

PLAUKIMO VARŽYBŲ APRAŠAS

I. VYKDYMO LAIKAS IR VIETA

1. Finalinės varžybos vykdomos 2025 balandžio 4 d. Širvintų sporto centro baseine Kalnalaukio g. 41 Širvintos

II. DALYVIAI

2. Varžybose dalyvauja bendrojo ugdymo mokyklų ketvirtų ir žemesnių klasių mergaičių ir berniukų (2014 metų gimimo ir jaunesni) komandos.

3. Komandos pilna sudėtis – 5 mokiniai ir 1 mokytojas (vadovas). Varžybose, už komandą, gali startuoti ir mažiau dalyvių.

4. Mergaičių ir berniukų komandos gali būti skirtingų mokyklų, bet ne kelių mokyklų rinktinė.

III. TAISYKLIŲ TRAKTAVIMAS

5. Kiekvienas dalyvis per dieną gali startuoti viename nuotolyje ir dviejose estafetėse.

6. Plaukimo taisyklės:

6.1. startuoti dalyvis gali nuo bokštelio arba iš vandens atsispyrus nuo sienelės;

6.2. plaukiant nuotolį dalyvis negali eiti baseino dugnu ir trauktis rankomis už tako;

6.3. plaukdamas estafetėje laisvu stiliumi su plaukimo lenta:

6.3.1. visi dalyviai startuoja atsispyrę nuo sienelės;

6.3.2. plaukiant nuotolį abi rankos padėtos ant lentos;

6.3.3. baigus atkarpą lenta perduodama kitam dalyviui (sienelės paliesti lenta nebūtina), kuris pradeda savo atkarpą atsispyrus nuo sienelės;

6.3.4. ketvirto etapo dalyvis finišuoja palietus sienelę plaukimo lenta arba ranka.

6.4. plaukdamas 25 m ir estafetėje 4 x 25 m laisvu stiliumi dalyvis gali plaukti pasirinktinai ant pilvo arba ant nugaros.

IV. PROGRAMA

7. **Apšilimas sausumoje 10.30 val. Startas 11.00 val.:**

7.1. estafetinis plaukimas 4 x 25 m laisvu stiliumi su plaukimo lenta (mergaitės, berniukai);

7.2. 25 m laisvu stiliumi (mergaitės, berniukai);

7.3. 25 m krūtine (mergaitės, berniukai);

7.4. 25 m nugara (mergaitės, berniukai);

7.5. estafetinis plaukimas 4 x 25 m laisvu stiliumi (mergaitės, berniukai).

V. LAIMĖTOJŲ NUSTATYMAS

8. Įskaitoma po 40 geriausių kiekvienos rungties pasiekimų; už I vietą skiriama 48 taškai, II – 43, III – 39, IV – 37, V – 36 taškai ir t. t., už XL vietą – 1 taškas.

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

VI. PARAIŠKOS

10. Komandų vadovai išankstines dalyvių technines paraiškas pateikia elektroniniu paštu gintaras.prunskus@linesa.lt iki 2025 m. balandžio 2 d. imtinai. Pakeitimus būtina pranešti iki 2025 m. balandžio 3 d. 15 val. elektroniniu paštu arba telefonu 8 616 04766.

11. Atvykę į varžybas komandų vadovai vyriausiajai varžybų teisėjų kolegijai pateikia vardinę paraišką ir mokinių galiojančius pažymėjimus.

12. Kitos varžybų sąlygos nurodytos bendruosiuose nuostatuose.

LMŽ PLAUKIMO VARŽYBŲ TECHNINĖ PARAIŠKA

Pilnas mokyklos pavadinimas

Eil.Nr.	Dalyvio vardas, pavardė	Gim. metai	4 x25 m Estafetė laisvu stiliumi su plaukimo lenta	25 m laisvu stiliumi	25 m krūtine	25 m nugara	4 x25 m Estafetė laisvu stiliumi
1	Vardas, pavardė	2014	+			+	+
2	Vardas, pavardė	2015	+	+			+

Gintaras Prunskus Tel. mob. 8 616 04766,
el. paštas gintaras.prunskus@linesa.lt