

# ATVIRŲ SVARSČIŲ KILNOJIMO VARŽYBŲ SPORTO KLUBO „URANAS“ TAUREI LAIMĖTI (NUOTOLINIŲ BŪDU) NUOSTATAI

## 1. VARŽYBŲ TIKSLAS

- Populiarinti svarsčių kilnojimą ir išlaikyti sportininkų fizinių parengtumą karantino laikotarpiu;
- Išaiškinti geriausius svarsčių kilnotojus ir kelti sportininkų meistriškumą.

## 2. VARŽYBŲ LAIKAS

Varžybos vyks 2021 m. sausio 20–vasario 21 d.

## 3. DALYVIAI

Svorių kategorijos:

Moterys (amžius neribojamas) – be svorio kat., svarstis pasirinktinai.

Jaunimas (1998 m. ir jaunesni) – be svorio kat., svarstis pasirinktinai

Suaugusieji (amžius neribojamas) – svorio kat., iki 85 kg, ir virš 85 kg, svarstis pasirinktinai.

Veteranai (40–50 m) – be svorio kat., svarstis pasirinktinai.

Veteranai (50–60 m) – be svorio kat., svarstis pasirinktinai.

Veteranai (60–70 m) — be svorio kat., svarstis pasirinktinai.

Veteranai (virš 70 m) — be svorio kat., svarstis pasirinktinai.

**Pastaba:** Veteranas gali dalyvauti ir žemesnėje amžiaus grupėje.

## 4. VARŽYBŲ VYKDYMAS

Varžybų metu bus vykdoma trikovės rungtis, kuri susideda iš ilgo ciklo, stūmimo ir rovimo rungčių. Sportininkui duota 7 min., per kurias jis 1 min. su viena ranka atlieka ilgo ciklo rungtį, tuomet perima svarstį į kitą ranką ir vėl atlieka ilgo ciklo rungtį 1 min. Pasibaigus šiam laikui sportininkas atlieka stūmimo veiksmą taip pat po 1 min. su kiekviena ranka. Po stūmimo veiksmo sportininkas atlieka rovimo veiksmą su kiekviena ranka po 1 min 30 sek.

Varžybose dalyviai gali pasirinkti svarsčių svorius. Galimi svarsčių svoriai: 12 kg., 16 kg., 24 kg., 32 kg. ir 38 kg.

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

### **Rekvizitai**

Sporto klubas Uranas

LT075011900014001971

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

### **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 trikovės rungtį. Po svarsčio pasvėrimo, 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 varžybose.

### **Vaizdo įrašų įkėlimas.**

Nufilmuotas įrašas turi būti įkeltas į duomenų siuntimo platformą „WeTransfer“ (wetransfer.com) ir per ją išsiųstas adresu saulius.skikas@gmail.com iki vasario 21 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 varžybų rezultatų lentelę, o ši bus paskelbta iki vasario 25 d. LSKF internetiniame puslapyje.

### **5. NUGALĖTOJŲ NUSTATYMAS IR APDOVANOJIMAS**

Nugalėtojai ir prizininkai atskirose amžiaus grupėse ir svorio kategorijose nustatomi pagal trikovės metu iškeltų kilogramų kiekį (pakėlimų kiekis padauginamas iš svarsčio svorio, o nugali daugiausia kilogramų iškėlęs sportininkas). Nugalėtojai ir prizininkai kiekvienoje amžiaus grupėje ir svorio kategorijoje apdovanojami medaliais, užėmę 1 vietą – taure. Sportininkas (nesvarbu kurioje amžiaus grupėje jis yra), iškėlęs daugiausia kilogramų, iškovos pagrindinį varžybų prizą – SK „Uranas“ taure.

Prizai bus išsiųsti sportininkams nurodytu adresu, todėl paskebus varžybų rezultatus el. paštu saulius.skikas@gmail.com būtina, kad amžiaus grupės ir svorio kategorijų nugalėtojai parašytu tikslų adresą.

**ŠIE NUOSTATAI YRA OFICIALUS KVIETIMAS DALYVAUTI  
SPORTO KLUBO „URANAS“ TAUREI LAIMĖTI VARŽYBOSE  
(NUOTOLINIU BŪDU)**