

„DRĄSŪS, STIPRŪS, VIKRŪS“ (GIM. 2012 M. IR JAUNESNIŲ) ESTAFEČIŲ VARŽYBOS

I. VYKDYMO LAIKAS IR VIETA

1. Zoninės varžybos vyks 2023 m. kovo 03/04 d., atvykstama iki 11.00 val.
2. Tarpzoninės varžybos vyks 2023 m. kovo 17/18 d., atvykstama iki 11.00 val.
3. Finalinės varžybos vyks 2023 m. kovo 31 d./ balandžio 01 d., atvykstama iki 11.00 val.
4. Varžybų vykdymo vietos bus patikslintos.

II. DALYVIAI

5. Varžybose dalyvauja bendrojo ugdymo mokyklų komandos:
 - 5.1. gimę 2012 m. ir jaunesni mokiniai (gali dalyvauti penktokas, jeigu jis atitinka metus);
6. Komandos sudėtis – 8 mergaitės, 8 berniukai, 4 atsarginiai (2 mergaitės ir 2 berniukai) ir 2 mokytojai.

III. PROGRAMA

7. Komandos, zoninėse varžybose užėmusios pirmąsias vietas, patenka į tarpzonines varžybas, kurios vyks 4 grupėse.
8. Tarpzoninių varžybų laimėtojai patenka į finalines varžybas.
9. Varžybų programą sudaro 8 estafetes.
10. Pasibaigusių zoninių, tarpzoninių varžybų rezultatus išsiųsti į Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centrą elektroniniu paštu inesa.vilkauskiene@lmnsc.lt iki kitos darbo dienos 12 val. Lentelėse nurodyti tikslūs mokyklų pavadinimus, užimtas vietas ir pasiektus rezultatus.

IV. REIKALAVIMAI

11. Estafetės bendrieji reikalavimai:
 - 11.1. visos estafetės vykdomos tinklinio aikštelėje 9 x 18 m. Prireikus teisėjų ir mokytojų sprendimu šie matmenys gali būti mažinami;
 - 11.2. visose estafetėse dalyviai rikiuojasi už galinių linijų vorose po vieną arba kaip nurodyta atskirų estafečių aprašyme – mergaitės kairėje pusėje, berniukai dešinėje, žiūrint nuo vyriausiųjų teisėjų sekretoriato staliuko;
 - 11.3. visas estafetes pirmieji pradeda berniukai. Atlikę užduotį berniukai privalo apibėgti mergaičių vorelę, perduoti estafetę priekyje stovinčiai mergaitei ir atsistoti mergaičių vorelės gale. Tie patys reikalavimai ir mergaitėms;
 - 11.4. visose estafetėse laimi komanda, kurios paskutinis dalyvis pirmasis perbėga galinę tinklinio aikštelės liniją ir pasiekia geriausią laiką (turi būti visiškai pasikeičiama vietomis tarp mergaičių ir berniukų). Kiekvienos komandos laiką matuoja prie kiekvienos voros esantys teisėjai. Kontrolinį visų komandų laiką taip pat nuima papildomas teisėjas, kuris kilus neaiškumui nusprendžia kuri komanda buvo pirmesnė;
 - 11.5. visose estafetėse dalyviams draudžiama peržengti starto liniją, kol bus paimta estafetės lazdelė ar kamuolys. Pažeidęs šį reikalavimą dalyvis grąžinamas į starto poziciją;
 - 11.6. krepšinio technikos elementai turi būti atliekami pagal krepšinio taisykles. Leidžiama naudotis Nr. 7, 6 arba Nr. 5 (mini) dydžio krepšinio kamuoliais. Pasirinkto dydžio kamuoliais privalo naudotis visi komandos dalyviai;

11.7. estafečių lazdelių, išskyrus porolonines, matmenys turi atitikti lengvosios atletikos taisyklėse nurodytus reikalavimus;

11.8. gimnastikos lankai plastikiniai (skersmuo nuo 86–90 cm.), o maišeliai iš normalios medžiagos (neimpregnuoti, ne dermantininiai), viršus nesukietintas;

11.9. grindų riedulio lazda ir kamuoliukas turi atitikti grindų riedulio taisyklėse nurodytus reikalavimus (lazda plastikinė arba anglies pluošto, kamuoliukas plastikinis, lengvas, skylėtas);

11.10. visu reikiamu inventoriumi aprūpina varžybas vykdanči organizacija, išskyrus grindų riedulio „slalomo“ estafetėje naudojamą inventorių (lazdą ir kamuoliuką). Jeigu organizatoriai neturi grindų riedulio lazdos ir kamuoliuko, tuomet šį inventorių atsiveža atvykstanti komanda. Estafetėse galima naudoti ir atsivežtą inventorių, jei jis atitinka nuostatuose nurodytus reikalavimus;

11.11. estafečių atlikimo metu sugadintą inventorių galima pakeisti, bet netrukdam estafečių atlikimo eigos;

11.12. be sportinės avalynės draudžiama dalyvauti varžybose.

V. POGRUPIAI:

12. Komandų zonų pogrupiai:

I

1. Biržų r.

Tel. 8 682 26247

2. Pasvalio r.

3. Šiaulių m.

4. Akmenės r.

II

1. Kauno m.

Tel. 8 (684) 47506

2. Raseinių r.

3. Tauragės r.

4. Pagėgių sav.

III

1. Rokiškio r.

Tel. (8 658) 49773

2. Anykščių r.

3. Kupiškio r.

4. Utenos r.

IV

1. Mažeikių r.

Tel. . 8 (443) 95 322,

2. Kretingos r.

3. Palangos sav.

4. Skuodo r.

5. Plungės r.

V

1. Panevėžio m.

Tel.(8 694) 34501

2. Radviliškio r.

3. Šiaulių r.

4. Kelmės r.

5. Telšių r.

VI

1. Zarasų r.

Tel. 8 (645) 70504

2. Švenčionių r.

3. Visagino sav..

4. Ignalinos r.

VII

1. Ukmergės r.

Tel. (8 614) 29749

2. Švenčionių r.

3. Kėdainių r.

4. Jonavos r.

VIII

1. Vilniaus m.

Tel. 8 (612) 07507

2. Kaišiadorių r..

3. Širvintų r.

4. Vilniaus r.

IX

1. Marijampolės sav.

Tel. 8 691 99889

2. Vilkaviškio r.

3. Prienų r.

4. Kauno r.

X

1. Alytaus m.

Tel. (8 315) 69004

2. Druskininkų sav.

3. Lazdijų r.

XI

1. Šilalės r.

Tel. 8 (620) 16056

2. Klaipėdos r.

3. Klaipėdos m.

4. Šilutės r.

5. Rietavo sav.

XII

1. Varėnos r.

Tel. (8 616) 86095

2. Elektrėnų sav.

3. Trakų r.

13. Pirmieji nurodomi zonų centrai, priimančios atvykstančias komandas.
14. Komandų vadovai dėl varžybų vykdymo vietos kreipiasi į varžybų organizatorius nurodytais telefonais.

VI. LAIMĖTOJŲ NUSTATYMAS

15. Kiekvienos estafetės komanda laimėtoja nustatoma pagal pasiektą geriausią laiką.
16. Komanda, estafetėje laimėjusi I vietą, bendrai komandinei įskaitai pelno 1 tašką, II – 2 taškus ir t. t.
17. Jeigu dvi ar daugiau komandų pasiekia vienodą laiką, jos dalijasi atitinkamas vietas, o įskaitai pelno vienodą taškų sumos vidurkį. Pavyzdžiui, jei trys komandos pasiekia vienodą laiką ir užima I–III vietas, įskaitai pelno šių vietų taškų sumos vidurkį $(1+2+3) : 3 = 2$ taškai.
18. Jeigu komanda kurioje nors estafetėje nedalyvauja, jai skiriami paskutinės vietos taškai + 2 baudos taškai.
19. Bendra komandinė vieta nustatoma susumavus visus estafetėse surinktus taškus. Laimi komanda, surinkusi mažiausiai taškų.
 - 19.1. Jeigu dvi ar daugiau komandų surenka vienodą taškų sumą, pirmenybė skiriama komandai, kuri pasiekė geresnį laiką greičio estafetėje;
 - 19.2. Esant šiam rodikliui vienodam, pirmenybė teikiama komandai, turinčiai daugiau pirmųjų vietų, paskui – antrųjų ir t. t.

VII. PARAIŠKOS

20. Komandų vadovai (mokytojai) teisėjų kolegijai pateikia vardinę paraišką pagal bendruosiuose nuostatuose nurodytus reikalavimus ir mokinių pažymėjimus.

VIII. ESTAFEČIŲ TAISYKLIŲ TRAKTAVIMAS

21. Estafetės.

21.1. Estafetė – pralįsk pro lanką.

21.1.1. Inventorius: 5 gimnastikos lankai: du gimnastikos lankai padėti 2 metrų atstumu nuo galinių tinklinio aikštelės linijų, tris lankus laiko du atsarginiai žaidėjai (arba teisėjai), laikančiųjų rankos ištiestos, lankai atremti į grindis statmenai vidurio linijai. Viena estafetės lazdelė.

21.1.2. Užduotis: po signalo pirmasis berniukas bėga iki pirmojo lanko, atsitupia (pasilenkia), pralenda pro jį ir padeda už savęs (lankas lieka gulėti už jo). Pribėgęs lankus pralenda pro juos „gyvatėle“, pribėgęs antrą padėtą (gulintį) lanką atsitupia (pasilenkia), pralenda pro jį ir padeda už savęs (lankas lieka gulėti už jo). Apibėgęs mergaičių vorelę, perduoda estafetės lazdelę priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią užduotį kaip ir berniukas.

21.2. Estafetė – grindų riedulio „slalomas“.

21.2.1. Inventorius: penki stoveliai (kėgliai, kimštiniai kamuoliai), išdėstyti aikštės viduryje 2 metrų atstumu vienas nuo kito, vienas grindų riedulio kamuoliukas, viena grindų riedulio lazda ir du gimnastikos lankai, padėti 1,5 metro atstumu nuo galinių tinklinio aikštelės linijų.

21.2.2. Užduotis: po signalo pirmasis berniukas bėga iki pirmojo lanko, kuriame yra grindų riedulio kamuoliukas, ir lazdos pagalba varo kamuoliuką „gyvatėle“ tarp stovelių (tuo pačiu

apibėga stoveliu) iki antrojo lanko. Palikę kamuoliuką antrojo lanko viduje apibėgę mergaičių vorelę, paduoda lazda priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią užduotį kaip ir berniukas. Pаметus kamuoliuką, grįžtama kartoti nuo tos vietos, kur buvo pamestas kamuoliukas.

21.2.3. Neskaitoma klaida, jei pamestas kamuoliukas grąžinamas rankomis.

21.2.4. Pamestu kamuoliukas laikomas tuomet, kai jis yra toliau nei 1 metras už varymo „koridorias“ arba trukdo varžovui.

21.2.5. Kamuoliuką į lanką privaloma įridenti tik lazdos pagalba.

21.3. Estafetė – teniso kamuoliukų pernešimas.

21.3.1. Inventorius: du gimnastikos lankai, padėti 6 metrų atstumu vienas nuo kito aikštelės viduryje, du lauko teniso kamuoliukai, viena estafetės lazdelė.

21.3.2. Užduotis: po signalo pirmasis berniukas bėga iki pirmojo lanko, paima vieną (iš dviejų) kamuoliuką, perneša jį į antrąjį lanką ir padeda jame, paskui grįžta atgal, paima antrą kamuoliuką, pernešęs jį padeda į antrąjį lanką ir apibėgę mergaičių vorelę perduoda estafetės lazdelę priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią kaip ir berniukas užduotį.

21.3.3. Kamuoliukui išriedėjus iš lanko, jį bet kuriuo metu į lanko vidų grąžina tik tas dalyvis, kuris jį nešė.

21.4. Estafetė – paridenk, pagauk ir varykis.

21.4.1. Inventorius: vienas krepšinio kamuolys, trys gimnastikos lankai, vienas iš jų padėtas aikštelės viduryje, o likusieji – 3 metrų atstumu nuo pirmojo.

21.4.2. Užduotis: dalyviai (mergaitės ir berniukai) išsirikiuoja vorelėse po vieną, kojos plačiai pražergtos. Paskutinis berniukas turi krepšinio kamuolį ir po signalo paridena jį tarp kojų. Priekyje stovintis berniukas, pagavęs kamuolį, varo jį (bet kuria ranka) ratu aplink kiekvieną lanką iki galinės tinklinio aikštelės linijos, palietęs bet kuria koja galinę liniją paima jį ir nuo mergaičių vorelės galo paridena priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią kaip ir berniukas užduotį.

21.4.3. Pаметus kamuolį, grįžtama kartoti nuo tos vietos, kur buvo pamestas kamuolys.

21.5. Estafetė – „bulvių sodinimas“.

21.5.1. Inventorius: medžiaginis maišelis (25 x 25 cm), penki gimnastikos lankai, išdėstyti aikštelės viduryje 2 metrų atstumu vienas nuo kito, penki lauko teniso kamuoliukai.

21.5.2. Užduotis: po signalo pirmasis berniukas bėga su maišeliu, kuriame yra 5 teniso kamuoliukai, ir į kiekvieno lanko vidų padeda po vieną teniso kamuoliuką, apibėga mergaičių vorelę ir priekyje stovinčiai mergaitei perduoda tuščią maišelį. Mergaitė bėgdama surenka visus teniso kamuoliukus ir, apibėgusi berniukų vorelę, perduoda maišelį priekyje stovinčiam berniukui.

21.5.3. Kamuoliukui išriedėjus iš lanko, jį grąžina į lanko vidų tik tas berniukas, kuris jį padėjo. Iš maišelio leidžiama išimti tik po vieną kamuoliuką, o sudėti – kaip nori.

21.6. Estafetė – šuoliukai su lankais.

21.6.1. Inventorius: vienas gimnastikos lankas.

21.6.2. Užduotis: po signalo pirmasis berniukas, bėgdamas pirmyn, suka lanką ir peršoka per jį (pralenda) ne mažiau kaip 5 kartus, apibėgę mergaičių vorelę, perduoda lanką priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią užduotį kaip ir berniukas.

21.6.3. Lanko sukimas ir peršokimas per jį (pralindimas) atliekamas aikštės ribose.

21.7. Estafetė – šuoliukai su šokdyne.

21.7.1. Inventorius: vienas gimnastikos lankas, padėtas aikštelės viduryje, viena šokdynė (guminė arba medžiaginė), padėta lanko viduryje, viena estafetės lazdelė.

21.7.2. Užduotis: po signalo pirmasis berniukas bėga iki šokdynės, padeda į lanko vidų estafetės lazdelę, paima šokdynę ir sukdamas ją abiem rankomis, peršoka penkis kartus bet koku

būdu. Atlikęs šuoliukus, padeda šokdynę (rankenas) į lanko vidų, paima estafetės lazdele ir apibėgęs mergaičių vorele, perduoda šokdynę priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią užduotį kaip ir berniukas.

21.7.3. Užkliuvus šokdynei už kojų ir neatlikus šuoliuko, šuoliukas nekartojamas.

21.7.4. Nėra klaidos, jeigu ne visa šokdynė yra lanke, tačiau šokdynės abi rankenos privalo būti lanko viduje.

21.7.5 Estafetės lazdelei iškritus iš lanko, ją padeda atgal iki šuoliukų atlikimo pradžios tik tas dalyvis, kuris atlieka šuoliukus.

21.7.6. Šuoliukų metu iškritus lazdelei iš lanko, dalyvis sustoja šokinėti, grąžina lazdele į lanką ir pabaigia šuoliukus. Kliudžius lazdele ir iškritus jai, lazdelė padedama atgal.

21.7.7. Pirmas šuoliukas per šokdynę perlipant per ją neįskaitomas.

21.8. Estafetė – greičio estafetė.

21.8.1. Inventorius: viena estafetės lazdelė.

21.8.2. Užduotis: po signalo berniukas, bėgdamas per tinklinio aikštelę, neša estafetės lazdele ir, apibėgęs mergaičių vorele, perduoda priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią, kaip ir berniukas užduotį.

LMNŠC metodininkė Inesa Vilkauskienė

Tel. (8 5) 21 54329, mob. 8 611 57474, el. p. inesa.vilkauskiene@lmnsc.lt