

Amžiaus grupės, rungtys, nugalėtojų išaiškinimas.

Amžiaus grupė	Bėgimas 1	Bėgimas 2	Štangos spaudimas	Štangos pritraukimas	Pilvo presas	Prisitr. / atsispaudimai
2003 ir vyresni (vyrai)	60 m	1500 m	2' su 40kg	2' su 40kg	1' (sulenkus kelius) ⁴	Prisitraukimai 2'
2003 ir vyresnės (moterys)	60 m	800 m	1' su 30kg	1' su 30kg	1' (sulenkus kelius) ⁴	Prisitraukimai 2'
2004-2005 (jauniai)	60 m	1500 m	2' su 30kg	2' su 30kg	1' (sulenkus kelius) ⁴	Prisitraukimai 2'
2004-2005 (jaunės)	60 m	800 m	1' su 25kg	1' su 25kg	1' (sulenkus kelius) ⁴	Prisitraukimai 2'
2006 - 2007 (jaunučiai)	60 m	800 m	1' su 25kg	1' su 25kg	1' (sulenkus kelius) ⁴	Prisitraukimai 2'
2006 - 2007 (jaunutės)	60 m	400 m	1' su 15kg	1' su 15kg	1' (sulenkus kelius) ⁴	Atsispaudimai 2'
2008 - 2009 (berniukai)	30 m	400 m	1' su 15kg	1' su 15kg	1' (sulenkus kelius) ⁴	Atsispaudimai 2'
2008 - 2009 (mergaitės)	30 m	400 m	Kabėjimas laikui ¹	Flamingo testas ²	1' (sulenkus kelius) ⁴	Atsisp. nuo kelių 2'
2010 – 2013 (vaikai bern.)	30 m	200 m	Kabėjimas laikui ¹	Flamingo testas ²	30'' (sulenkus kelius) ⁴	1' šokdyne ³
2010 – 2013 (vaikai merg.)	30 m	200 m	Kabėjimas laikui ¹	Flamingo testas ²	30'' (sulenkus kelius) ⁴	1' šokdyne ³

- 1) Kabėjimas laikui – ant skersinio kabama laikantis abejomis rankomis delnais nuo savęs maksimaliam laikui, rankos turi būti sulenktos, nosis negali nusileisti žemiau skersinio. Kuo ilgesnis laikas tuo geriau.
- 2) Flamingo testas – aprašymas http://bki.lt/doc/flamingo_testas.pdf. [Flamingo testo VIDEO ČIA.](#)
- 3) 1' šokdyne – šokinėjimas su šokdyne minutę laiko, pašokus abi kojos turi būti ore ir nusileisti ant žemės kojos taip pat turi kartu, suklysti galima neribotai, tačiau laikas nestabdomas. Dalyviui atliekant pratimą, sekančiam dalyviui duodama šokdynė pasibandymui ir šokdynės ilgio sureguliuvimui. Teisėjui leidus, šokinėti galima ir su savo šokdyne.
- 4) Pilvo presas sulenkus kelius – *pradinė padėtis*: gulima ant nugaros, kojos sulenktos (nelaikomos ir neužkištos), tarp kulno ir sėdmens 26-30 cm tuščias tarpas priklausomai nuo amžiaus grupės (kilimėliuose pažymėtos linijos), pėdos pilnai liečia žemę, rankos sunertos už galvos ir rankos pirštai liečia kilimėlį. *Daroma* nepakeliant pėdų nuo žemės, išlaikant tarpą tarp sėdmens ir kulno, alkūnėmis privaloma paliesti kelių viršų, o atsigulant privaloma rankų pirštais (rankos už galvos) paliesti kilimėlį – tik atlikus pilną judesį skaičiuojamas taškas. Prieš pradėdant teisėjas paguldo sportininką prie pamatuotų linijų. [Pilvo preso VIDEO ČIA.](#)
- 5) Atsispaudimai nuo kelių – [VIDEO ČIA.](#)
- 6) **Dėmesio: prisitraukimai, atsispaudimai, trauka, spaudimas sustabdomi jei pratimas nedaromas ilgiau kaip 7s. Darant pratimą pauzė gali būti maksimaliai 7s – viršijus šį laiką, pratimo darymas nutraukiamas. Darant spaudimą ir trauką štangos padėti negalima. Maksimalus laiko limitas pratimui – 2 minutės.**
 - Asmeninės vietos nustatomos susumavus visų rungčių taškus. Nugalėtoju laikomas mažiausiai taškų surinkęs sportininkas.
 - Esant mažam dalyvių skaičiui amžiaus grupėje, bėgimai vykdomi sujungus su kita amžiaus grupe, taškai skaičiuojami atskirai.
 - Varžybų dalyvis turi teisę nestartuoti dviejose rungtyse. Viršijus šį skaičių sportininkas diskvalifikuojamas. Sportininkui nedalyvaujant rungtyje jam įrašoma paskutinė vieta grupėje (taškų skaičius = dalyvių skaičiui).
 - Kiekvienos amžiaus ir lyties grupės apdovanojamos atskirai.

Komandinės rungtys – estafetė

1. Komandos sudaromos tose pačiose amžiaus grupėse kaip ir individualioje įskaitoje.
2. Jaunesnis sportininkas gali dalyvauti vyresnių komandoje, bet tuomet nebegali dalyvauti komandoje su savo amžiaus sportininkais.
3. Sportininkas varžybose gali dalyvauti individualioje ir komandinėje įskaitose arba pasirinktinai tik vienoje iš jų.
4. 2003 ir vyresnių bei 2004-2005 amžiaus grupės komandas sudaro trys vyriškos lyties sportininkai ir viena moteriškos lyties sportininkė.
5. 2006-2007, 2008-2009 ir 2010-2013 amžiaus grupės komandas sudaro du vyriškos lyties sportininkai ir dvi moteriškos lyties sportininkės.
6. Komandas galima sudaryti tiek to pačio miesto atstovams tiek ir su kitų miestų sportininkais.
7. Šokinėjant su šokdyne - pašokus abi kojos turi būti ore ir nusileisti ant žemės kojos taip pat turi kartu.

Estafetės vykdymas					
Komandoje: 3 vyrai ir viena moteris					
2003 ir vyresni	100m bėgimas	Šokdyne persukti 20k.	70m bėgimas	Šokdyne persukti 20k.	30m bėgimas ir šokdynės perdavimas
2004 – 2005	100m bėgimas	Šokdyne persukti 20k.	70m bėgimas	Šokdyne persukti 20k.	30m bėgimas ir šokdynės perdavimas
Komandoje: 2 vyrai ir dvi moterys					
2006 – 2007	100m bėgimas	Šokdyne persukti 20k.	70m bėgimas	Šokdyne persukti 20k.	30m bėgimas ir šokdynės perdavimas
2008 – 2009	100m bėgimas	Šokdyne persukti 20k.	70m bėgimas	Šokdyne persukti 20k.	30m bėgimas ir šokdynės perdavimas
2010 - 2013	100m bėgimas	Šokdyne persukti 20k.	70m bėgimas	Šokdyne persukti 20k.	30m bėgimas ir šokdynės perdavimas

Estafetės vykdymas:

- Naudoti galima tik vieną šokdynę visai komandai (ta pati šokdynė naudojama kaip estafetės lazdelė).
- Kiekvienas komandos narys įvykdo visas 4 rungtis iš eilės (bėga-šokinėja-bėga-šokinėja-bėga). Viskas atliekama per vieną maniežo ratą.
- Bėgama 100m, prie atžymos šokinėjama su šokdyne ir atlikus 20 pilnų šuoliukų toliau bėgama 70m ir vėl šokinėjama per šokdynę (likus 30 m iki starto/finišo zonos), atlikus pilnus šuoliukus bėgami likę 30m ir perduodama šokdynė komandos nariui.
- Paskutinis komandos narys šokdynę įdeda į starto/finišo zonoje esantį krepšį, tuomet fiksuojamas galutinis rezultatas.
- Laimi komanda įveikusi visas rungtis per trumpiausią laiką.