

## SVARSČIŲ KILNOJIMAS

### I. VYKDYMO LAIKAS IR VIETA

1. Tarpzoninės varžybos – 2023 m. gruodžio 14/15/16/17 d.
2. Finalinės varžybos – 2024 m. sausio 12/13 d.
3. Į tarpzonines ir finalines varžybas atvykstama iki 11.00 val.

### II. DALYVIAI

4. Varžybose dalyvauja bendrojo ugdymo mokyklų komandos.
5. Dalyvių svorio kategorijos: merginos iki 63 kg ir daugiau kaip 63 kg; vaikinai iki 53, 58, 63, 68, 73, 78, 85 ir daugiau kaip 85 kg.
6. Komandos sudėtis – 8 dalyviai ir komandos vadovas. Dalyvių skaičius vienoje svorio kategorijoje neribojamas.
7. Dalyvių amžius neribojamas.

### III. PROGRAMA

8. Tarpzoninių varžybų pogrupiai sudaromi teritoriniu principu.
9. Tarpzoninės varžybos vyksta švietimo ir sporto skyrių, kurie pogrupiuose įrašyti pirmieji, sporto bazėse.
10. Veiksmai vaikinai:
  - 10.1. Stūmimas: du svarsčiai po 16 arba po 24 kg stumiami abiem rankom nuo krūtinės aukštynt ant ištiestų rankų. Galutinis veiksmo rezultatas – išstumti abu svarsčiai daugiausia kartų pagal galiojančias taisykles, vienas stūmimas 16 kg svarsčiais – 1 taškas, 24 kg svarsčiais – 2 taškai.
  - 10.2. Rovimas: 16 arba 24 kg svarstis raunamas viena, paskui kita ranka. Galutinis veiksmo rezultatas – išrautas svarstis pagal galiojančias taisykles, vienas rovimas 16 kg svarstis 0,5 taško, 24 kg svarstis 1 taškas.  
Rezultatas skaičiuojamas, kol svarstis neiškrenta iš rankos. Atliekant rovimo veiksmą, ilsėtis galima, kai svarstis yra virš galvos.
11. Veiksmas merginos:
  - 11.1. Merginos atlieka tik rovimo veiksmą. 12 arba 16 kg svarstis raunamas viena, paskui kita ranka. Galutinis rezultatas: vienas rovimas 12 kg svarstis 0,5 taško, 16 kg svarstis 1 taškas. Rezultatas skaičiuojamas, kol svarstis neiškrenta iš rankos. Atliekant rovimo veiksmą, ilsėtis galima, kai svarstis yra virš galvos.

Visa papildoma informacija apie svarsčių kilnojimo taisykles: [www.svarstis.lt](http://www.svarstis.lt)

<b>Ukmergės r.</b>	<b>Kazlų Rūdos sav.</b>	<b>Raseinių r.</b>	<b>Kelmės r.</b>	<b>Mažeikių r.</b>
Anykščių r.	Prienuų r.	Kauno r.	Šiaulių r.	Palanga
Vilniaus r.	Alytus	Kėdainių r.	Joniškio r.	Plungės r.
Vilnius	Lazdijų	Biržų r.	Šiauliai	Klaipėdos r.
Ignalinos r.	Marijampolės sav.	Tauragės r.	Pasvalio r.	Šilalės r.
Šalčininkų r.	Varėnos r.	Kaunas	Radviliškio r.	Šilutės r.
		Panevėžys		

Raseinių r. (8 678) 232 71; Ukmergės r. (8 698) 182 46; Kelmės r. (8 605) 970 72 Mažeikių r. (8 682) 134 20. Kazlų Rūdos sav. (8 655) 174 00;

12. Komandų vadovai dėl tarpzoninių varžybų smulkesnės informacijos kreipiasi į varžybų organizatorius nurodytais telefonais.

13. Tarpzoninių varžybų komandos, iškovojusios pirmąsias ir antrąsias vietas, patenka į finalines varžybas.

14. Finalinių varžybų vieta ir dalyviai bus pranešti po tarpzoninių varžybų.

15. Pasibaigus tarpzoninėms varžyboms, švietimo ir sporto skyriai, vykdę varžybas, kitą darbo dieną turi išsiųsti rezultatų lenteles, pasirašytas varžybų vyr. sekretoriaus, į Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centrą, kūno kultūros ir sportinio ugdymo skyrių, el. paštu [vytautas.glovackas@lmnsc.lt](mailto:vytautas.glovackas@lmnsc.lt). Rezultatų lentelėje būtina nurodyti nesutrumpintus ir tikslus mokyklų pavadinimus.

#### IV. NUGALĖTOJŲ NUSTATYMAS

16. Įskaiton imama po 16 geriausių kiekvienos svorio kategorijos rezultatų, už I vietą skiriama 19 tšk., II – 17, III – 15, IV – 13, V – 12 tšk., ir t. t., už XVI vietą – 1 taškas.

17. Laimi komanda, surinkusi daugiausiai taškų. Surinkus vienodą taškų sumą, pirmenybė teikiama komandai, kurios dalyviai užėmė daugiau pirmųjų, antrųjų, trečiųjų ar tolimesnių vietų.

18. Komandai įskaitomi 6 (šešių) mokinių geriausi rezultatai (iš startuojančių 8 mokinių).

#### V. PARAIŠKOS

19. Komandos mokytojai (vadovai), atvykę į varžybas, pagal bendruosiuose nuostatuose nurodytus reikalavimus teisėjų kolegijai pateikia vardines paraiškas ir mokinių pažymėjimus.

LINEŠA metodininkas Vytautas Glovackas

Tel. (8 674) 972 94, el. p. [vytautas.glovackas@lmnsc.lt](mailto:vytautas.glovackas@lmnsc.lt)