

# ATVIRŲ SVARSČIŲ KILNOJIMO VARŽYBŲ LIETUVOS SVARSČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJOS ĮKŪRĖJO KAZIMIERO PALTAROKO TAUREI LAIMĖTI NUOSTATAI

## 1. VARŽYBŲ TIKSLAI

- Pagerbti Lietuvos svarsčių kilnojimo federacijos įkūrėją K. Paltaroką;
- Nustatyti stipriausius sportininkus tarp vyrų ir moterų K. Paltaroko varžybų įskaitoje;
- Užmegzti ir palaikyti draugiškus ryšius su kitų šalių bei miestų svarsčių kilnotojais.

## 2. VARŽYBŲ 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 asmeninė ir komandinė registracija iki kovo 4 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.

## 3. DALYVIAI IR VARŽYBŲ VYKDYMO TVARKA

**Varžybos bus vykdomos šiose amžiaus grupėse ir svorio kategorijose:**

- Jaunučių (2010 m. gim. ir jaunesni);
- Jaunių (2008 m. gim. ir jaunesni);
- Jaunių (pradedantieji (iki 18 m.));
- Jaunimo (2003 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 (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, 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 galutinis rezultatas bus dvigubinamas.

**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, 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 svorsčius). Taškai bus skaičiuojami pagal taškų lentelę (į komandinę įskaita taškai nebus skaičiuojami), o grupėje sportininkai varžysis be svorio kat. (bus viena – absoliuti kat.).

**Ilgo ciklo rungtys 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     |

**4. NUGALĖTOJŲ NUSTATYMAS**

Varžybų nugalėtojai ir prizininkai atskirose svorio kategorijose bei amžiaus grupėse nebus nustatomi ir apdovanojami.

Stipriausias vyras (renkamas iš jaunučių, jaunių, jaunimo, suaugusiųjų ir veteranų grupių) ir stipriausia moteris (renkama iš mergaičių, merginų ir moterų) bus renkami pagal koeficientą (sportininko(-ės) surinkti taškai padalinami iš jo(-s) svorio).

**5. APDOVANOJIMAS**

K. Paltaroko taurės bus įteikiamos stipriausiems sportininkams tarp vyrų ir tarp moterų.

**6. KITA SVARBI INFORMACIJA**

Komandinės paraiškos varžybų dieną pateikiamos varžybų vyr. teisėjui.

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

Informacija telefonu +37068613175 (Rolandas Kubilius).

**ŠIE NUOSTATAI YRA OFICIALUS KVIETIMAS Į  
K. PALTAROKO TAURĖS VARŽYBAS**