

## „DRAŠŪS, STIPRŪS, VIKRŪS“ ESTAFEČIŲ VARŽYBOS

### I. VARŽYBŲ VYKDYMO LAIKAS

1. Zoninės varžybos – 2025 m. vasario 5/6/7/8 d.
2. Tarpzoninės – 2025 m. vasario 26/ 27/28, kovo 1 d.
3. Finalinės varžybos – 2025 m. kovo 14/15 d.
4. Varžybų pradžia 11.00 val.

### II. DALYVIAI

5. Varžybose dalyvauja bendrojo ugdymo mokyklų komandos.
6. Dalyvių amžius – gim. 2014 m. ir jaunesni (gali dalyvauti penktokas, jeigu jis atitinka metus);
7. Komandos sudėtis – 8 mergaitės, 8 berniukai, 4 atsarginiai (2 mergaitės ir 2 berniukai) ir 2 mokytojai.

### III. VARŽYBŲ VYKDYMO TVARKA

8. Zoninės varžybos:
  - 8.1. zoninėms varžyboms pogrupiai sudaryti teritoriniu principu;
  - 8.2. varžybų programą sudaro 8 estafetes;
  - 8.3. varžybos vyksta švietimo ir sporto skyrių sporto bazėse;
  - 8.4. pogrupiuose įrašyti pirmieji yra atsakingi už varžybų vykdymą;
  - 8.5. zoninių varžybų pogrupių komanda nugalėtoja patenka į tarpzonines varžybas;
  - 8.6. Zoninių varžybų pogrupiai:

I	II	III	IV
<b>Rietavo sav.</b>	<b>Šilalės r.</b>	<b>Mažeikių r.</b>	<b>Akmenės r.</b>
Klaipėda	Jurbarko r.	Plungės r.	Joniškio r.
Klaipėdos r.	Šilutės r.	Skuodo r.	Kelmės r.
Palanga	Tauragės r.	Telšių r.	Šiauliai
			Šiaulių r.
V	VI	VII	VIII
<b>Panevėžys</b>	<b>Rokiškio r.</b>	<b>Ukmergės r.</b>	<b>Zarasų r.</b>
Kėdainių r.	Anykščių r.	Jonavos r.	Biržų r.
Raseinių r.	Kupiškio r.	Kaunas	Ignalinos r.
Radviliškio r.	Utenos r.	Kazlų Rūdos sav.	Visaginas
		Švenčionių r.	
IX	X	XI	XII
<b>Alytaus r.</b>	<b>Širvintų r.</b>	<b>Varėnos r.</b>	<b>Vilniaus r.</b>
Kalvarijos sav.	Kaišiadorių r.	Alytus	Vilnius
Marijampolė	Kauno r.	Druskininkai	Elektrėnų sav.
Prienų r.	Molėtų r.	Lazdijų r.	Trakų r.
Vilkaviškio r.			

- 8.7. Komandų vadovai dėl varžybų vykdymo vietos kreipiasi į varžybų organizatorius nurodytais telefonais.

Rietavo sav., tel. +370 615 49781

Šilalės SM, tel. +370 620 16056

Mažeikių r., tel. +370 628 68169, +370 443 90050

Akmenės SC, tel. +370 625 49225

Panevėžys, tel. +370 694 34501

Rokiškio r., tel. +370 658 49773

Ukmergės SC, tel. +370 682 35775

Zarasų r., tel. +370 645 70504

Alytaus r. tel. +370 315 69003

Širvintų r., tel. +370 652 61068

Varėnos SC, tel. +370 616 86095

Vilniaus r., tel. +37067411657

#### 9. Tarpzoninės varžybos:

9.1. tarpzoninės varžybos vyks keturiuose pogrūpiuose, kiekviename rungtyniaus po tris komandas;

9.2. tarpzoninių varžybų pogrūpiai ir vykdymo vietos bus paskelbtos po zoninių varžybų;

9.3. tarpzoninių varžybų pogrūpių laimėtojai patenka į finalines varžybas.

#### 10. Finalinės varžybos:

10.1. finalinių varžybų tvarkaraštis ir vykdymo vieta bus pranešta po tarpzoninių varžybų.

11. Pasibaigus zoninėms ir tarpzoninėms varžyboms, švietimo ir sporto skyriai, vykdę varžybas, kitą darbo dieną turi išsiųsti rezultatus, į Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centrą elektroniniu paštu [tomas.stankevicius@linesa.lt](mailto:tomas.stankevicius@linesa.lt). Rezultatų lentelėse būtina nurodyti išsamius ir tikslus mokyklų pavadinimus užimtas vietas ir pasiektus rezultatus.

### IV. REIKALAVIMAI

#### 12. Estafetės bendrieji reikalavimai:

12.1. visos estafetės vykdomos tinklinio aikštelėje 9 x 18 m. Prireikus teisėjų ir mokytojų sprendimu šie matmenys gali būti mažinami;

12.2. 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 stalelio;

12.3. visos estafetės 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;

12.4. 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;

12.5. visose estafetėse dalyviams draudžiama peržengti starto liniją, kol bus paimta estafetės lazdelė ar kamuolys. Pažeidęs šį reikalavimą dalyvis gražinamas į starto poziciją;

12.6. 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;

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

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

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

12.10. 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;

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

12.12. be sportinės avalynės draudžiama dalyvauti varžybose.

### V. LAIMĖTOJŲ NUSTATYMAS

13. Kiekvienos estafetės komanda laimėtoja nustatoma pagal pasiektą geriausią laiką.

14. Komanda, estafetėje laimėjusi I vietą, bendrai komandinei įskaitai pelno 1 tašką, II – 2 taškus ir t. t.

15. 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.

16. Jeigu komanda kurioje nors estafetėje nedalyvauja, jai skiriami paskutinės vietos taškai + 2 baudos taškai.

17. Bendra komandinė vieta nustatoma susumavus visus estafetėse surinktus taškus. Laimi komanda, surinkusi mažiausiai taškų.

17.1 Jeigu dvi ar daugiau komandų surenka vienodą taškų sumą pirmenybė teikiama komandai, turinčiai daugiau pirmųjų vietų, paskui – antrųjų ir t. t.;

17.2. Esant šiam rodikliui vienodam, pirmenybė skiriama komandai, kuri pasiekė geresnį laiką greičio estafetėje.

## VI. PARAIŠKOS

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

## VII. ESTAFEČIŲ TAISYKLIŲ TRAKTAVIMAS

### 19.1. Estafetės.

#### 19.1. Estafetė – pralįsk pro lanką.

19.1.1. 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.

19.1.2. 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.

#### 19.2. Estafetė – grindų riedulio „slalomas“.

19.2.1. 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.

19.2.2. 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 stovelius) iki antrojo lanko. Palikęs kamuoliuką antrojo lanko viduje apibėgęs 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.

19.2.3. Neskaitoma klaida, jei pamestas kamuoliukas grąžinamas rankomis.

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

19.2.5. Kamuoliuką į lanką privaloma įridenti tik lazdos pagalba.

#### 19.3. Estafetė – teniso kamuoliukų pernešimas.

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

19.3.2. 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 apibėgęs mergaičių vorelę perduoda estafetės lazdelę priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią kaip ir berniukas užduotį.

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

#### 19.4. Estafetė – paridenk, pagauk ir varykis.

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

19.4.2. 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.

19.4.3. Pametus kamuolį, grįžtama kartoti nuo tos vietos, kur buvo pamestas kamuolys.

#### **19.5. Estafetė – „bulvių sodinimas“.**

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

19.5.2. 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 maišėlį. Mergaitė bėgdama surenka visus teniso kamuoliukus ir, apibėgusi berniukų vorelę, perduoda maišėlį priekyje stovinčiam berniukui.

19.5.3. 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.

#### **19.6. Estafetė – šuoliukai su lankais.**

19.6.1 Inventorius: vienas gimnastikos lankas.

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

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

#### **19.7. Estafetė – šuoliukai su šokdyne.**

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

19.7.2. 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 lazdelę ir apibėgęs mergaičių vorelę, perduoda šokdynę priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią užduotį kaip ir berniukas.

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

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

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

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

19.7.7. Pirmas šuoliukas per šokdynę perlipant per ją neįskaitomas.

#### **19.8. Estafetė – greičio estafetė.**

19.8.1. Inventorius: viena estafetės lazdelė.

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