

TVIRTINU

Kauno sporto mokyklos „Bangpūtys“
Direktoriaus pavaduotojas
_____ Rolandas Žentelis

KAUNO SPORTO MOKYKLOS „BANGPŪTYS“ BAIDARIŲ IR KANOJŲ IRKLUOTOJŲ BENDRO FIZINIO PASIRENGIMO I ETAPO VARŽYBŲ N U O S T A T A I

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. sekretorius Elena Memliukaitė.

3. Vykdomo data ir vieta

2025 m. Sausio 31 d., 16:00 val., Kauno sporto mokyklos „Bangpūtys“ irklavimo bazėje, Gervių g. 5 ir Vasario 1 d. 10:00 val Kauno sporto mokyklos „Bangpūtys“ irklavimo bazėje, Gervių g. 5 ir atitinkamai pagal trenerius baseinuose „Startas“ Miško g. 3 ir „Vilija“ Demokratų g. 34.

4. Varžybų dalyviai ir programa

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

Varžybos vykdomos šešiose grupėse:

- Jauniai (gimę 2007-2008 m.)
- Jaunučiai (gimę 2009-2010 m.)
- Jaunutės (gimę 2009- 2010 m.)
- Berniukai (gimę 2011-2012 m.)
- Mergaitės (gimę 2011-2012 ir jaunesnės)
- Vaikai berniukai (gimę 2013 m. ir jaunesni)
- Vaikai mergaitės (gimę 2013 m. ir jaunesnės)

Eil. Nr.	Rungtys	Jauni ai 2007-2008 m.	Jaunučiai 2009-2010 m.	Berniukai 2011-2012 m.	Vaikai berniukai 2013m. ir jaunesni	Jaunutės 2009-2010 m.	Mergaitės 2011-2012 m.	Vaikai Mergaitės 2013 ir jaunesnės
1	Plaukimas 100m	+	+					
2	Plaukimas 50m			+	+	+	+	+
3	Sprintas 60m.	+	+			+		
4	Sprintas 30m.			+	+		+	+
5	Plaukimas 25m	+	+	+	+	+	+	+
6	40 kg štangos spaudimas gulint 2 min							
7	30 kg štangos spaudimas gulint 2 min	+						
8	40kg štangos traukimas gulint 40 kg 2min							
9	30 kg štangos pritraukimas gulint 2 min	+						
10	25 kg štangos spaudimas gulint 2 min		+					
11	25 kg štangos pritraukimas gulint 2 min		+					
12	20 kg štangos spaudimas gulint 1 min							
13	20 kg štangos pritraukimas gulint 1 min							
14	15 kg štangos spaudimas gulint 1 min			+		+	+	
15	15 kg štangos pritraukimas gulint 1 min			+		+	+	
16	Pratimas pilvo presui (45 ⁰) 1 min	+	+	+	+	+	+	+
17	Prisitraukimai prie skersinio	+	+					
18	Šokdynė 1 min				+			+
19	Atsispaudimai iki pirmo sustojimo.			+		+	+	
20	„Flamingas“				+			+
21	Kybojimas				+			+

Pratimai atliekami arba iki pirmo sustojimo arba pagal laiką, jei darant pagal laiką sustojama ilgiau nei 5 sekundėms pratimas užskaitomas baigtas.

5. Paraiškos

Paraiškos pateikiamos specialistei Ingai Lisauskienei iki 2025 m. Sausio 29d. 16 val., el.paštu: Inga.lisauskiene@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.

7. Reitingas

Susumavus dviejų geriausių sezono bendro fizinio varžybų rezultatus pirmą reitingo vietą užėmę sportininkai bus apdovanojami taurėmis.