

Vilniaus kultūrizmo ir fitnio  
klubų sąjungos prezidentas  
Andžej Jusel  
2012

## ATVIRŪJŲ VILNIAUS 2012 M. JĖGOS DVIKOVĖS PIRMENYBIŲ NUOSTATAI

### I. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

Tikslas – populiarinti jėgos sportą Vilniaus mieste ir regione.

Pirmenybių uždaviniai:

1. Skatinti žmones sportuoti ir propaguoti sveiką gyvenimo būdą;
2. Išaiškinti geriausius Vilniaus jėgos dvikovės sportininkus, trenerius, klubus.

### II. VARŽYBŲ LAIKAS, VIETA, ORGANIZATORIAI

Varžybos vyks 2012 m. kovo 24 d. BĮ Grigiškių kultūros centras (Vilniaus g. 12, LT-27101, Grigiškės, <http://www.grigiskiukc.lt>)

Pirmenybes organizuoja Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjunga (toliau – Sąjunga).

11.00-12.00 val.: Varžybų dalyvių registracija ir svėrimas  
12.00 val.: Teisėjų ir klubų vadovų pasitarimas.  
13.00 val.: Varžybų pradžia.

Varžybų direktorius: Andžej Jusel (mob. tel.: 8 650 30 408; el. paštas  
jandzejus@gmail.com)

Vyriausiasis teisėjas: Benjaminas Žukovas

Vyriausiasis sekretorius: Darius Lukoševičius

### III. VARŽYBŲ PROGRAMA

Varžybų programą sudaro jaunimo (pagal kalendorinius metus gimę g. 1989 m. ir jaunesni), suaugusiųjų ir veteranų (g. 1972 m. ir vyresni) varžybos.

Kategorijos:

**I. Jaunimas (vaikinai),**

**II. Veteranai,**

**III. Moterys,**

**IV. Vyrai 105 kg ir per 105 kg.**

Varžybų dalyviai atlieka du pratimus: pritūpimą su štanga ant pečių ir štangos spaudimą gulint. Rezultatai skaičiuojami pagal WIKS-a.

### IV. DALYVIAI

Varžybose dalyvauja Vilniaus ir Lietuvos miestų ir rajonų klubų komandos bei svečiai iš užsienio. Sportininkai gali rungtyniauti ir individualiai.

Dalyvių komandinė priklausomybė nustatoma pagal pateiktą komandos paraišką, patvirtintą klubo vadovo (žr. priedą Nr. 1).

## V. PARAIŠKOS

Komandų vadovai iki š.m. kovo 12 d. el. paštu: [rbimba@kfsajunga.lt](mailto:rbimba@kfsajunga.lt) privalo atsiųsti užpildytas paraiškas (žr. priedą Nr. 1). Paraiškos originalas ir dalyvių asmens dokumentai pateikiami varžybų sekretoriatare, varžybų dieną per registraciją.

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

## VI. DALYVIŲ REGISTRACIJA

Dalyvių registracija vyks varžybų dieną 2012 m. kovo 24 d., BĮ Grigiškių kultūros centras (Vilniaus g. 12, LT-27101, Grigiškės, <http://www.grigiskiukc.lt>)

Visi varžybų dalyviai privalo į registraciją atvykti 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);
4. Sumokėti starto mokestį.

### **Starto mokestis sportininkams:**

- individualiai (ne komandos sudėtyje) dalyvaujantiems dalyvio mokestis – 40 Lt (ne Sąjungos nariams – 60 Lt),
- komandai, kurią atstovauja 3 ir mažiau dalyvių – vieno dalyvio mokestis – 35 Lt (ne Sąjungos nariams – 60 Lt),
- komandai, kurią atstovauja 4 ir daugiau dalyvių – vieno dalyvio mokestis – 30 Lt (ne Sąjungos nariams – 50 Lt).

### **Leidimai aptarnaujančiam personalui (treneriams ir kt.):**

- komanda, kurios sudėtis – 3 arba mažiau sportininkų išduodamas vienas leidimas,
- komanda, kurios sudėtis – iš 4-6-ių sportininkų išduodami du leidimai,
- komanda, kurios sudėtis daugiau – 7-i ir daugiau sportininkų išduodami trys leidimai,
- komanda norinti įsigyti papildomą leidimą aptarnaujančiam personalui (treneriams, grimuotojams ir kt.) gali įsigyti sumokėjus papildomą 20 Lt mokestį.

Šie leidimai suteikia galimybę būti tik varžybų užkulisuose. Norintys stebėti varžybas žiūrovų vietose, turės įsigyti bilietus.

## VII. DALYVIŲ APRANGA

**Sportininkai varžybose dalyvauja be specialios aprangos, kuri skirta jėgos trikovėi.**

Atliekant jėgos pratimus būtina dėvėti trumpus aptemtus šortus ir marškinėlius. Galima naudoti diržą, taip pat bintus ant kelių ir riešų.

## 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 asistentas paliečia štangą,
- sportininkas nepaliečia štangos grifu krūtinės,
- akivaizdžiai grifas atmušamas nuo krūtinės,
- išspaudus svorį, jis 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,
- asistentai veiksmo atlikimo metu paliečia štanga ar sportininką,
- atlikęs veiksmą jis neužfiksuojamas prieš padedant ant stovų.

Jei sportininkas po iškvietimo atlikti veiksmo jo nepradeda per 2 min., bandymas skaitomas kaip nesėkmingas.

### IX. TEISĖJAVIMAS

Teisėjavimą vykdo Sąjungos Tarybos patvirtinta teisėjų kolegija. Vykdytys registraciją teisėjai privalo atlikti burtų traukimą kad būtų galima nustatyti sportininkų eiliškumą atliekant pratimus, kai užsakytas vienodas svoris.

Visus varžybų metu ant pakylės iškilusius klausimus sprendžia teisėjai. Varžybų metu iškilusius organizacinius klausimus sprendžia varžybų vyr. teisėjas ir varžybų direktorius.

### X. ISKAITA

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

Komandinę klubų ir trenerių įskaitą skaičiuojami klubo sportininkų taškai už iškovotas 1-6 vietas atskirose kategorijose: 1 vieta – 16 tšk., 2 vieta – 12 tšk., 3 vieta – 9 tšk., 3 vieta – 9 tšk., 4 vieta – 7 tšk., 5 vieta – 6 tšk., 6 vieta – 5 tšk.

### XI. APDOVANOJIMAI

Varžybų nugalėtojai ir prizininkai apdovanojami medaliais, diplomais ir rėmėjų įsteigtais prizais, 4-6 vietas iškovoję sportininkai – diplomais.

Specialiu prizų ir diplomu apdovanojamas sportininkas pasiekęs geriausią rezultatą pritūpime ir štangos spaudime. Sportininkas pasiekęs absoliutų varžybų rezultatą apdovanojamas piniginiu prizų.

Taip pat yra apdovanojami 3 produktyviausiai dirbę klubai ir treneriai.

### XII. SAUGUMAS

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



## KLUBO KOMANDINĖ REGISTRACIJOS PARAIŠKA

Vilniaus pirmenybės   
Vilniaus taurė

**Klubo pavadinimas, miestas**

**Data** \_\_\_\_\_

Eil. Nr.	Sportininko vardas ir pavardė	Gimimo data	Kategorija	Treneris	Gydytojo atžyma
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
<b>Komandos aptarnaujantis personalas</b>					

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

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



## VARŽYBŲ DALYVIO ANKETA

<b>Varžybos</b>	
<b>Vieta</b>	
<b>Data</b>	

<b>Pavardė</b>	
<b>Vardas</b>	
<b>Gimimo data (m.m.d.)</b>	
<b>Ūgis (cm)</b>	
<b>Klubas, miestas</b>	
<b>Treneris</b>	
<b>Tarpvaržybinis svoris (kg)</b>	
<b>Priešvaržybinis svoris (kg)</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>	