

# SUMMER CAMP III



## ATVIROS 2017 M. LIETUVOS TRIJŲ VEIKSMŲ JĖGOS PIRMENYBĖS

### NUOSTATAI

#### I. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

**Tikslas:** populiarinti trijų veiksmų jėgos sportą Lietuvoje.

**Uždaviniai:**

1. skatinti žmones sportuoti ir propaguoti sveiką gyvenimo būdą;
2. išaiškinti geriausius trijų veiksmų jėgos sporto atletus, trenerius, sporto klubus.

#### II. VARŽYBŲ LAIKAS, VIETA, ORGANIZATORIUS

Varžybos vyks 2017 m. liepos 1 d. (šeštadienį) poilsio sodyboje, Liepų g. 3, Daukšiai, Vilniaus raj.

**09.00 – 10.00 val.:** varžybų dalyvių registracija ir svėrimas;

**11.00 val.:** varžybų pradžia.

**Organizatorius:** Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjunga (toliau – Sąjunga)

**Varžybų direktorius:** Andžej Jusel, mob. tel. 8 650 30408, el. paštas [ajusel@kfsajunga.lt](mailto:ajusel@kfsajunga.lt)

**Vyriausiasis teisėjas:** Vytautas Šefeldas, mob. tel. 8 674 53231, el. paštas [vsefeldas@kfsajunga.lt](mailto:vsefeldas@kfsajunga.lt)

**Vyriausioji sekretorė:** Kristina Aldošina, mob. tel. 8 651 52445, el. paštas [kaldosina@kfsajunga.lt](mailto:kaldosina@kfsajunga.lt)

**Varžybų mecenatas:** UAB „Papilų pasaulis“



#### III. VARŽYBŲ PROGRAMA

Varžybų dalyviai atlieka tris veiksmus: pritūpimą su štanga ant pečių, štangos spaudimą gulint, štangos atkėlimą nuo žemės.

**Varžybų programą sudaro šios kategorijos:**

- I. Jauniai (iki 18 m.);
- II. Jaunimas (iki 23 m.);

- III. Vyrai absoliuti (iki 40 m.);
- IV. Veteranai (virš 40 m.);
- V. Moterų absoliuti.

**Kategoriją, kurioje užsiregistruoja mažiau nei 6 dalyviai, bus sujungiama tokiu būdu: jauniausi su jaunimu, veteranai su vyrais.**

Rezultatai skaičiuojami pagal WILKS-ą.

Papildomos rungtys: žiūrovai, sportininkų draugai, sirgaliai ir kiti sporto entuziastai – nenusiminkite. Jums taip pat bus suteikta galimybė pasivaržyti tarpusavyje. Specialiai jums bus paruoštos rungtys, kuriose varžybų dalyviai negalės sutrukdyti jums tapti nugalėtojais ir gauti jums skirtą apdovanojimą.

#### IV. DALYVIAI

Varžybose dalyvauja Vilniaus ir Lietuvos miestų ir rajonų klubų komandos bei svečiai iš užsienio.

#### V. PARAIŠKOS

**Dalyviai iki š. m. birželio 20 d. privalo atsiųsti el. paštu [kaldosina@kfsajunga.lt](mailto:kaldosina@kfsajunga.lt) užpildytas paraiškas (žr. priedą Nr. 1).**

Paraiškų originalai ir dalyvių asmens dokumentai pateikiami varžybų sekretoriatare varžybų dieną per registraciją.

Kiekvienas dalyvis turi pristatyti sveikatos pažymą (arba komandinėje paraiškoje esančioje grafoje gydytojo atžymą) su gydytojo antspaudu ir parašu, kad gali dalyvauti varžybose.

#### VI. DALYVIŲ REGISTRACIJA

Dalyvių registracija vyks varžybų dieną – 2017 m. liepos 1 d. poilsio sodyboje, Liepų g. 3, Daukšiai, Vilniaus raj. Varžybų dalyvių registracija: nuo 09.00 – 10.00 val.

##### **Registracijos metu dalyvis privalo:**

1. turėti pasą arba asmens tapatybės kortelę;
2. pateikti gydytojo leidimą dalyvauti varžybose;
3. užpildyti dalyvio anketą (žr. priedą Nr. 2). **Anketą galima užpildyti iš anksto paspaudus nuorodą <https://apklausa.lt/f/atviros-2017-m-lietuvos-triju-veiksmu-jegos-pirmenybes-t74hsyx.fullpage>;**
4. sumokėti starto mokestį.

##### **Starto mokestis:**

Starto mokestis Sąjungos arba Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos (toliau – Federacijos) nariams, užsiregistravusiems išankstinėje registracijoje, kuri vyksta iki birželio 20 d., vieno dalyvio mokestis – 15 EUR, registruojantis po šio termino – 20 EUR.

Starto mokestis sportininkams, nesantiems Sąjungos arba Federacijos nariais, užsiregistravusiems išankstinėje registracijoje, vieno dalyvio mokestis – 20 EUR, registruojantis po birželio 20 d. – 25 EUR.

### **Nakvynė sodyboje:**

Kaina vienam žmogui savaitgaliui nuo penktadienio iki sekmadienio 12 Eur. Gyvenama nameliuose su patogumais prie ežero po 3-5 žmones namelyje.

Norintys apsistoti sodyboje su nakvyne **iki š. m. birželio 20 d. privalo pranešti apie tai el. paštu [kaldosina@kfsajunga.lt](mailto:kaldosina@kfsajunga.lt)** ir sumokėti 12 Eur už kiekvieną žmogų į VŠĮ „Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjunga“ banko sąskaitą **LT427044060004151912**. Vieta/vietos bus rezervuojamos tik po pinigų gavimo/įskaitymo į sąskaitą.

## VII. DALYVIŲ APRANGA

Sportininkai varžybose dalyvauja be specialios aprangos, kuri skirta jėgos trikovei. Atliekant jėgos pratimus būtina dėvėti trumpus aptemptus šortus. Galima naudoti diržą, taip pat bintus ant riešų. Negalima dėvėti neaptemptos aprangos.

## VIII. TAISYKLĖS

**Štangos spaudimui gulint skiriami 3 bandymai. Po 1 bandymo štangos svorį mažinti draudžiama. Veiksmas neužskaitomas jeigu:**

- atlikimo metu nugara ar dubuo praranda kontaktą su suolu;
- kojos praranda kontaktą su grindimis arba liečia suoliuką;
- veiksmo atlikimo metu asistentai paliečia štangą ar sportininką;
- sportininkas nepaliečia štangos virbalu krūtinės;
- štangos virbalas akivaizdžiai atmušamas nuo krūtinės bei neužfiksuojamas apatinėje padėtyje;
- išspaudus svorį, virbalas neužfiksuojamas prieš padedant ant stovų.

**Pritūpimui skiriami 3 bandymai. Po 1 bandymo štangos svorį mažinti draudžiama. Veiksmas neužskaitomas jeigu:**

- veiksmo pradžioje ir pabaigoje sportininkas pilnai neužfiksuoja stabilios stovėsenos;
- pritūpimo metu kojos kelio ašis ir dubens ašis nėra horizontali su grindų paviršiumi;
- veiksmo atlikimo metu asistentai paliečia štangą ar sportininką;
- atlikus veiksmą jis neužfiksuojamas prieš padedant štangos virbalą ant stovų.

**Atkėlimui skiriami 3 bandymai. Po 1 bandymo štangos svorį mažinti draudžiama. Veiksmas neužskaitomas jeigu:**

- nepakankamai ištiesti keliai veiksmo pabaigoje;
- nepakankamai ištiesta nugara ir atlošti pečiai veiksmo pabaigoje;
- bet koks štangos judesys žemyn prieš pasiekiant paskutinę poziciją;
- štangos prilaikymas ant šlaunų per veiksmą;
- štangos nuleidimas prieš teisėjui duodant komandą;
- štangos gražinimas ant pakyls nekontroliuojant rankomis, t. y. štangos išmetimas iš rankų.
- Jei štanga nusileidžia, kai ištiesiami pečiai, tai neturėtų būti nesėkmingo bandymo priežastis.

Jei sportininkas po iškvietimo atlikti veiksmą jo nepradeda per 2 min., bandymas užskaitomas kaip nesėkmingas.

## IX. TEISĖJAVIMAS

Teisėjavimą vykdo Sąjungos Tarybos patvirtinta teisėjų kolegija. Sportininkams užsisakius vienodą svorį: pirmas pradeda varžybas tas, kurio kūno svoris yra mažesnis. Visus varžybų metu ant pakyls iškilusius klausimus sprendžia teisėjai. Varžybų metu iškilusius organizacinius klausimus sprendžia varžybų vyr. teisėjas ir varžybų direktorius.

## X. ĮSKAITA

Varžybos yra asmeninės. Tas pats sportininkas negali dalyvauti kelių kategorijų varžybose.

## XI. APDOVANOJIMAI

Varžybų nugalėtojai ir prizininkai apdovanojami medaliais, diplomais ir rėmėjų įsteigtais prizais, 4 – 6 vietas iškovoję sportininkai – diplomais. Taip pat apdovanojami: jauniausias ir vyriausias dalyvis.

## XII. SAUGUMAS

Atsakingas už varžybų organizavimą, jų saugumą – varžybų direktorius Andžej Jusel. Organizatorius užtikrina medicininį varžybų aptarnavimą, darbo sąlygas teisėjams, sekretoriatui, žiniasklaidos atstovams.

## Priedas Nr. 1



# KLUBO KOMANDINĖ REGISTRACIJOS PARAIŠKA

Klubo pavadinimas, miestas

Data: 2017 – 07 – 01

Eil. Nr.	Sportininko vardas ir pavardė	Gimimo data	Ūgis (cm)	Rungtis (kategorija)	Treneris	Gydytojo atžyma
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
<b>Komandos aptarnaujantis personalas (treneris,...)</b>						

Komandos vadovas  
(vardas, pavardė, parašas) \_\_\_\_\_

Klubo vadovas  
(vardas, pavardė, parašas, antspaudas) \_\_\_\_\_

Priedas Nr.2



**VARŽYBŲ DALYVIO ANKETA**

<b>Varžybos</b>	Trijų veiksmų jėgos pirmenybės (SUMMER CAMP III)
<b>Vieta</b>	Poilsio sodyba, Liepų g. 3, Daukšiai, Vilniaus raj.
<b>Data</b>	2017 – 07 – 01

<b>Pavardė</b>	
<b>Vardas</b>	
<b>Gimimo data (m. m. d.)</b>	
<b>Ūgis (cm)</b>	
<b>Svoris (kg)</b>	
<b>Klubas, miestas</b>	
<b>Treneris</b>	
<b>Darbovietė, mokykla</b>	
<b>Profesija</b>	
<b>Treniruočių stažas</b>	
<b>Hobis</b>	
<b>Kredo</b>	
<b>Geriausi sportiniai pasiekimai:</b>	
<b>Namų adresas</b>	
<b>Telefono numeris</b>	
<b>Asmeninis puslapis</b>	
<b>El. pašto adresas</b>	