**TVIRTINU**
Kauno sporto mokyklos ,Bangpūtys“
Direktoriaus pavaduotojas
_____ Rolandas Žentelis

# KAUNO MIESTO BAIDARIŲ IR KANOJŲ IRKLUOTOJŲ BENDRO FIZINIO PASIRENGIMO VARŽYBŲ NUOSTATAI

## 1. Tikslas ir uždaviniai

Sudaryti galimybę įvairaus amžiaus ir meistriškumo baidarių ir kanojų irkluotojams dalyvauti bendro fizinio pasirengimo varžybose.

Išsiaiškinti irkluotojų skirtingų fizinių ypatybių išsivystymo lygį bei išsiaiškinti perspektyviausius irkluotojus.

## 2. Organizatoriai

Varžybas organizuoja ir vykdo Kauno sporto mokykla „Bangpūtys“.

Už varžybų vykdymą atsakingas varžybų vyr. teisėjas Kęstutis Janušauskas, varžybų vyr. sekretorius Algirdas Liaudanskas.

## 3. Vykdymo data ir vieta

2019 m. kovo 15 d., 16:00 val., Lietuvos Sporto Universiteto mažoji treniruoklių salė, Perkūno al. 3a, Kaunas, plaukimo rungtis – kovo 16 d. 13:00 val., Kauno plaukimo mokyklos „Vilijos“ baseine, Demokratų g. 34a, Kaunas.

## 4. Varžybų dalyviai ir programa

Varžybose leidžiama dalyvauti Kauno miesto baidarių ir kanojų irkluotojams, turintiems galiojančią sveikatos pažymą (forma 068a).

Varžybos vykdomos keturiose amžiaus grupėse:

Varžybos vykdomos keturiose amžiaus grupėse

- Jaunimas, gimę 1996-2000 m
- Jaunučiai, gimę 2003-2004 m.
- Vaikai, gimę 2005-2006 m.
- Vaikučiai, gimę 2007 m. ir jaunesni
- Mergaitės, gimę 2004-2006 m.

| Nr. | Rungtys | Jaunimas | Jaunučiai | Vaikai | Vaikučiai | Mergaitės |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Bėgimas 60 m | + | | | | |
| 2 | Bėgimas 30 m | | + | + | + | + |
| 3 | Plaukimas 25 m | 50 m | + | + | + | + |
| 4 | 40 kg štangos spaudimas gulint | + | | | | |
| 5 | 40 kg štangos pritraukimas gulint | + | | | | |
| 6 | 25 kg štangos spaudimas gulint | | + | | | |
| 7 | 25 kg štangos pritraukimas gulint | | + | | | |
| 8 | 15 kg štangos spaudimas gulint | | | + | | + |
| 9 | 15 kg štangos pritraukimas gulint | | | + | | + |
| 10 | Pratimas pilvo presui -atsilenkimai | + | + | + | + | + |
| 11 | Prisitraukimai prie skersinio | + | + | | | |
| 12 | Atsispaudimai | | | + | + | + |
| 13 | Flamingas | | | | + | |
| 14 | Kybojimas | | | | + | |

Pratimai atliekami iki pirmo sustojimo.

**5. Paraiškos**

Preliminarios paraiškos (pagal pridedamą formą) pateikiamos specialistei Linai Vytėnienei iki 2019 m. kovo 12 d. 15 val. el. paštu lina.vyteniene@smbangputys.lt.

**6. Nugalėtojų nustatymas ir apdovanojimas**

Nugalėtojai skirtingose amžiaus ir lyties grupėse nustatomi pagal varžybų programos rungtyse užimtą vietų sumą: už I vietą – 1 taškas, už II vietą – 2 taškai, už III vietą – 3 taškai ir t.t.

Parodžius vienodą rezultatą keliems sportininkams, skaičiuojamas už vietas skiriamų taškų vidurkis.

Visų amžiaus grupių I-III vietų laimėtojai apdovanojami medaliais.

Atsakingas vyr. teisėjas Kęstutis Janušauskas, tel. 862042101