

TVIRTINU
Kauno sporto mokyklos „Bangpūtys“
Direktoriaus pavaduotojas
_____ Rolandas Žentelis

**KAUNO SPORTO MOKYKLOS „BANGPŪTYS“ BAIDARIŲ IR KANOJŲ IRKLUOTOJŲ
BENDRO FIZINIO PASIRENGIMO III 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. Kovo 14 d., 15:00 val., Kauno sporto mokyklos „Bangpūtys“ irklavimo bazėje, Gervių g. 5.

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	Jauniai 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	Bėgimas 1500m.	+						
2	Bėgimas 800m.		+					
3	Bėgimas 400m.			+		+		
4	Bėgimas 200m.				+		+	+
5	Sprintas 60m.	+	+			+		
6	Sprintas 30m.			+	+		+	+
7	30 kg štangos spaudimas gulint 2 min	+						
8	30 kg štangos pritraukimas gulint 2 min	+						
9	25 kg štangos spaudimas gulint 1 min		+					
10	25 kg štangos pritraukimas gulint 1 min		+					
11	15 kg štangos spaudimas gulint 1 min			+		+	+	
12	15 kg štangos pritraukimas gulint 1 min			+		+	+	
13	Pratimas pilvo presui (45°) 1 min	+	+	+	+	+	+	+
14	Prisitraukimai prie skersinio	+	+					
15	Šokdynė 1 min				+			+
16	Atsispaudimai iki pirmo sustojimo.			+		+	+	
17	„Flamingas“				+			+
18	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 2024 m. Kovo 13d. 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.