

## LENGVOSIOS ATLETIKOS VARŽYBOS

### KROSO ESTAFEČIŲ VARŽYBOS

#### I. VYKDYMO LAIKAS IR VIETA

1. Finalinės varžybos vykdomos 2024 m. balandžio 26 d. Palangoje, Palangos miesto botanikos parke prie Rotondos.

2. **Komandų registracija** vyks Palangos sporto centre, adresu Sporto g. 3, iki 11.00 val., varžybų pradžia – 12.00 val.

#### II. DALYVIAI

3. Dalyviai skirstomi į dvi amžiaus grupes:

- 1 grupė - gim. 2005 m. – 2008 m.;
- 2 grupė – gim. 2009 m. ir jaunesni.

4. Dalyvauja mišri vienos mokyklos komanda, kurios sudėtis – 4 mergaitės, 4 berniukai ir 2 mokytojai.

#### III. PROGRAMA

5. Kroso estafetę bėga 500 m mergaitės + 1000 m berniukai + 500 m mergaitės + 1000 m berniukai ir t. t.

#### IV. LAIMĖTOJŲ NUSTATYMAS

6. Laimi komanda, pasiekusi geriausią rezultatą.

#### V. PARAIŠKOS

7. Kroso estafečių dalyvių išankstines paraiškas siųsti el. paštu [palanga.lengvoji@gmail.com](mailto:palanga.lengvoji@gmail.com) iki 2024 m. balandžio 24 d. 12.00 val.

Paraiškos formą rasite adresu:

<https://kksus.lmnc.lt/lt/informacija/Dokumentai,%20parai%20a1k%20b3,%20diplom%20b3%20formos>

8. Varžybų dieną komandos vadovai pagal bendruosiuose nuostatuose nurodytus reikalavimus teisėjų kolegijai pateikia vardinę paraišką, patvirtintą mokyklos vadovo, ir mokinių pažymėjimus.

Mokiniui praradus pažymėjimą ir neturint galimybės jį pasigaminti iki varžybų dienos, komandos vadovas turi pristatyti mokyklos vadovo patvirtintą raštą, kad mokinys mokosi jų mokykloje, mokinys su savimi turi turėti asmens dokumentą su nuotrauka.

Neturint pažymėjimo, elektroniniai mokyklų dienynai, kaip mokinio mokymosi įstaigos įrodymas, nebus priimami.

Varžybų dieną bus dalinami dalyvių numeriai, komandos rūpinasi numerių prisegimu (atsiveža žiogelius).

LINEŠA renginių koordinatorė Jekaterina Levickė

Tel. 8 683 96 344, el. p. [jekaterina.levicke@lmnc.lt](mailto:jekaterina.levicke@lmnc.lt)

### TRIKOVĖS VARŽYBOS

#### I. VYKDYMO LAIKAS IR VIETA

1. Finalinės varžybos vykdomos 2024 m. gegužės 2 d. Utenos stadione, Užpalių g. 100  
Tel. 8 389 61 846. Atvykstama iki 11.00 val. Varžybų pradžia 12.00 val.

## II. DALYVIAI

3. Varžybose dalyvauja 2013 metų gimimo ir jaunesni bendrojo ugdymo mokyklų mokiniai.
4. Komandos sudėtis: 5 mergaitės ir 1 mokytojas, 5 berniukai ir 1 mokytojas. Mergaičių ir berniukų komandos gali būti iš skirtingų mokyklų, bet ne kelių mokyklų rinktinė.

## III. PROGRAMA

5. Mergaitėms – 30 m bėgimas, šuolis į tolį, kamuoliuko (150 g) metimas.
6. Berniukams – 30 m bėgimas, šuolis į tolį, kamuoliuko (150 g) metimas.

## IV. LAIMĖTOJŲ NUSTATYMAS

7. Komanda laimėtoja (atskirai mergaičių ir berniukų) nustatoma pagal 4 dalyvių trikovėje iškovotą didžiausią taškų sumą. Nugalėtojai nustatomi pagal keturkovės taškų skaičiavimo lentelę.
8. 30 metrų bėgimo taškai skaičiuojami prie rezultato pridėdant 4 sekundes.
9. Šuolio į tolį taškai skaičiuojami prie rezultato pridėdant 1 metrą. Šuolis į tolį vyksta įsibėgėjus, atsispiriant nuo 1 m. kvadrato, padalinto į 5 zonas.

## V. PARAIŠKOS

12. Išankstinė komandų registracija privaloma. Finalinių varžybų išankstines paraiškas siųsti tik Excel programa el. paštu [pradmetodininkas@sportas.utenal.m.lt](mailto:pradmetodininkas@sportas.utenal.m.lt) iki 2024 m. balandžio 30 d. 12.00 val.

Paraiškos formą rasite adresu:

<https://kksus.lmnscl.lt/lt/informacija/Dokumentai,%20parai%20a1k%20b3,%20diplom%20b3%20formos>

13. Varžybų dieną komandos vadovai pagal bendruosiuose nuostatuose nurodytus reikalavimus teisėjų kolegijai pateikia vardinę paraišką, patvirtintą mokyklos vadovo, ir mokinių pažymėjimus.

Mokiniui praradus pažymėjimą ir neturint galimybės jį pasigaminti iki varžybų dienos, komandos vadovas turi pristatyti mokyklos vadovo patvirtintą raštą, kad mokinys mokosi jų mokykloje, mokinys su savimi turi turėti asmens dokumentą su nuotrauka.

Neturint pažymėjimo, elektroniniai mokyklų dienynai, kaip mokinio mokymosi įstaigos įrodymas, nebus priimami.

LINEŠA renginių koordinatorė Jekaterina Levickė

Tel. 8 683 96 344, el. p. [jekaterina.levicke@lmnsc.lt](mailto:jekaterina.levicke@lmnsc.lt)

## KETURKOVĖS VARŽYBOS

### I. VYKDYMO LAIKAS IR VIETA

1. Tarpzoninės mergaičių ir berniukų komandų varžybos vyks 2024 m. gegužės 7/8/9 d. 5 pogrūpiuose (Alytuje, Jurbarkė, Palangoje, Radviliškyje ir Utenoje).

Datą pasirenka varžybų šeimininkai. Dėl tikslesnės informacijos kreiptis telefonais, nurodytais prie pogrūpių.

Į varžybas atvykstama iki 11.00 val., varžybų pradžia – 12.00 val.

2. Finalinės varžybos vyks 2024 m. gegužės 17 d. Utenos stadione, Užpalių g. 100  
Tel. 8 389 61 846. Atvykstama iki 11.00 val. Varžybų pradžia 12.00 val.

## II. DALYVIAI

3. Dalyvių amžius – gim. 2010 m. ir jaunesni.
4. Komandos sudėtis: 6 mergaitės ir 1 mokytojas, 6 berniukai ir 1 mokytojas. Mergaičių ir berniukų komandos gali būti iš skirtingų mokyklų, bet ne kelių mokyklų rinktinė.

## III. PROGRAMA

5. Mergaitėms – 60 m bėgimas, šuolis į tolį, kamuoliuko (150 g) metimas, 500 m bėgimas.
6. Berniukams – 60 m bėgimas, šuolis į tolį, kamuoliuko (150 g) metimas, 800 m bėgimas.
7. Tarpzoninių varžybų pogrupiai:
  - 7.1. **Alytus** (tel. 8 687 16420, el. paštas [arunas.kamandulis@asrc.lt](mailto:arunas.kamandulis@asrc.lt)) – Alytaus m., Alytaus r., Birštono m., Druskininkų m., Elektrėnų sav., Lazdijų r., Marijampolės r., Prienų r., Trakų r., Varėnos r.;
  - 7.2. **Jurbarkas** (tel. (8 44) 77 2536, el. paštas [jurbarkosportas@gmail.com](mailto:jurbarkosportas@gmail.com)) – Jurbarko r., Jonavos r., Kauno m., Kauno r., Kėdainių r., Pagėgių sav., Raseinių r., Šakių r., Tauragės r., Vilkaviškio r.;
  - 7.3. **Radviliškis** (tel. 8 618 89039, el. paštas [agnius.juozapaitis@radviliskiopc.lt](mailto:agnius.juozapaitis@radviliskiopc.lt)) – Biržų r., Joniškio r., Kelmės r., Pakruojo r., Panevėžio m., Pasvalio r., Radviliškio r., Šiaulių m., Šiaulių r., Ukmergės r.;
  - 7.4. **Palanga** (tel. 8 601 35843, el. paštas [palanga.lengvoji@gmail.com](mailto:palanga.lengvoji@gmail.com)) – Akmenės r., Klaipėdos m., Klaipėdos r., Mažeikių r., Palangos m., Plungės r., Rietavo r., Šilalės r., Šilutės r., Telšių r.;
  - 7.5. **Utena** (tel. 8 389 61 846, el. paštas [pradmetodininkas@sportas.utenal.m.lt](mailto:pradmetodininkas@sportas.utenal.m.lt)) – Ignalinos r., Kupiškio r., Molėtų r., Rokiškio r., Širvintų r., Švenčionių r., Utenos r., Vilniaus m., Vilniaus r., Visagino sav.;
8. Finalinėse varžybose dalyvauja po dvi kiekvieno pogrupio mergaičių ir berniukų komandas, užėmusias pirmąją ir antrąją vietas.

## IV. LAIMĖTOJŲ NUSTATYMAS

9. Komanda laimėtoja (atskirai mergaičių ir berniukų) nustatoma pagal 5 dalyvių keturkovėje iškovotą didžiausią taškų sumą.
10. Lengvosios atletikos keturkovės varžybų komandos, nepatekusios į finalą, vietas ir taškus dalijasi taip: pvz., komandos, pogrupiuose užėmusios trečiąją vietą, dalijasi 11–15 vietomis ir pelno finalinių varžybų vietų taškų sumos vidurkį po 54 taškus  $(62+58+54+50+46):5 = 54$ .

## V. PARAIŠKOS

11. Tarpzoninių varžybų išankstines paraiškas **Excel programa** siųsti prie pogrupio nurodytu el. paštu likus ne mažiau nei 2 dienoms iki varžybų datos.
  - 11.1. Tarpzoninių varžybų pogrupių vykdytojai po varžybų, kitą dieną, išsiunčia varžybų protokolus į Agentūrą elektroniniu paštu [jekaterina.levicke@lmnsc.lt](mailto:jekaterina.levicke@lmnsc.lt).
12. Išankstinė komandų registracija privaloma. Finalinių varžybų išankstines paraiškas siųsti tik Excel programa el. paštu [pradmetodininkas@sportas.utenal.m.lt](mailto:pradmetodininkas@sportas.utenal.m.lt) iki 2024 m. gegužės 15 d. 12.00 val.

Paraiškos formą rasite adresu:

<https://kksus.lmnc.lt/lt/informacija/Dokumentai,%20parai%20a1k%20b3,%20diplom%20b3%20formos>

13. Varžybų dieną komandos vadovai pagal bendruosiuose nuostatuose nurodytus reikalavimus teisėjų kolegijai pateikia vardinę paraišką, patvirtintą mokyklos vadovo, ir mokinių pažymėjimus.

Mokiniui praradus pažymėjimą ir neturint galimybės jį pasigaminti iki varžybų dienos, komandos vadovas turi pristatyti mokyklos vadovo patvirtintą raštą, kad mokinys mokosi jų mokykloje, mokinys su savimi turi turėti asmens dokumentą su nuotrauka.

Neturint pažymėjimo, elektroniniai mokyklų dienynai, kaip mokinio mokymosi įstaigos įrodymas, nebus priimami.

LINEŠA renginių koordinatorė Jekaterina Levickė

Tel. 8 683 96 344, el. p. [jekaterina.levicke@lmnc.lt](mailto:jekaterina.levicke@lmnc.lt)

## KOMANDINĖS ATSKIRŲ RUNGČIŲ VARŽYBOS

### I. VYKDYMO LAIKAS IR VIETA

1. Finalinės varžybos vykdomos 2024 m. gegužės 23 d.
2. Varžybos vyks Šiaulių miesto lengvosios atletikos stadione, S. Daukanto g. 25. Atvykstama į maniežą iki 11.00 val., varžybų pradžia 12 val. Tikslesnė informacija telefonu (8 41) 43 0711, 43 4859

### II. DALYVIAI

3. Varžybose dalyvauja 2005-2009 metų gimimo bendrojo ugdymo mokyklų mokiniai.
4. Komandų sudėtis: 6 mergaitės ir 1 mokytojas, 6 berniukai ir 1 mokytojas.
- 4.1. Komandoje ne mažiau 4 dalyvių.
5. Mergaičių ir berniukų komandos gali būti iš skirtingų mokyklų, bet ne kelių mokyklų rinktinė.
6. Rungties dalyvių skaičius neribojamas.
7. Dalyviui leidžiama startuoti vienoje rungtyje.
8. Varžybose dalyvauja ne daugiau 6 sportininkų, individualiai nestartuojama.

### III. PROGRAMA

9. Mergaitėms – 100 m, 400 m, 1000 m. bėgimas, šuolis į tolį, šuolis į aukštį, rutulio (3 kg) stūmimas.
10. Berniukams – 100 m, 400 m, 1000 m bėgimas, šuolis į tolį, šuolis į aukštį, rutulio (5 kg) stūmimas.

### IV. LAIMĖTOJŲ NUSTATYMAS

11. Varžybos komandinės.
12. Komandiniai taškai skiriami kiekvienai rungčiai (25-22-19-17-16-15 ir t. t.). Į komandinę įskaitą (atskirai vaikinių ir merginų) skaičiuojami 5 geriausi komandos rezultatai. Jeigu dvi ar daugiau komandų surenka vienodą taškų sumą, pirmenybė teikiama komandai, kurios dalyviai užėmė daugiau pirmųjų, antrųjų, trečiųjų ar tolesniųjų vietų.

## V. PARAIŠKOS

13. Išankstinė komandų registracija privaloma, varžybų dieną galimi tik paraiškų patikslinimai.

Į atskirų rungčių finalines varžybas išankstines paraiškas siųsti tik **Excel programa** iki 2024 m. gegužės 21 d. 12.00 val. el. paštu [info@lengvojiatletika.lt](mailto:info@lengvojiatletika.lt)

Paraiškos formą rasite adresu:

<https://kksus.lmnc.lt/lt/informacija/Dokumentai,%20parai%20a1k%20b3,%20diplom%20b3%20formos>

14. Varžybų dieną komandos vadovai pagal bendruosiuose nuostatuose nurodytus reikalavimus teisėjų kolegijai pateikia vardinę paraišką, patvirtintą mokyklos vadovo ir mokinių pažymėjimus.

Mokiniui praradus pažymėjimą ir neturint galimybės jį pasigaminti iki varžybų dienos, komandos vadovas turi pristatyti mokyklos vadovo patvirtintą raštą, kad mokinys mokosi jų mokykloje, mokinys su savimi turi turėti asmens dokumentą su nuotrauka.

Neturint pažymėjimo, elektroniniai mokyklų dienynai, kaip mokinio mokymosi įstaigos įrodymas, nebus priimami.

LINEŠA renginių koordinatorė Jekaterina Levickė

Tel. 8 683 96 344, el. p. [jekaterina.levicke@lmnc.lt](mailto:jekaterina.levicke@lmnc.lt)