

LIETUVOS SVARSČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



XIII LIETUVOS SVARSČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJOS ILGO CIKLO ČEMPIONATO IR LIETUVOS SVARSČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJOS ĮKŪRĖJO KAZIMIERO PALTAROKO TAUREI LAIMĖTI VARŽYBŲ NUOSTATAI

1. ČEMPIONATO TIKSLAI

1. Populiarinti svarsčių kilnojimo sportą ir išsiaiškinti stipriausius svarsčių kilnotojus ir kilnotojas Lietuvoje.
2. Nustatyti skirtingų svorio kategorijų – jaunučių, jaunių, jaunimo, suaugusiųjų, veteranų, mergaičių, merginų ir moterų amžiaus grupių – čempionus ir prizininikus.
3. Nustatyti stipriausius sportininkus jaunių, jaunimo ir suaugusiųjų grupėse K. Paltaroko varžybų įskaitoje.
4. Nustatyti komandą nugalėtoją ir komandas prizinininkes stūmimo čempionate ir estafetės rungtyse.
5. Užmegzti ir palaikyti draugiškus ryšius su kitų miestų, rajonų ir klubų svarsčių kilnotojais.

2. ČEMPIONATO VYKDYMO VIETA IR LAIKAS

Čempionatas vyks: 2025 m. kovo 22 d. Paįstriyje (Įstros g. 1, Paįstrio k., Panevėžio r.) Panevėžio r. Paįstrio Juozo Zikaro gimnazijos sporto salėje.

Dalyvių registracija ir svėrimas: 2025 m. kovo 22 d. 10:00–11:00 val.

Varžybų pradžia: 12:00 val.

Dalyvių svėrimo metu visi sportininkai privalo pateikti med. pažymą, būti užsiregistravus į čempionatą išankstinės registracijos metu, komandos vadovas privalo pateikti komandinę paraišką. Būtina pateikti asmens dokumentą įrodantį dalyvio amžių (pasas, asmens tapatybės kortelė arba vairuotojo pažymėjimas).

Būtina išankstinė asmeninė ir komandinė registracija iki kovo 19 d. (imtinai). Registracijos metu būtina nurodyti sportininko:

1. vardą ir pavardę;
2. gimimo metus;
3. atstovaujamą komandą;
4. planuojama(-s) amžiaus grupę(-es) ir svorio kategorija(-s) (kurioje(-se) sportininkas varžysis);
5. keliamo svarsčio svoris.

LIETUVOS SVARSČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



3. DALYVIAI IR ČEMPIONATO VYKDYMO TVARKA

Čempionatas bus vykdomas šiose amžiaus grupėse:

- Jaunučių (2009 m. gim. ir jaunesni);
- Jaunių (2007 m. gim. ir jaunesni);
- Jaunių (pradedantieji (iki 18 m.));
- Jaunimo (2002 m. gim. ir jaunesni);
- Suaugusiųjų (be amžiaus apribojimų);
- Suaugusiųjų (pradedantieji (iki 40 m.));
- Veteranų (40–49 metų amžiaus);
- Veteranų (50–59 metų amžiaus);
- Veteranų (60–69 metų amžiaus);
- Veteranų (70 metų amžiaus ir vyresni);
- Mergaitės (2007 m. gim. ir jaunesnės);
- Merginos (2002 m. gim. ir jaunesnės);
- Moterys (be amžiaus apribojimų);
- Moterys (pradedančiosios (be amžiaus apribojimų)).

Pradedantieji – asmenys, anksčiau nedalyvavę panašaus tipo varžybose / svarsčių kilnojimo varžybose ir dalyvauja pirmą kartą (neįskaitant nuotolinio tipo svarsčių kilnojimo varžybų).

Pradedantieji, jaunučiai, jauniausi, jaunimas, suaugusieji ir veteranai atlieka tradicinį ilgo ciklo veiksmą su dvejais svarsčiais.

Pradedančiosios, mergaitės, merginos ir moterys ilgo ciklo veiksmą atlieka su vienu svarsčiu (ranką galima pakeisti tik vieną kartą). Atliekant ilgo ciklo rungtį su dvejais svarsčiais galutiniam rezultatui bus taikomas koef. x2.

Po ilgo ciklo veiksmų vyks estafetės rungtis jaunių, jaunimo ir suaugusiųjų amžiaus grupėse.

- ✓ Jaunių komandą sudaro 3 sportininkai (gali dalyvauti ir jaunučiai), kurie iš eilės vienas po kito atlieka ilgo ciklo veiksmą po 3 min. (iš viso 9 min.) su 16 kg svarsčiais (keliant 24 kg svarsčius koef. x2);
- ✓ Jaunimo komandą sudaro 3 sportininkai, kurie iš eilės vienas po kito atlieka ilgo ciklo veiksmą po 3 min. (iš viso 9 min.) su 24 kg svarsčiais (keliant 32 kg svarsčius koef. x2).
- ✓ Suaugusiųjų komandą sudaro 3 sportininkai (gali dalyvauti ir veteranai), kurie iš eilės vienas po kito atlieka ilgo ciklo veiksmą po 3 min. (iš viso 9 min.) su 24 kg svarsčiais (keliant 32 kg svarsčius koef. x2).

Estafetės komanda sudaroma varžybų dieną. Estafetės komandoje gali būti sportininkai iš įvairių komandų, bet iš skirtingų svorio kategorijų.

Pastaba. Asmuo, dalyvaujantis tik estafetės rungtyje privalo svertis bendro svėrimo metu.

Svorio kategorijos atskirose amžiaus grupėse:

- Jaunučių grupė: -53; -58; -63; -68; +68 kg;
- Jaunių grupė: -58; -63; -68; -73; -78; +78 kg;
- Jaunimo grupė: -68; -78; -85; -95; +95 kg;
- Suaugusiųjų grupė: -63; -68; -73; -78; -85; -95; +95 kg;
- Veteranų grupės: -85; +85 kg;
- Mergaičių grupė: -58; -63; +63 kg;

Svarsčio svoris:

- 8 kg, 12 kg, 16 kg, 24 kg, 32 kg
- 12 kg, 16 kg, 24 kg, 32 kg
- 12 kg, 16 kg, 24 kg, 32 kg
- 12 kg, 16 kg, 24 kg, 32 kg
- 8 kg, 12 kg, 16 kg, 24 kg, 32 kg
- 8 kg, 12 kg, 16 kg, 24 kg

LIETUVOS SVARŠČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



- Merginų grupė: -63; +68 kg; 8 kg, 12 kg, 16 kg, 24 kg
- Moterų grupė: -68; +68 kg; 8 kg, 12 kg, 16 kg, 24 kg

Pradedančiųjų grupėse asmenys galės kelti pasirinktus svarčius (tik pradedantieji papildomai galima rinktis 4 kg ir 8 kg svarčius). Taškai bus skaičiuojami pagal taškų lentelę (į komandinę įskaita taškai nebus skaičiuojami), o grupėje sportininkai varžysis be svorio kat. (bus viena – absoliuti kat.).

Pastaba. Pradedančiųjų grupėse gali dalyvauti tik tie asmenys, kurie anksčiau nėra dalyvavę LSKF organizuojamose (neįskaitant nuotolinio tipo svarščių kilnojimo varžybų) svarščių kilnojimo varžybose (pradedančiųjų grupėje asmuo gali dalyvauti ne ilgiau, nei iki einamųjų metų pabaigos).

Ilgos ciklo rungčiai atlikti skiriama 10 minučių.

Ilgos ciklo taškai skaičiuojami pagal šią lentelę:

Svarstis	4 kg	8 kg	12 kg	16 kg	24 kg	32 kg
Taškai	0.25	0.5	0.75	1	2	4

Kiekvienas dalyvis turės galimybę dalyvauti **vienoje aukštesnėje** amžiaus grupėje savo svorio kategorijoje (veteranai papildomai gali dalyvauti tik suaugusiųjų amžiaus grupėje). Sportininkas kels svarčius savo amžiaus grupėje, o surinkta taškų suma bus tiesiog perkelta į papildomą (aukštesnę) amžiaus grupę. Sportininkas, už dalyvavimą aukštesnėje amžiaus grupėje, turės papildomai sumokėti 10 EUR mokesį.

STARTINIS MOKESTIS

- Jaunučiai – 20 EUR
- Jauniai – 20 EUR
- Jaunimas – 20 EUR
- Suaugusieji – 20 EUR
- Veteranai – 20 EUR
- Mergaitės, merginos ir moterys – 20 EUR
- Estafetė – 20 EUR (nuo komandos)
- Pradedantieji – 10 EUR

Pastaba

- Dalyviai, užsiregistravę po kovo 19 d. privalės mokėti dvigubą startinį mokesį.

4. VARŽYBŲ VADOVAVIMAS IR FINANSAVIMAS

Varžyboms vadovauja LSKF teisėjų brigada.

Varžybų organizacines išlaidas apmoka Lietuvos svarščių kilnojimo federacija, rėmėjai.

LIETUVOS SVARSČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



5. NUGALĖTOJŲ NUSTATYMAS

1. Čempionato nugalėtojai ir prizininkai atskirose svorio kategorijose bei amžiaus grupėse nustatomi pagal ilgo ciklo rungtyje surinktus taškus. Nugali sportininkas surinkęs daugiausiai taškų.
2. Čempionato estafetės rungtyje nugali komanda surinkusi daugiausiai taškų.
3. Čempionato komanda nugalėtoja ir prizininkės nustatomos pagal 8 vaikinų ir 2 merginų geriausius rezultatus (neatsižvelgiant kokiose amžiaus grupėse dalyvauja sportininkai).
4. K. Paltaroko varžybose bus apdovanojamas stipriausias vyras ir stipriausia moteris (pagal koeficientą (sportininko(-ės) surinkti taškai padalinami iš jo(-s) svorio)).

Čempionato komandinėje įskaitoje dalyvauja tik komandinė paraiška pateikusių komandos.

Taškai skiriami:

Sportininko užimta vieta	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	...	XIX
Taškai komandai	20	18	16	15	14	13	12	11	...	0

6. APDOVANOJIMAS

1. Komanda nugalėtoja ir komandos prizininkės apdovanojamos prizinėmis taurėmis.
2. Nugalėtojai ir prizininkai atskirose amžiaus grupėse bei svorio kategorijose apdovanojami medaliais ir diplomais.
3. Estafetės rungties komanda nugalėtoja bei komandos prizininkės apdovanojamos taurėmis ir medaliais.
4. K. Paltaroko varžybose prizine taure bus apdovanojamas stipriausias vyras ir stipriausia moteris.

7. PARAIŠKŲ PATEIKIMAS

Išankstinės registracijos metu (iki kovo 19 d. (imtinai)) paraiškos (pagal 2 punkte pateiktus reikalavimus) siunčiamos el. paštu andrius.kubilius@svarstis.lt arba užpildoma asmeninė registracijos forma www.svarstis.lt puslapyje.

Dalyviai, užsiregistravę po kovo 19 d. arba varžybų dieną turės sumokėti **dvigubą** startinį mokestį.

Komandinės paraiškos varžybų dieną pateikiamos varžybų vyr. teisėjui.

Kelionės, maitinimo, dalyvio mokesčio, nakvynės išlaidas apmoka komandiruojančios organizacijos.

Informacija telefonu +37068613175 (Rolandas Kubilius).

LIETUVOS SVARSČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



Pastaba. Federacijos prezidentas pasilieka teisę varžybų dieną keisti čempionato nuostatus.

ŠIE NUOSTATAI YRA OFICIALUS KVIETIMAS Į ILGO CIKLO ČEMPIONATĄ