

SUMMER CAMP II



ATVIROS 2016 M. TRIJŲ VEIKSMŲ JĖGOS PIRMENYBĖS NUOSTATAI

I. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

Tikslas: populiarinti trijų veiksmų jėgos sportą Vilniaus regione.

Uždaviniai:

1. skatinti žmones sportuoti ir propaguoti sveiką gyvenimo būdą;
2. išaiškinti geriausius trijų veiksmų jėgos sportą atletus.

II. VARŽYBŲ LAIKAS, VIETA, ORGANIZATORIUS

Varžybos vyks 2016 m. liepos 2 d. (šeštadienį) poilsio bazėje „Rūta“, Kirneilės km., Molėtų raj.:
<http://www.poilsio bazeruta.lt/kaip%20mus%20rasti/kaip%20mus%20rasti.htm>

10.00 – 11.00 val.: varžybų dalyvių registracija ir svėrimas;

12.00 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

Vyriausiasis teisėjas: Vytautas Šefeldas, mob. tel. 8 674 53231, el. paštas vsefeldas@kfsajunga.lt

Vyriausioji sekretorė: Kristina Aldošina, mob. tel. 8 651 52445, el. paštas kaldosina@kfsajunga.lt

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

Kategoriją, kurioje užsiregistruoja mažiau nei 6 dalyviai, bus sujunginama tokiu būdu: jaunieji su jaunimu, veteranai su vyrais.

Rezultatai skaičiuojami pagal WIKS-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 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 – 2016 m. liepos 2 d. poilsio bazėje „Rūta“, Kirneilės km., Molėtų raj. Varžybų dalyvių registracija: nuo 10.00 – 11.00 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 <http://apklausas.lt/f/atviros-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 – 10 EUR, registruojantis po šio termino – 15 EUR.

Starto mokestis sportininkams, nesantiems Sąjungos arba Federacijos nariais, užsiregistravusiems išankstinėje registracijoje, vieno dalyvio mokestis – 15 EUR, registruojantis po birželio 20 d. – 20 EUR.

VII. DALYVIŲ APRANGA

Sportininkai varžybose dalyvauja be specialios aprangos, kuri skirta jėgos trikovėi. 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 grąžinimas 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: 2016 – 07 – 02

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.						
Komandos aptarnaujantis personalas (treneris, grimuotojas)						

Komandos vadovas
(vardas, pavardė, parašas) _____

Klubo vadovas
(vardas, pavardė, parašas, antspaudas) _____

Priedas Nr.2



VARŽYBŲ DALYVIO ANKETA

Varžybos	Trijų veiksmų jėgos pirmenybės (SUMMER CAMP II)
Vieta	Poilsio bazėje „Rūta“, Kirneilės km., Molėtų raj.
Data	2016 – 07 – 02

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