

LENGVOSIOS ATLETIKOS VARŽYBOS

KROSO ESTAFEČIŲ VARŽYBOS

I. VYKDYMO LAIKAS IR VIETA

1. Finalinės varžybos vykdomos 2025 m. balandžio 30 d. Jurbarke, Vydūno g. 19, tel. +370 447 72536 **Atvykimas iki 11.00 val., varžybų pradžia – 12.30 val.**

II. DALYVIAI

3. Dalyviai skirstomi į dvi amžiaus grupes:

- 1 grupė - gim. 2006 m. – 2009 m.;
- 2 grupė – gim. 2010 m. ir jaunesni.

4. Dalyvauja mišri vienos mokyklos komanda, kurios sudėtis – 4 mergaitės, 4 berniukai ir 2 mokytojai.

III. PROGRAMA

5. Kroso estafetę bėga 500 m mergaitės + 1000 m berniukai + 500 m mergaitės + 1000 m berniukai ir t. t.

IV. LAIMĖTOJŲ NUSTATYMAS

6. Laimi komanda, pasiekusi geriausią rezultatą.

V. PARAIŠKOS

7. Kroso estafečių dalyvių išankstines paraiškas siųsti el. paštu radvile.puidokaite@jurbarkosportas.lt iki 2025 m. balandžio 28 d. 12.00 val.

Paraiškos formą rasite adresu <https://lmz.lt/>

8. Varžybų dieną komandos vadovai pagal bendruosiuose nuostatuose nurodytus reikalavimus teisėjų kolegijai pateikia vardinę paraišką, patvirtintą mokyklos vadovo, ir mokinių pažymėjimus.

Mokiniui praradus pažymėjimą ir neturint galimybės jį pasigaminti iki varžybų dienos, komandos vadovas turi pristatyti mokyklos vadovo patvirtintą raštą, kad mokinys mokosi jų mokykloje, mokinys su savimi turi turėti asmens dokumentą su nuotrauka.

Neturint pažymėjimo, elektroniniai mokyklų dienynai, kaip mokinio mokymosi įstaigos įrodymas, nebus priimami.

Varžybų dieną bus dalinami dalyvių numeriai, komandos rūpinasi numerių prisegimu (atsiveža žiogelius).

LINEŠA renginių koordinatorė Jekaterina Levickė

Tel. +370 683 96 344, el. p. jekaterina.levicke@linesa.lt

TRIKOVĖS VARŽYBOS

I. VYKDYMO LAIKAS IR VIETA

1. Finalinės varžybos vykdomos 2025 m. gegužės 6 d. Utenos stadione, Užpalių g. 100
Tel. +370 632 42323. Atvykstama iki 11.00 val. Varžybų pradžia 12.00 val.

II. DALYVIAI

3. Varžybose dalyvauja 2014 metų gimimo ir jaunesni bendrojo ugdymo mokyklų mokiniai.
4. Komandos sudėtis: 5 mergaitės ir 1 mokytojas, 5 berniukai ir 1 mokytojas. Mergaičių ir berniukų komandos gali būti iš skirtingų mokyklų, bet ne kelių mokyklų rinktinė.

III. PROGRAMA

5. Mergaitėms – 30 m bėgimas, šuolis į tolį, kamuoliuko (150 g) metimas.
6. Berniukams – 30 m bėgimas, šuolis į tolį, kamuoliuko (150 g) metimas.

IV. LAIMĖTOJŲ NUSTATYMAS

7. Komanda laimėtoja (atskirai mergaičių ir berniukų) nustatoma pagal 4 dalyvių trikovėje iškovotą didžiausią taškų sumą. Nugalėtojai nustatomi pagal keturkovės taškų skaičiavimo lentelę.
8. 30 metrų bėgimo taškai skaičiuojami prie rezultato pridedant 4 sekundes. Bėgama iš aukšto starto.
9. Šuolio į tolį taškai skaičiuojami prie rezultato pridedant 1 metrą. Šuolis į tolį vyksta įsibėgėjus, atsispiriant nuo 1 m. kvadrato, padalinto į 5 zonas.
Varžybų metu atliekamas 1 bandomasis ir 3 įskaitiniai šuoliai, viso 4 šuoliai.

V. PARAIŠKOS

12. Išankstinė komandų registracija privaloma. Finalinių varžybų išankstines paraiškas siųsti tik Excel programa el. paštu pradmetodininkas@sportas.utena.lm.lt iki 2025 m. gegužės 2 d. 18.00 val. Paraiškos formą rasite adresu <https://lmz.lt/>
13. Varžybų dieną komandos vadovai pagal bendruosiuose nuostatuose nurodytus reikalavimus teisėjų kolegijai pateikia vardinę paraišką, patvirtintą mokyklos vadovo, ir mokinių pažymėjimus.
Mokiniui praradus pažymėjimą ir neturint galimybės jį pasigaminti iki varžybų dienos, komandos vadovas turi pristatyti mokyklos vadovo patvirtintą raštą, kad mokinys mokosi jų mokykloje, mokinys su savimi turi turėti asmens dokumentą su nuotrauka.
Neturint pažymėjimo, elektroniniai mokyklų dienynai, kaip mokinio mokymosi įstaigos įrodymas, nebus priimami.

LINEŠA renginių koordinatorė Jekaterina Levickė
Tel. +370 683 96 344, el. p. jekaterina.levicke@linesa.lt

KETURKOVĖS VARŽYBOS

I. VYKDYMO LAIKAS IR VIETA

1. Tarpzoninės mergaičių ir berniukų komandų varžybos vyks 2025 m. gegužės 7/8/9 d. 3 pograpiuose (Alytuje, Jurbarko ir Utenoje).

Datą pasirenka varžybų šeimininkai. Dėl tikslesnės informacijos kreiptis telefonais, nurodytais prie pograpių.

Į varžybas atvykstama iki 11.00 val., varžybų pradžia – 12.00 val.

2. Finalinės varžybos vyks 2025 m. gegužės 15 d. Alytaus stadione, Birutės g. 5, Alytus. Tel. +370 687 16420. Atvykstama iki 11.00 val. Varžybų pradžia 12.00 val.

II. DALYVIAI

3. Dalyvių amžius – gim. 2011 m. ir jaunesni.

4. Komandos sudėtis: 6 mergaitės ir 1 mokytojas, 6 berniukai ir 1 mokytojas. Mergaičių ir berniukų komandos gali būti iš skirtingų mokyklų, bet ne kelių mokyklų rinktinė.

III. PROGRAMA

5. Mergaitėms – 60 m bėgimas, šuolis į tolį, kamuoliuko (150 g) metimas, 500 m bėgimas.

6. Berniukams – 60 m bėgimas, šuolis į tolį, kamuoliuko (150 g) metimas, 800 m bėgimas.

60 m. bėgimas vyksta iš žemo starto.

Šuolis į tolį vyksta įsibėgėjus, atsispiriant nuo 1 m. kvadrato, padalinto į 5 zonas. Varžybų metu atliekamas 1 bandomasis ir 3 įskaitiniai šuoliai, viso 4 šuoliai.

7. Tarpzoninių varžybų pograpiai:

7.1. **Alytus** (tel. +370 687 16420, el. paštas arunas.kamandulis@asrc.lt) atvykti adresu Birutės g. 5) – Alytaus m., Alytaus r., Birštono m., Druskininkų m., Elektrėnų sav., Jonavos r., Kalvarijos sav., Kaunas., Kauno r., Lazdijų r., Marijampolės r., Prienų r., Trakų r. Varėnos r., Vilkaviškio r., Vilniaus m., Vilniaus r.;

7.2. **Jurbarkas** (tel. +370 447 72536, el. paštas radvile.puidokaite@jurbarkosportas.lt) atvykti adresu Vytauto didžiojo g. 53A) – Akmenės r., Jurbarko r., Kėdainių r., Kelmės r., Klaipėdos m., Klaipėdos r., Mažeikių r., Palangos m., Plungės r., Pagėgių sav., Raseinių r., Rietavo r., Šakių r., Šilalės r., Šilutės r., Tauragės r., Telšių r.;

7.5. **Utena** (tel. +370 632 42 323, el. paštas pradmetodininkas@sportas.utena.lm.lt) atvykti adresu Užpalių g. 100) – Biržų r., Ignalinos r., Joniškio r., Kupiškio r., Molėtų r., Pakruojo r., Panevėžio m., Pasvalio r., Radviliškio r., Rokiškio r., Šiaulių m., Šiaulių r., Širvintų r., Švenčionių r., Utenos r., Ukmergės r. Visagino sav.

8. Finalinėse varžybose dalyvauja po tris kiekvieno pograpių mergaičių ir berniukų komandas, užėmusias pirmąją, antrąją ir trečiąją vietas.

IV. LAIMĖTOJŲ NUSTATYMAS

9. Komanda laimėtoja (atskirai mergaičių ir berniukų) nustatoma pagal 5 dalyvių keturkovėje iškovotą didžiausią taškų sumą.

10. Lengvosios atletikos keturkovės varžybų komandos, nepatekusios į finalą, vietas ir taškus dalijasi taip: pvz., komandos, pograpiuose užėmusios trečiąją vietą, dalijasi 11–15 vietomis ir pelno finalinių varžybų vietų taškų sumos vidurkį po 54 taškus $(62+58+54+50+46):5=54$.

V. PARAIŠKOS

11. Tarpzoninių varžybų išankstines paraiškas **Excel programa** siųsti prie pogrupio nurodytu el. paštu likus ne mažiau nei 2 dienom iki varžybų datos.

11.1. Tarpzoninių varžybų pogrupių vykdytojai po varžybų, kitą dieną, išsiunčia varžybų protokolus į Agentūrą elektroniniu paštu jekaterina.levicke@linesa.lt.

12. Išankstinė komandų registracija privaloma. Finalinių varžybų išankstines paraiškas siųsti tik Excel programa el. paštu arunas.kamandulis@asrc.lt iki 2025 m. gegužės 12 d. 12.00 val.

Paraiškos formą rasite adresu <https://lmz.lt/>

13. Varžybų dieną komandos vadovai pagal bendruosiuose nuostatuose nurodytus reikalavimus teisėjų kolegijai pateikia vardinę paraišką, patvirtintą mokyklos vadovo, ir mokinių pažymėjimus.

Mokiniui praradus pažymėjimą ir neturint galimybės jį pasigaminti iki varžybų dienos, komandos vadovas turi pristatyti mokyklos vadovo patvirtintą raštą, kad mokinys mokosi jų mokykloje, mokinys su savimi turi turėti asmens dokumentą su nuotrauka.

Neturint pažymėjimo, elektroniniai mokyklų dienynai, kaip mokinio mokymosi įstaigos įrodymas, nebus priimami.

LINEŠA renginių koordinatorė Jekaterina Levickė

Tel. +370 683 96 344, el. p. jekaterina.levicke@linesa.lt

KOMANDINĖS ATSKIRŲ RUNGČIŲ VARŽYBOS

I. VYKDYMO LAIKAS IR VIETA

1. Finalinės varžybos vykdomos 2025 m. gegužės 21 d.
2. Varžybos vyks Šiaulių miesto lengvosios atletikos stadione, S. Daukanto g. 25. Atvykstama į maniežą iki 10.30 val., varžybų pradžia 12 val. Tikslesnė informacija telefonu +370 414 30711, 434859

II. DALYVIAI

3. Varžybose dalyvauja 2006-2010 metų gimimo bendrojo ugdymo mokyklų mokiniai.
4. Komandų sudėtis: 6 mergaitės ir 1 mokytojas, 6 berniukai ir 1 mokytojas.
 - 4.1. Komandoje ne mažiau 4 dalyvių.
5. Mergaičių ir berniukų komandos gali būti iš skirtingų mokyklų, bet ne kelių mokyklų rinktinė.
6. Rungties dalyvių skaičius neribojamas.
7. Dalyviui leidžiama startuoti vienoje rungtyje.
8. Varžybose dalyvauja ne daugiau 6 sportininkų, individualiai nestartuojama.

III. PROGRAMA

9. Mergaitėms – 100 m, 400 m, 1000 m. bėgimas, šuolis į tolį, šuolis į aukštį, rutulio (3 kg) stūmimas.
10. Berniukams – 100 m, 400 m, 1000 m bėgimas, šuolis į tolį, šuolis į aukštį, rutulio (5 kg) stūmimas.

IV. LAIMĖTOJŲ NUSTATYMAS

11. Varžybos komandinės.
12. Atskirų rungčių laimėtojai nustatomi pagal galiojančias lengvosios atletikos taisykles. Komandiniai taškai skiriami kiekvienai rungčiai (21-19-17-16-15-14-13 ir t. t.). Į komandinę įskaitą (atskirai vaikinų ir merginų) skaičiuojami 5 geriausi komandos rezultatai. Jeigu dvi ar daugiau komandų surenka vienodą taškų sumą, pirmenybė teikiama komandai, kurios dalyviai užėmė daugiau pirmųjų, antrųjų, trečiųjų ar tolesniųjų vietų.

V. PARAIŠKOS

13. Išankstinė komandų registracija privaloma, varžybų dieną galimi tik paraiškų patikslinimai.

Į atskirų rungčių finalines varžybas išankstines paraiškas siųsti tik **Excel programa** iki 2025 m. gegužės 19 d. 12.00 val. el. paštu info@lengvojiatletika.lt
Paraiškos formą rasite adresu <https://lmz.lt/>

14. Varžybų dieną komandos vadovai pagal bendruosiuose nuostatuose nurodytus reikalavimus teisėjų kolegijai pateikia vardinę paraišką, patvirtintą mokyklos vadovo ir mokinių pažymėjimus.

Mokiniui praradus pažymėjimą ir neturint galimybės jį pasigaminti iki varžybų dienos, komandos vadovas turi pristatyti mokyklos vadovo patvirtintą raštą, kad mokinys mokosi jų mokykloje, mokinys su savimi turi turėti asmens dokumentą su nuotrauka.

Neturint pažymėjimo, elektroniniai mokyklų dienynai, kaip mokinio mokymosi įstaigos įrodymas, nebus priimami.