

Amžiaus grupės, rungtys, nugalėtojų išaiškinimas.

| Amžiaus grupė              | Bėgimas 1 | Bėgimas 2 | Štangos spaudimas             | Štangos pritraukimas         | Pilvo presas                        | Prisitr. / atsispaudimai |
|----------------------------|-----------|-----------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| 2001 ir vyresni (vyrai)    | 60 m      | 1500 m    | 2' su 40kg                    | 2' su 40kg                   | 1' (sulenkus kelius) <sup>4</sup>   | Prisitraukimai 2'        |
| 2001 ir vyresnės (moterys) | 60 m      | 800 m     | 1' su 30kg                    | 1' su 30kg                   | 1' (sulenkus kelius) <sup>4</sup>   | Prisitraukimai 2'        |
| 2002-2003 (jauniai)        | 60 m      | 1500 m    | 2' su 30kg                    | 2' su 30kg                   | 1' (sulenkus kelius) <sup>4</sup>   | Prisitraukimai 2'        |
| 2002-2003 (jaunės)         | 60 m      | 800 m     | 1' su 25kg                    | 1' su 25kg                   | 1' (sulenkus kelius) <sup>4</sup>   | Atsispaudimai 2'         |
| 2004 - 2005 (jaunučiai)    | 60 m      | 800 m     | 1' su 25kg                    | 1' su 25kg                   | 1' (sulenkus kelius) <sup>4</sup>   | Prisitraukimai 2'        |
| 2004 - 2005 (jaunutės)     | 60 m      | 400 m     | 1' su 15kg                    | 1' su 15kg                   | 1' (sulenkus kelius) <sup>4</sup>   | Atsispaudimai 2'         |
| 2006 - 2007 (berniukai)    | 30 m      | 400 m     | 1' su 15kg                    | 1' su 15kg                   | 1' (sulenkus kelius) <sup>4</sup>   | Atsispaudimai 2'         |
| 2006 - 2007 (mergaitės)    | 30 m      | 400 m     | Kabėjimas laikui <sup>1</sup> | Flamingo testas <sup>2</sup> | 1' (sulenkus kelius) <sup>4</sup>   | Atsisp. nuo kelių 2'     |
| 2008 – 2011 (vaikai bern.) | 30 m      | 200 m     | Kabėjimas laikui <sup>1</sup> | Flamingo testas <sup>2</sup> | 30'' (sulenkus kelius) <sup>4</sup> | 1' šokdyne <sup>3</sup>  |
| 2008 – 2011 (vaikai merg.) | 30 m      | 200 m     | Kabėjimas laikui <sup>1</sup> | Flamingo testas <sup>2</sup> | 30'' (sulenkus kelius) <sup>4</sup> | 1' šokdyne <sup>3</sup>  |

- 1) Kabėjimas laikui – ant skersinio kabama laikantis abejomis rankomis delnais į veidą maksimaliam laikui, rankos turi būti sulenktos, nosis negali nusileisti žemiau skersinio. Kuo ilgesnis laikas tuo geriau. [Kabėjimo VIDEO ČIA.](#)
- 2) Flamingo testas – aprašymas [http://bki.lt/doc/flamingo\\_testas.pdf](http://bki.lt/doc/flamingo_testas.pdf). [Flamingo testo VIDEO ČIA.](#)
- 3) 1' šokdyne – šokinėjimas su šokdyne minutę laiko, pašokus abi kojos turi būti ore ir nusileisti ant žemės kojos taip pat turi kartu, suklysti galima neribotai, tačiau laikas nestabdomas. Dalyviui atliekant pratimą, sekančiam dalyviui duodama šokdynė pasibandymui ir šokdynės ilgio sureguliuvimui. Teisėjui leidus, šokinėti galima ir su savo šokdyne.
- 4) Pilvo presas sulenkus kelius – *pradinė padėtis*: gulima ant nugaros, kojos sulenktos (nelaikomos ir neužkištos), tarp kulno ir sėdmens 26-30 cm tuščias tarpas priklausomai nuo amžiaus grupės (kilimėliuose pažymėtos linijos), pėdos pilnai liečia žemę, rankos sunertos už galvos ir rankos pirštai liečia kilimėlį. *Daroma* nepakeliant pėdų nuo žemės, išlaikant tarpą tarp sėdmens ir kulno, alkūnėmis privaloma paliesti kelių viršų, o atsigulant privaloma rankų pirštais (rankos už galvos) paliesti kilimėlį – tik atlikus pilną judesį skaičiuojamas taškas. Prieš pradėdant teisėjas paguldo sportininką prie pamatuotų linijų. [Pilvo preso VIDEO ČIA.](#)
- 5) Atsispaudimai nuo kelių – [VIDEO ČIA.](#)
- 6) **Dėmesio: prisitraukimai, atsispaudimai, trauka, spaudimas sustabdomi jei pratimas nedaromas ilgiau kaip 7s. Darant pratimą pauzė gali būti maksimaliai 7s – viršijus šį laiką, pratimo darymas nutraukiamas. Maksimalus laiko limitas pratimui – 2 minutės.**
  - Asmeninės vietos nustatomos susumavus visų rungčių taškus. Nugalėtoju laikomas mažiausiai taškų surinkęs sportininkas.
  - Esant mažam dalyvių skaičiui amžiaus grupėje, bėgimai vykdomi sujungus su kita amžiaus grupe, taškai skaičiuojami atskirai.
  - Varžybų dalyvis turi teisę nestartuoti dviejose rungtyse. Viršijus šį skaičių sportininkas diskvalifikuojamas. Sportininkui nedalyvaujant rungtyje jam įrašoma paskutinė vieta grupėje (taškų skaičius = dalyvių skaičiui).
  - Kiekvienos amžiaus ir lyties grupės apdovanojamos atskirai.

## Komandinės rungtys – estafetė

1. Komandos sudaromos tose pačiose amžiaus grupėse kaip ir individualioje įskaitoje.
2. Jaunesnis sportininkas gali dalyvauti vyresnių komandoje, bet tuomet nebegali dalyvauti komandoje su savo amžiaus sportininkais.
3. Sportininkas varžybose gali dalyvauti individualioje ir komandinėje įskaitose arba pasirinktinai tik vienoje iš jų.
4. Kiekvienos amžiaus grupės komandą sudaro trys vyriškos lyties sportininkai, ir viena moteriškos lyties sportininkė.
5. Rekomenduojama komandas sudaryti to pačio miesto atstovams.

| <b>Amžiaus grupė</b>   | <b>Rungtis 1</b> | <b>Rungtis 2</b> | <b>Rungtis 3</b> | <b>Rungtis 4</b>      |
|------------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------------|
| <b>2001 ir vyresni</b> | 100m bėgimas     | 10 atsispaudimų  | 100m bėgimas     | Šokdyne peršokti 20k. |
| <b>2002 - 2003</b>     | 100m bėgimas     | 10 atsispaudimų  | 100m bėgimas     | Šokdyne peršokti 20k. |
| <b>2004 - 2005</b>     | 100m bėgimas     | 10 atsispaudimų  | 100m bėgimas     | Šokdyne peršokti 20k. |
| <b>2006 - 2007</b>     | 100m bėgimas     | 10 atsispaudimų  | 100m bėgimas     | Šokdyne peršokti 20k. |
| <b>2008 - 2011</b>     | 100m bėgimas     | 5 atsispaudimų   | 100m bėgimas     | Šokdyne peršokti 20k. |

### Estafetės vykdymas:

- Kiekvienas komandos narys įvykdo visas 4 rungtis iš eilės.
- Bėgama 100m, prie atžymos daromi atsispaudimai, pakylama ir toliau bėgama 100m, tada starto zonoje šokinėjama per šokdynę ir paduodama lazdelė komandos draugui. 2008 – 2011 grupėje mergaitės atsispaudimus daro nuo kelių.
- Paskutinis komandos narys lazdelę įdeda į starto zonoje esantį krepšį, tuomet fiksuojamas galutinis rezultatas.
- Laimi komanda įveikusi visas rungtis per trumpiausią laiką

[Estafetės video ČIA.](#)