

TVIRTINU

Kauno sporto mokyklos „Bangpūtys“
Direktoriaus pavaduotojas
Rolandas Žentelis

**KAUNO SPORTO MOKYKLOS „BANGPŪTYS“ 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 Vytenis Atkočiūnas, varžybų vyr. sekretorė Elena Memliukaitė.

3. Vykdomo data ir vieta

2020 m. vasario 21 d., 16:00 val., Lietuvos Sporto Universitete, Perkūno al. 3a, Kaunas, vasario 22 d. 9 val., LSU lengvosios atletikos maniežas Aušros g. 42A, Kaunas 44158, vasario 22d 13val., „Vilijos“ baseinas Demokratų g. 34, Kaunas.

4. Varžybų dalyviai ir programa

Varžybose leidžiama dalyvauti Kauno sporto mokyklos „Bangpūtys“ baidarių ir kanojų irklavimo sportininkams, turintiems galiojančią sveikatos pažymą (forma068a).

Varžybos vykdomos keturiose amžiaus grupėse:

- Vaikinai (gimę 2004-2005 m.)
- Berniukai (gimę 2006-2007 m.)
- Vaikai (mergaitės ir berniukai, gimę 2008 m. ir jaunesni)

| Eil. Nr. | Rungtys | Vaikinai 2004-2005 m. | Berniukai 2006-2007 m. | Vaikai (mergaitės ir berniukai 2008m. ir jaunesni) |
|-------------|---|-----------------------------|------------------------------|--|
| 1 | Bėgimas 800m. | + | | |
| 2 | Bėgimas 400m. | | + | |
| 3 | Bėgimas 200m. | | | + |
| 4 | Sprintas 60m. | + | + | |
| 5 | Sprintas 30m. | | | + |
| 6 | 25 kg štangos spaudimas gulint 1 min | + | | |
| 7 | 25 kg štangos pritraukimas gulint 1 min | + | | |
| 8 | 15 kg štangos spaudimas gulint 1 min | | + | |
| 9 | 15 kg štangos pritraukimas gulint 1 min | | + | |
| 10 | Pratimas pilvo presui (45 ⁰) 1 min | + | + | + |
| 11 | Prisitraukimai prie skersinio | + | | |
| 12 | Šokdynė 1 min | | | + |
| 14 | Atsispaudimai 2 min. | | + | |
| 15 | „Flamingas“ | | | + |
| 16 | Kybojimas | | | + |
| 17 | Plaukimas 25 m | + | + | + |

Pratimai atliekami iki pirmo sustojimo.

5. Paraiškos

Paraiškos pateikiamos specialistei Linai Vytėnienei iki 2020 m. vasario 19 d. 16 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 nugalėtojai apdovanojami medaliais.