

LITHUANIAN KETTLEBELL LIFTING FEDERATION LIETUVOS SVARŠČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



VIII LIETUVOS SVARŠČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJOS ILGO CIKLO ČEMPIONATO NUOSTATAI

1. ČEMPIONATO TIKSLAI

- Išaiškinti stipriausius svarsčių kilnotojus jaunučių, jaunių, jaunimo, suaugusiųjų, veteranų ir kilnotojas mergaičių, merginų ir moterų amžiaus grupėse;
- Populiarinti ilgo ciklo rungtį Lietuvoje;
- Nustatyti komandą nugalėtoją ir prizininke komandinėje įskaitoje;
- Užmegzti ir palaikyti draugiškus ryšius su kitų miestų svarsčių kilnotojais.

2. ČEMPIONATO VYKDYMO VIETA IR LAIKAS

Čempionatas vyks: 2020-02-29 d. Židikuose (Mažeikių r.), Dariaus ir Girėno g. 14, Židikų Marijos Pečkauskaitės gimnazijos sporto salėje.

Dalyvių registracija ir svėrimas: 2020-02-29 d. 09:00–10:30 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 vasario 23 d. (imtinai). Registracijos metu būtina nurodyti sportininko:

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

3. DALYVIAI IR ČEMPIONATO VYKDYMO TVARKA

Čempionatas bus vykdomas šiose amžiaus grupėse:

- Jaunučių (2004 m. gim. ir jaunesni);
- Jaunių (2002 m. gim. ir jaunesni);
- Jaunimo (1998 m. gim. ir jaunesni);
- Suaugusiųjų (be amžiaus apribojimų);
- Veteranų (40–49 metų amžiaus);
- Veteranų (50–59 metų amžiaus);
- Veteranų (60–64 metų amžiaus);
- Veteranų (65–69 metų amžiaus);
- Veteranų (70 metų amžiaus ir vyresni);
- Mergaitės (2002 m. gim. ir jaunesnės);

LITHUANIAN KETTLEBELL LIFTING FEDERATION LIETUVOS SVARŠČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



- Merginos (1998 m. gim. ir jaunesnės);
- Moterys (be amžiaus apribojimų).

Jaunučiai, jaunieji, jaunimas, suaugusieji ir veteranai atlieka tradicinį ilgo ciklo veiksmą su dvejais svarsčiais. Mergaitės, merginos ir moterys ilgo ciklo veiksmą atlieka su vienu svarsčiu (ranką galima pakeisti tik vieną kartą). Mergaitės, merginoms ir moterims 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.

Svorio kategorijos atskirose amžiaus grupėse:

Svarsčio svoris:

- Jaunučių grupė: -53; -58; -63; -68; +68 kg; 12 kg, 16 kg, 24 kg, 32 kg
- Jaunių grupė: -53; -58; -63; -68; -73; -78; -85; +85 kg; 12 kg, 16 kg, 24 kg, 32 kg
- Jaunimo grupė: -68; -78; -95; +95 kg; 12 kg, 16 kg, 24 kg, 32 kg
- Suaugusiųjų grupė: -68; -78; -95; +95 kg; 12 kg, 16 kg, 24 kg, 32 kg
- Veteranų grupės: -85; +85 kg; 12 kg, 14 kg, 16 kg, 24 kg, 32 kg
- Mergaičių grupė: -58; -63; +63 kg; 12 kg, 16 kg, 24 kg
- Merginų grupė: -63; +63 kg; 12 kg, 16 kg, 24 kg
- Moterų grupė: -68; +68; 12 kg, 16 kg, 24 kg

Ilgos ciklo rungties atlikimui skiriama 10 minučių.

Ilgos ciklo taškai skaičiuojami pagal šią lentelę:

| Svarstis | 12 kg | 14 kg | 16 kg | 24 kg | 32 kg |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Taškai | 0.5 | 0.75 | 1 | 2 | 4 |

Kiekvienas dalyvis turės galimybę dalyvauti **vienoje aukštesnėje** amžiaus grupėje savo svorio kategorijoje. Sportininkas kels savo grupei numatytą svarstį, o jo rezultatas aukštesnėje amžiaus

LITHUANIAN FEDERATION OF KETTLEBELL LIFTING LIETUVOS SVARŠČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



grupėje bus skaičiuojamas pagal ilgo ciklo taškų lentelę. Sportininkas, už dalyvavimą aukštesnėje amžiaus grupėje turės susimokėti 5 EUR mokestį.

STARTINIS MOKESTIS

- Jaunučiai – 6 EUR
- Jauniai – 6 EUR
- Jaunimas – 6 EUR
- Suaugusieji – 10 EUR
- Veteranai – 10 EUR
- Mergaitės, merginos ir moterys – 6 EUR
- Estafetė – 6 EUR (nuo komandos)

Pastaba

- Kiekvienas sportininkas turės sumokėti 1 € LSKF nario mokestį. Šie pinigai bus skirti sumokėti metinį LSKF nario mokestį Tarptautiniai svarsčių kilnojimo sąjungai (IUKL).
- Dalyviai, užsiregistravę po vasario 23 d. privalės mokėti dvigubą startinį mokestį.

4. NUGALĖTOJŲ NUSTATYMAS

Nugalėtojai ir prizininkai atskirose svorio kategorijose bei amžiaus grupėse nustatomi pagal ilgo ciklo rungtyje surinktus taškus. Nugali sportininkas surinkęs daugiausiai taškų. Estafetės rungtyje nugali komanda surinkusi daugiausiai taškų.

Komanda nugalėjoja ir prizininkės nustatomos pagal 8 vaikinų ir 2 merginų geriausius rezultatus (neatsižvelgiant kokiose amžiaus grupėse dalyvauja sportininkai).

Taškai skiriami:

| Užimta vieta | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X |
|-----------------|----|----|-----|----|----|----|-----|------|----|---|
| Taškai komandai | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

5. APDOVANOJIMAS

Komanda nugalėjoja ir komandos prizininkės apdovanojamos prizinėmis taurėmis (komandinėje įskaitoje galės varžytis tik paraiškas pateikusios komandos). Nugalėtojai ir prizininkai atskirose amžiaus grupėse bei svorio kategorijose apdovanojami medaliais ir diplomais.

Estafetės rungties komanda nugalėjoja bei komandos prizininkės apdovanojamos taurėmis ir medaliais.

LITHUANIAN FEDERATION OF KETTLEBELL LIFTING LIETUVOS SVARŠČIŲ KILNOJIMO FEDERACIJA



6. PARAIŠKŲ PATEIKIMAS

Išankstinės registracijos metu (iki vasario 23 d. (imtinai)) paraiškos (pagal 2 punkte pateiktus reikalavimus) siunčiamos el. paštu andrius.kubilius@svarstis.lt arba užpildoma asmeninė registracijos forma www.svarstis.lt puslapyje.

Komandinės paraiškos varžybų dieną pateikiamos varžybų vyr. teisėjui.

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

Informacija telefonu +37068613175 (Rolandas Kubilius).

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

ŠIE NUOSTATAI YRA OFICIALUS KVIETIMAS Į ILGO CIKLO ČEMPIONATĄ