant krūtinės teisėjas išpėja dalyvį (geltona kortelė). Antrą kartą padarius tą pačią klaidą duodama komanda „STOP“.

Rovimas.

122. Pratimas atliekamas vienu veiksmu. 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, kitam pakėlimui atlikti neliesdamas juo savo kūno.

123. Griežtai draudžiama ilsėtis apačioje (dalyvis veiksmą atlieka viena ranka po to kita nepertraukiamai).

124. Rankų pakeitimas atliekamas vieną kartą tarp užsimojimų laisvu būdu.

125. Jeigu pirmos rankos veiksmo metu dalyvis padeda svarstį ant peties ar apačioje atlieka papildomą mostą, teisėjas liepia pakeisti ranką.

126. Komanda „STOP“ duodama (raudona kortelė) kai:

126.1. svarstis pastatomas ant peties atliekant veiksmą antra ranka;

126.2. kai svarstis pastatomas ant pakylės arba veiksmo metu liečia pakylą;

126.3. už techninį nepasiruošimą (daugkartinius taisyklių pažeidimus).

127. Komanda „neskaičiuoti“ (geltona kortelė) paduodama:

127.1. kai svarstis išspaudžiamas;

127.2. kai viršuje nėra fiksacijos;

127.3. kai laisva ranka liečia kūną.

VII. KOMANDINĖS ESTAFETĖS

128. Svarsčio svoris, pratimai, etapų skaičius, svorio kategorijos ir laikas nurodyti varžybų nuostatuose.

129. Dalyviui galima dalyvauti tik viename etape.

130. Estafetės dalyvių keitimas po paraiškos padavimo negalimas.

131. Komanda turi būti vienoda apranga.

132. Dalyvių svėrimas atliekamas ne mažiau kaip 2 val. prieš varžybas arba užskaitomas svoris prieš individualių varžybų svėrimą .

Estafečių pravedimo tvarka.

133. Prieš estafečių pradžią dalyviai rikiuojasi pristatymui komandomis.

134. Po pristatymo pirmi numeriai lieka ant pakylų, o kitus dalyvius teisėjas išveda į apšilimo zoną.

135. Veiksmai vykdomi pagal esamas taisykles.

136. Estafetę pradeda lengviausią svorį turintis dalyvis, o po jo iš eilės kelia sunkesni dalyviai.

137. 30 s. iki starto, dalyvių teisėjas išveda eilinį etapą, 5s. iki eilinio etapo pabaigos, skaičiuojamas kontrolinis laikas: 5,4,3,2,1.

138. Estafetė perduodama kitam sportininkui su komanda „keičiasi“. Dalyvis baigęs etapą, turi padėti svarsčius ant pakylės.

139. Ankstesnio etapo dalyviui užfiksavus svarsčius po komandos „keičiasi“ naujam etapui, pakėlimai neįskaitomi.

140. Skaičiavimas vedamas bendras (komandai), didėjančia tvarka.

141. Komanda-laimėtoja nustatoma pagal didžiausią pakėlimų skaičių.

LITHUANIAN FEDERATION OF KETTLEBELL LIFTING LIETUVOS SVARSČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



142. Komandoms surinkusioms vienodą taškų skaičių laimi komanda, turinti mažesnę bendrą svorį.

VIII. REKORDŲ REGISTRAVIMAS

143. Aukščiausi Pasaulio ir Europos rekordai registruojami tik tose varžybose, kurios yra įtrauktos į Tarptautinės svarsčių kilnojimo sąjungos sportinių renginių kalendorių.

144. Rekordai registruojami visose amžiaus grupėse.

145. Dalyviai kurie pasiekė Pasaulio ar Europos rekordus (išskyrus jaunesnius ir vyresnius jaunius), turi atlikti antidopingo testą.

146. Lietuvos rekordai registruojami tik tose varžybose, kurios yra įtrauktos į metinį LSKF varžybų renginių kalendorių.

Varžybų taisyklės parengtos remiantis
Tarptautinės svarsčių kilnojimo sąjungos taisyklėmis
www.giri-iukl.com