

VARŽYBŲ „TRAKŲ VASARA 2022“ NUOSTATAI

1. VARŽYBŲ TIKSLAS

- Populiarinti svarsčių kilnojimo sportą;
- Kelti sportininkų meistriškumą;
- Užmegzti ir palaikyti draugiškus ryšius su kitų miestų bei rajonų svarsčių kilnotojais;
- Nustatyti stipriausius sportininkus amžiaus grupėse ir svorio kat.

2. VARŽYBŲ VIETA IR LAIKAS

Varžybos vyks: 2022 m. birželio 4 d. Vytauto g. 19, Trakai.

Dalyvių svėrimas: 14.30–15.00 val. Varžybų pradžia – 15 val.

3. DALYVIAI

Svorių kategorijos:

- Moterys (amžius neribojamas) – svorio kat. iki 63 kg. ir virš 63 kg., svarstis – 16 kg.;
- Jaunimas (2000 m. ir jaunesni) – svorio kat. iki 85 kg., ir virš 85 kg., svarstis – 24 kg.;
- Suaugusieji (amžius neribojamas) – svorio kat. iki 85 kg. ir virš 85 kg., svarstis – 24 kg. (keliant 32 kg – koef. x2).
- Veteranai (40–49 m.) – be svorio kat., svarstis – 24 kg.;
- Veteranai (50–59 m.) – be svorio kat., svarstis – 24 kg.;
- Veteranai (60–69 m.) – be svorio kat., svarstis – 16 kg.;
- Veteranai (virš 70 m.) – be svorio kat., svarstis – 16 kg.

4. RUNGTYS

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

Trikovės eiga:

1. Sportininkas 2 min. atlieka ilgo ciklo veiksmą. Atlikus veiksmą svarsčiai dedami ant pakylos ir ilsimasi 30 s.

2. Po 30 s. poilsio sportininkas 2 min. atlieka stūmimo veiksmą. Atlikus veiksmą svarsčiai dedami ant pakylos ir ilsimasi 30 s.

3. Po 30 s. poilsio sportininkas 2 min. atlieka rovimo veiksmą. Rovimo metu ranką keisti galima tik vieną kartą. 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 pakylos 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.

Po trikovė vyks estafetės rungtis. Estafetės komanda sudaroma varžybų dieną. Estafetė susideda iš moterų, veteranų ir suaugusiųjų amžiaus grupės sportininkų. Estafetės eiliškumas:

1. Moteris – atlieka rovimą su 16 kg. svarsčiu;
2. Veteranas – atlieka stūmimo veiksmą su 24 kg. svarsčiais;
3. Suaugęs – atlieka ilgo ciklo veiksmą su 32 kg. svarsčiais.

5. RUNGČIŲ TRUKMĖ

Kiekvienos rungties trukmė – 2 min.

6. NUGALĖTOJŲ NUSTATYMAS IR APDOVANOJIMAS

Nugalėtojai ir prizininkai atskirose amžiaus grupėse ir svorio kategorijose nustatomi pagal trikovės sumos rezultata. Nugalėtojai ir prizininkai kiekvienoje amžiaus grupėje ir svorio kategorijoje apdovanojami medaliais.
