

LIETUVOS SVARSČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



XIV LIETUVOS SVARSČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJOS ILGO CIKLO ČEMPIONATO 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 prizininkus.
3. Nustatyti komandą nugalėtoją ir komandas prizininkes ilgo ciklo čempionate ir estafetės rungtyse.
4. Užmegzti ir palaikyti draugiškus ryšius su kitų miestų, rajonų ir klubų svarsčių kilnotojais.

2. ČEMPIONATO VYKDYMO VIETA IR LAIKAS

Čempionatas vyks: 2026 m. kovo 7 d. Pajstryje (Įstros g. 1, Pajstrio k., Panevėžio r.) Panevėžio r. Pajstrio Juozo Zikaro gimnazijos sporto salėje.

Dalyvių registracija ir svėrimas: 2026 m. kovo 7 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 individuali arba komandinė registracija iki kovo 4 d. (imtinai).

1. Individuali registracija: užpildoma individualios registracijos forma, kurią rasite LSKF internetinėje svetainėje www.svarstis.lt.

2. Komandinė registracija: užpildoma komandinės paraiškos forma, kurią rasite LSKF internetinėje svetainėje www.svarstis.lt ir atsiunčiama el. paštu andrius.kubilius@svarstis.lt.

3. DALYVIAI IR ČEMPIONATO VYKDYMO TVARKA

Čempionatas bus vykdomas šiose amžiaus grupėse:

- | | |
|--|--|
| ➤ Jaunučių (2010 m. gim. ir jaunesni); | ➤ Suaugusiųjų (pradedantieji (iki 40 m.)); |
| ➤ Jaunių (2008 m. gim. ir jaunesni); | ➤ Veteranų (40–49 metų amžiaus); |
| ➤ Jaunių (pradedantieji (iki 18 m.)); | ➤ Veteranų (50–59 metų amžiaus); |
| ➤ Jaunimo (2003 m. gim. ir jaunesni); | ➤ Veteranų (60–69 metų amžiaus); |
| ➤ Suaugusiųjų (be amžiaus apribojimų); | ➤ Veteranų (70 metų amžiaus ir vyresni); |

LIETUVOS SVARSČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



- Mergaitės (2008 m. gim. ir jaunesnės);
- Merginos (2003 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, jaunieji, 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). Atlikant ilgo ciklo rungtį su dvejais svarsčiais galutinis rezultatas bus dvigubinamas.

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: -63; -68; -73; -78; -85; -95; +95 kg;
- Suaugusiųjų grupė: -63; -68; -73; -78; -85; -95; +95 kg;
- Veteranų (40–49 m.) grupė: -85; -95; +95 kg;
- Veteranų (50–59 m.) grupė: -85; +85 kg;
- Veteranų (60–69 m.) grupė: -85; +85 kg;
- Veteranų (70 m. ir vyresni) grupė: absoliuti (viena) grupė;
- Mergaičių grupė: -58; -63; +63 kg;
- Merginų grupė: -58; -63; -68; +68 kg;
- Moterų grupė: -58; -63; -68; +68 kg;

Svarsčio svoris:

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

Pradedančiųjų grupėse asmenys galės kelti pasirinktus svarčius (tik pradedantieji papildomai galima rinktis 4 kg svarsčius). Taškai bus skaičiuojami pagal taškų lentelę (į komandinę

LIETUVOS SVARSČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



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 svarsčių kilnojimo varžybų) svarsčių kilnojimo varžybose (pradedančiųjų grupėje asmuo gali dalyvauti ne ilgiau, nei iki einamųjų metų pabaigos).

Ilgo ciklo rungtiai atlikti skiriama 10 minučių.

Ilgo 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 svarsčius 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 mokestį.

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 4 d. privalės mokėti dvigubą startinį mokestį.

4. VARŽYBŲ VADOVAVIMAS IR FINANSAVIMAS

Varžyboms vadovauja LSKF teisėjų brigada.

Varžybų organizacinės išlaidas apmoka Lietuvos svarsčių kilnojimo federacija, rėmėjai.

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.

LIETUVOS SVARSČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



3. Čempionato komanda nugalėtoja ir prizininkės nustatomos pagal 8 vaikinių ir 2 merginų geriausius rezultatus (neatsižvelgiant kokiose amžiaus grupėse dalyvauja sportininkai).

Čempionato komandinėje įskaitoje dalyvauja tik komandinę paraišką pateikusių komandų.

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.

7. PARAIŠKŲ PATEIKIMAS

Išankstinės registracijos metu (iki kovo 4 d. (imtinai)) komandinės paraiškos siunčiamos el. paštu andrius.kubilius@svarstis.lt, o individualios registracijos metu užpildoma registracijos forma www.svarstis.lt puslapyje.

Dalyviai, užsiregistravę po kovo 4 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).

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

ŠIE NUOSTATAI YRA OFICIALUS KVIETIMAS Į ILGO CIKLO ČEMPIONATĄ