

LIEPOS 17-19
Kauno Sporto halė



ATLETŲ GIDAS



LITHUANIAN FUNCTIONAL
FITNESS CHAMPIONSHIP 2026



Šiomet Lietuvos funkcinio sporto čempionatas bus didesnis nei bet kada anksčiau. Pirmą kartą susitinkame Kaune, pirmą kartą varžybos truks net tris dienas, o į starto liniją stos 347 atletai iš daugiau nei 25 sporto klubų.

Už kiekvieno iš jūsų – treniruotės, pasiruošimas ir savos priežastys būti čia. O dabar visi susitinkame vienoje vietoje – Kauno sporto halėje.

Per tris dienas jūsų laukia šešios rungtys, pilnos tribūnos palaikančių žmonių ir, tikimės, ne viena akimirka, kurią prisiminsite dar ilgai po čempionato.

Didelis ačiū mūsų partneriams ir rėmėjams, kurių pagalba galime auginti Lietuvos čempionatą ir kasmet kelti kartelę vis aukščiau. Taip pat – teisėjams, savanoriams ir visai komandai, kuri dirba tam, kad šį savaitgalį jūs galėtumėte daryti tai, kam ruošėtės – varžytis.

Džiaugiamės čia matydami kiekvieną iš jūsų. Iki susitikimo aikštelėje!

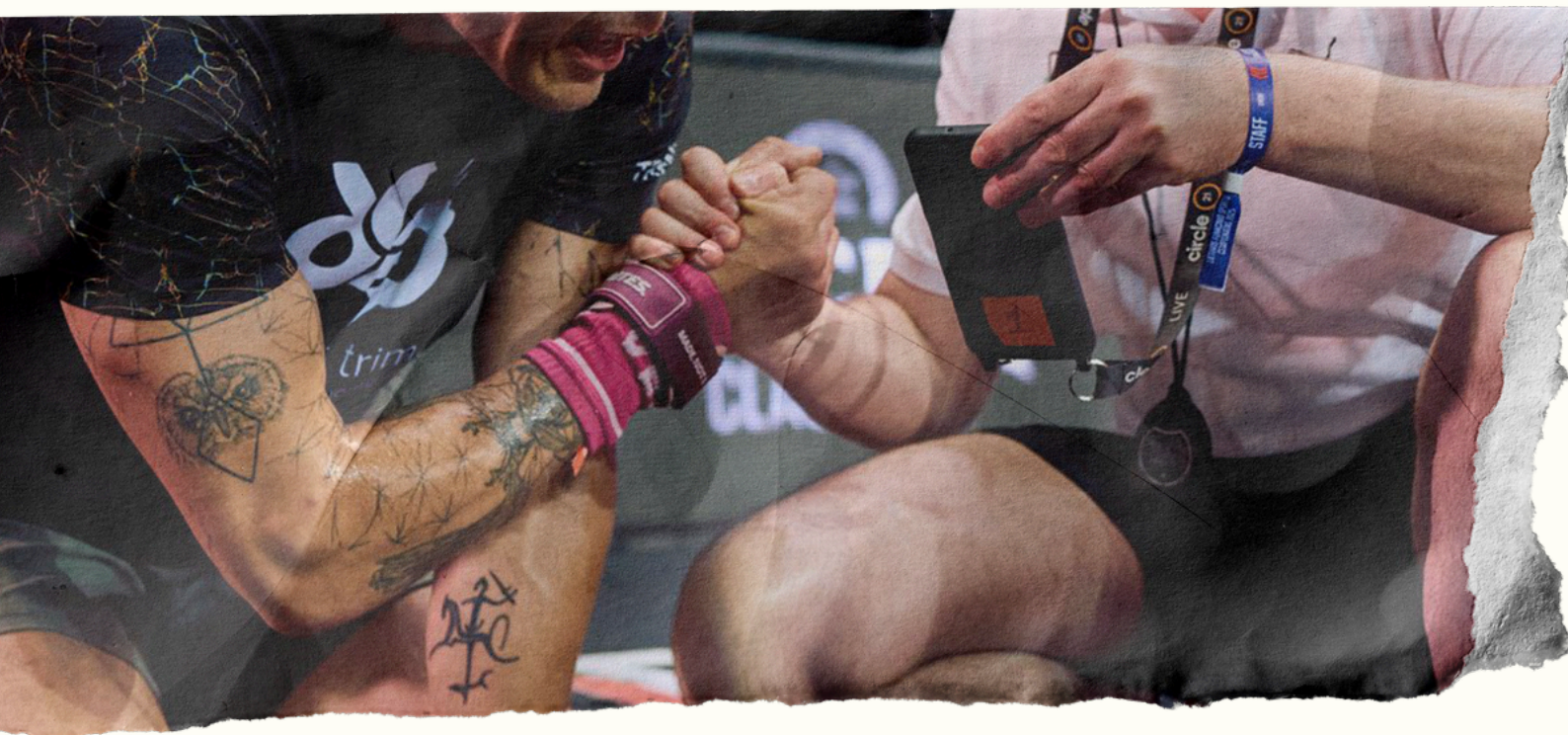
Lietuvos funkcinio sporto federacijos komanda



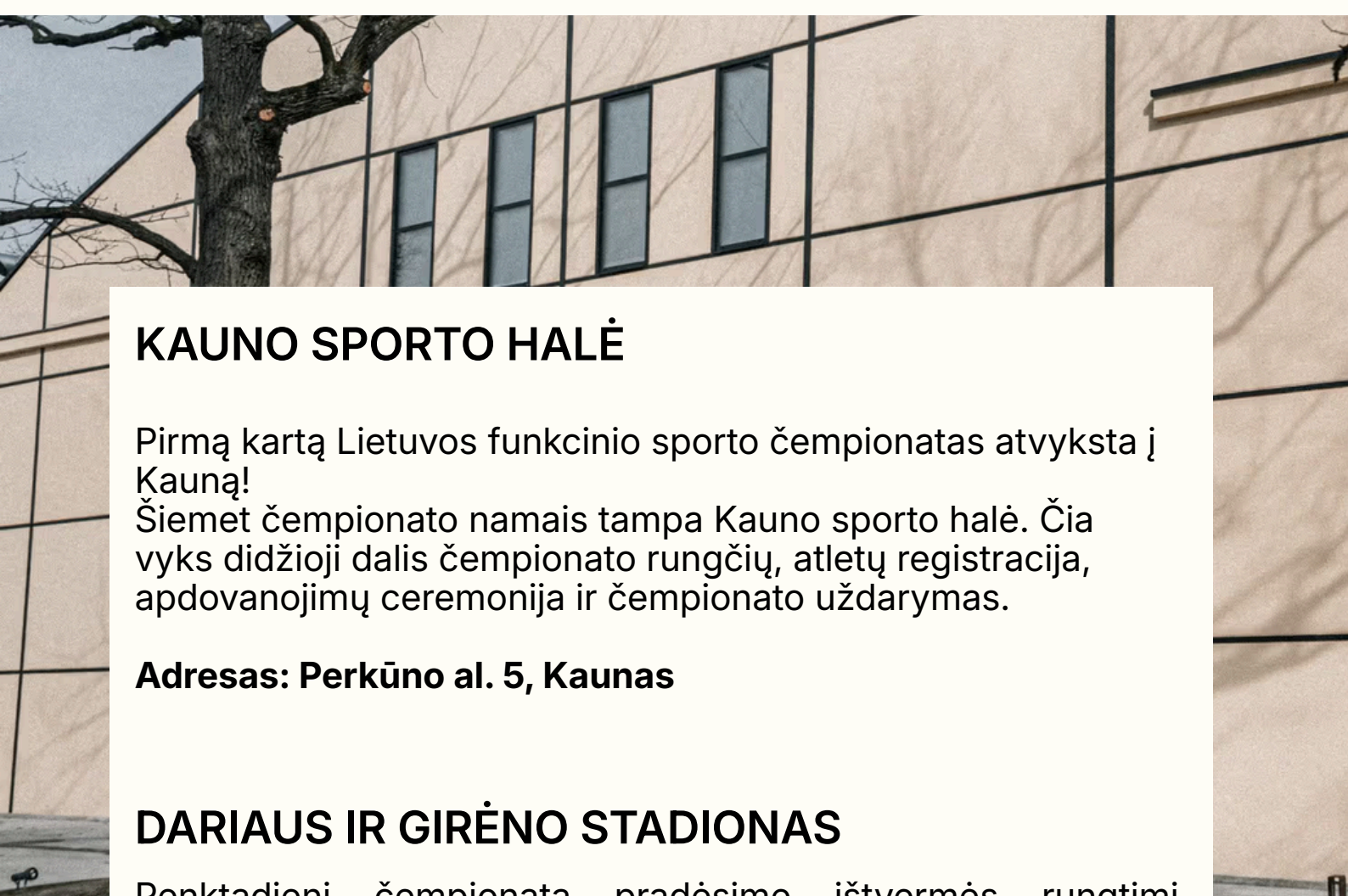
**LITHUANIAN FUNCTIONAL
FITNESS CHAMPIONSHIP 2026**

TURINYS

Renginio vieta	4
Atvykimas ir parkavimas	5
Atletų registracija	6
Atletų erdvės	7
Varžybų zona	8
Prieš savo startą	9
Tvarkaraštis	10
Pakviesk savo palaikymo komandą	11
Užsuk tarp startų	12
Apeliacijos ir teisėjavimo vertinimo užklauso	13
Apdovanojimai ir renginio uždarymas	15
Ačiū mūsų partneriams	16
Testai	17



RENGINIO VIETA



KAUNO SPORTO HALĖ

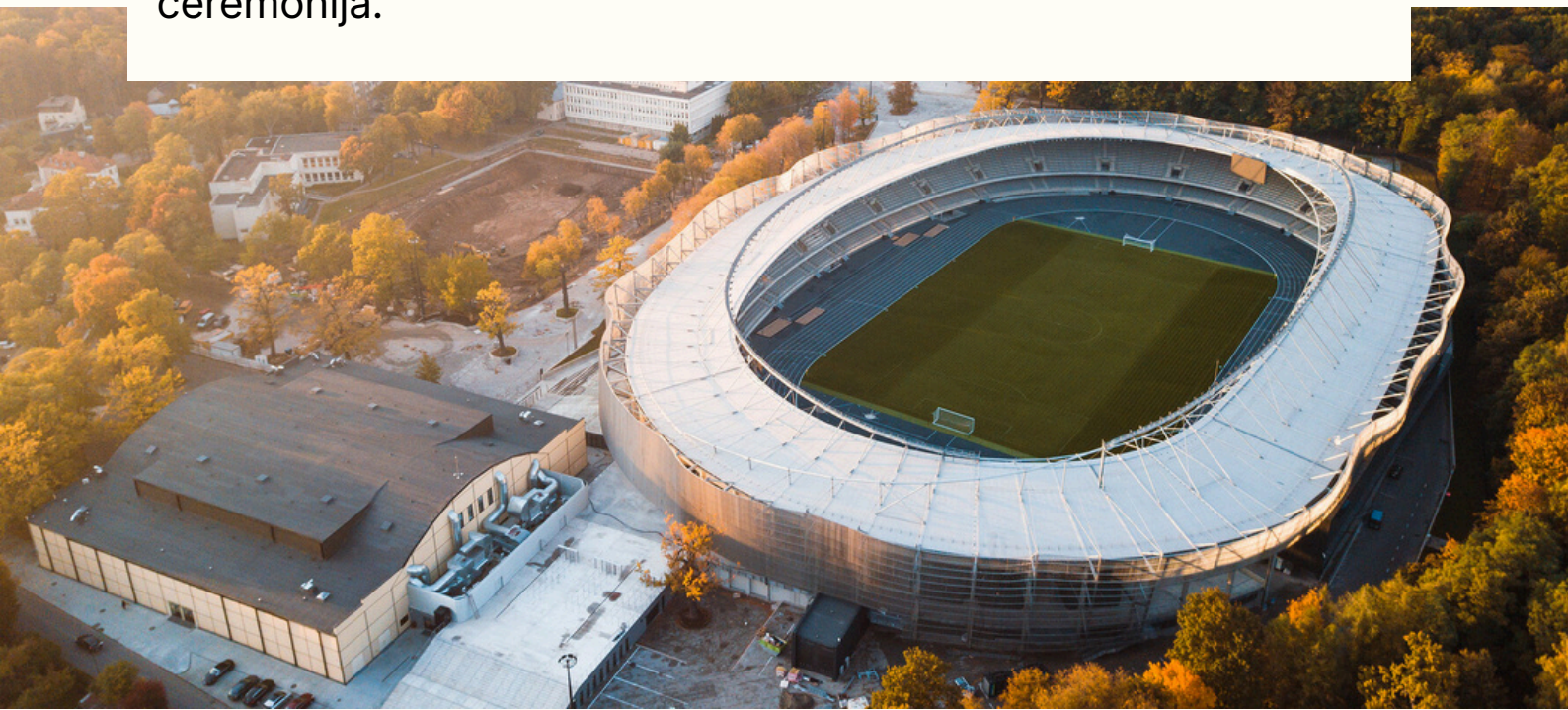
Pirmą kartą Lietuvos funkcinio sporto čempionatas atvyksta į Kauną!

Šiemet čempionato namais tampa Kauno sporto halė. Čia vyks didžioji dalis čempionato rungtių, atletų registracija, apdovanojimų ceremonija ir čempionato uždarymas.

Adresas: Perkūno al. 5, Kaunas

DARIAUS IR GIRĖNO STADIONAS

Penktadienį čempionatą pradėsime ištvermės rungtimi Dariaus ir Girėno stadione, esančiame visai šalia Kauno sporto halės. Čia taip pat vyks oficiali čempionato atidarymo ceremonija.



ATVYKIMAS IR PARKAVIMAS

ATVYKIMAS

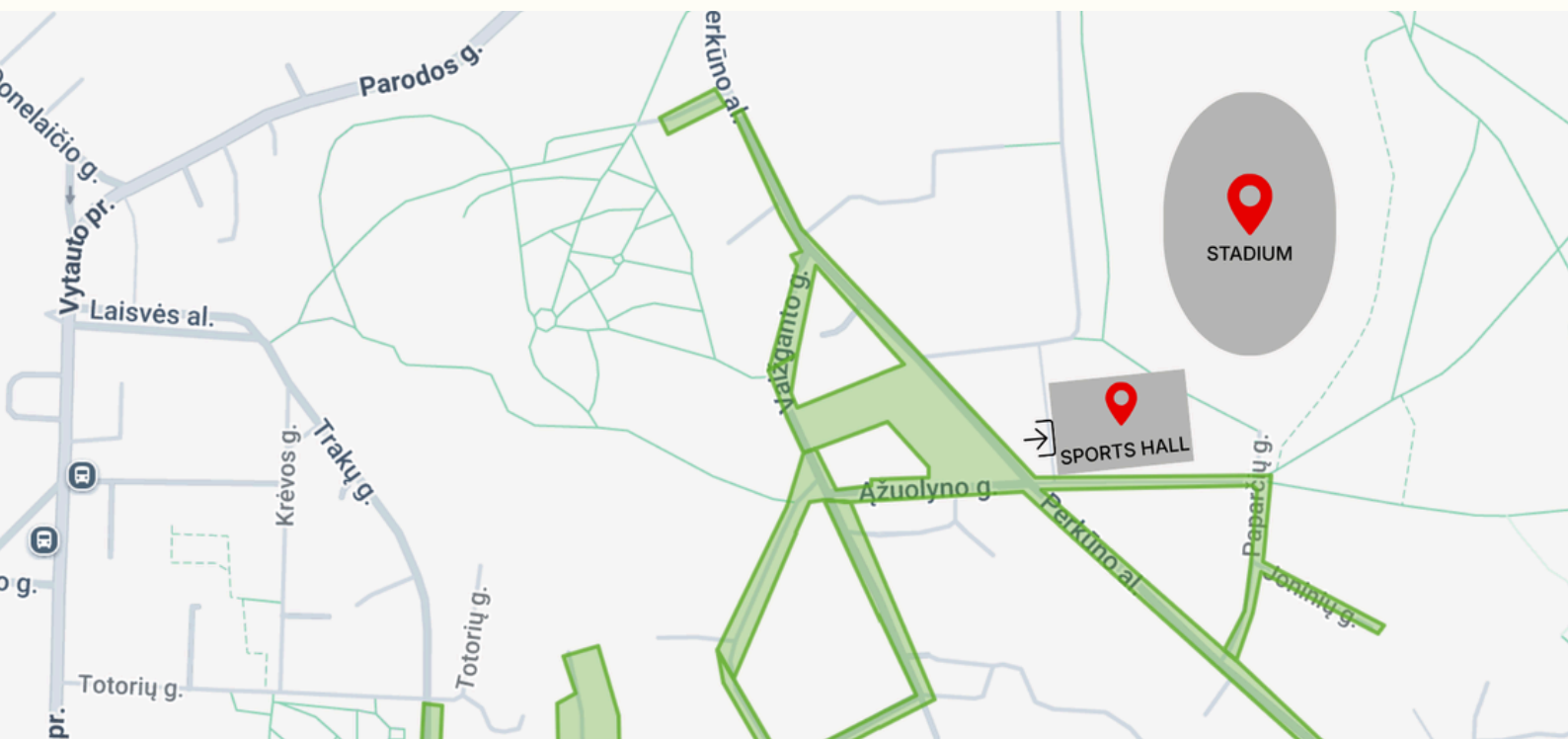
Kauno sporto halė ir Dariaus ir Girėno stadionas yra visai šalia vienas kito, todėl abi čempionato lokacijas lengvai pasieksite pėsčiomis.

Atvykę į čempionatą pirmiausia keliaukite į Kauno sporto halę. Čia vyks atletų registracija.

PARKAVIMAS

Automobilius galite statyti aplink Kauno sporto halę ir Dariaus ir Girėno stadioną esančioje žaliojoje UNIPARK zonoje. Žaliojoje zonoje darbo dienomis parkavimas mokamas 8:00–18:00 val., o savaitgaliais – nemokamas. Parkavimą galima apmokėti programėle, parkomate arba SMS žinute.

Rekomenduojame atvykti anksčiau – čempionato metu aplink renginio vietą tikimės didelio žmonių srauto.



ATLETŲ REGISTRACIJA

Čempionato savaitgalis prasideda čia.

Atvykę į Kauno sporto halę pirmiausia keliaukite prie atletų registracijos. Mūsų komanda jus pasitiks ir atiduos viską, ko reikės čempionato savaitgaliui.

Registracijos metu gausite:

- dalyvio krepšelį;
- oficialius čempionato marškinėlius;
- atleta kortelę.

Po registracijos keliaukite prie foto sienelės. Čia nufotografuosime kiekvieno atleta oficialų portretą.

Jei turite galimybę, rekomenduojame užsiregistruoti dar ketvirtadienį, kad penktadienio rytą galėtumėte ramiai ruoštis savo pirmajam startui.

REGISTRACIJOS LAIKAI

- Ketvirtadienį | 17:00–20:00
- Penktadienį | 11:00–14:00



ATLETŲ ERDVĖS

Vieta jūsų daiktams, poilsiui ir pasiruošimui tarp rungtių.

ATLETŲ POILSIO ERDVĖ

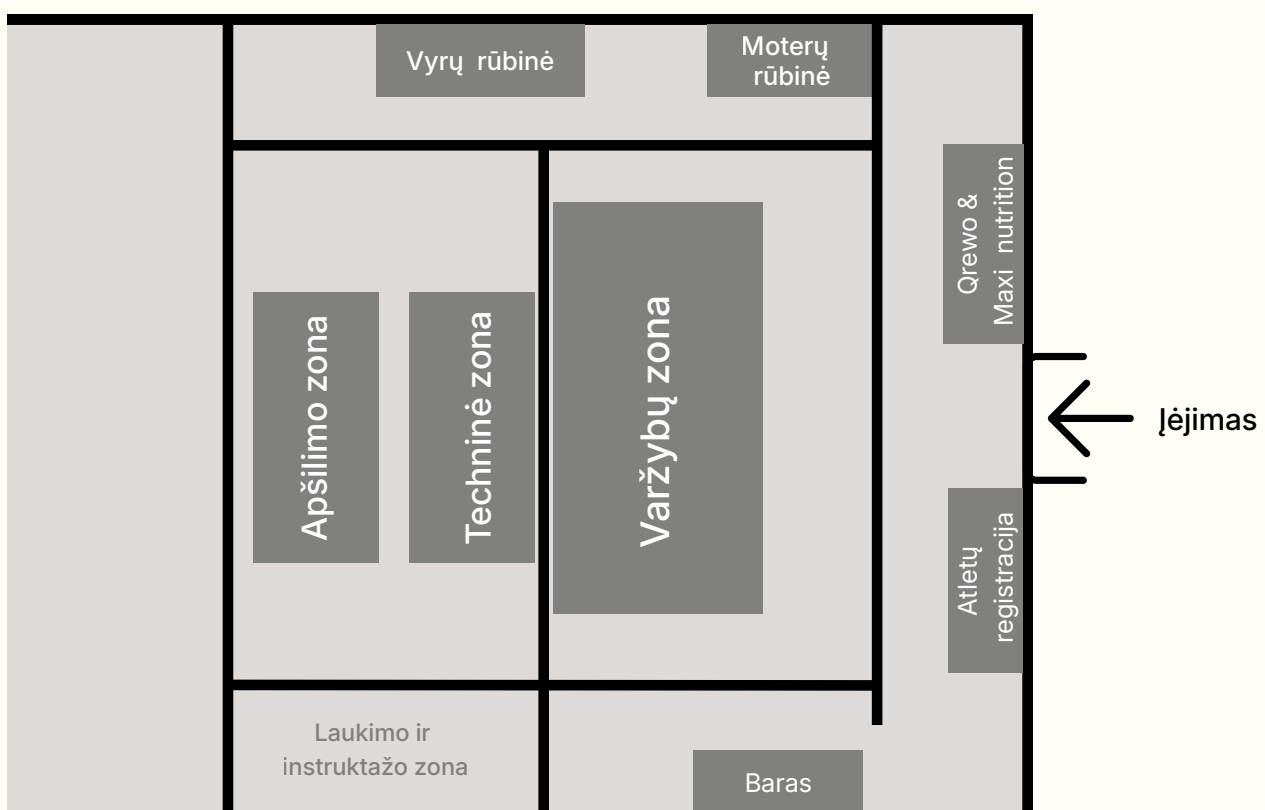
Kauno sporto halės antrame aukšte bus įrengta bendra atletų poilsio erdvė. Čia galėsite įsikurti čempionato metu, pasidėti savo daiktus ir pailsėti tarp rungtių.

Erdvė dalinsis didelis būrys atletų, todėl prašome neužimti daugiau vietos, nei reikia, ir palikti ją tvarkingą.

ATLETŲ RŪBINĖS

Atletų rūbinės įrengtos pirmame Kauno sporto halės aukšte. Iš rūbinių lengvai pasieksite apšilimo zonas ir galėsite ruoštis artėjančiam startui.

Asmeninius ir vertingus daiktus prašome saugoti patiems ir nepalikti jų be priežiūros.

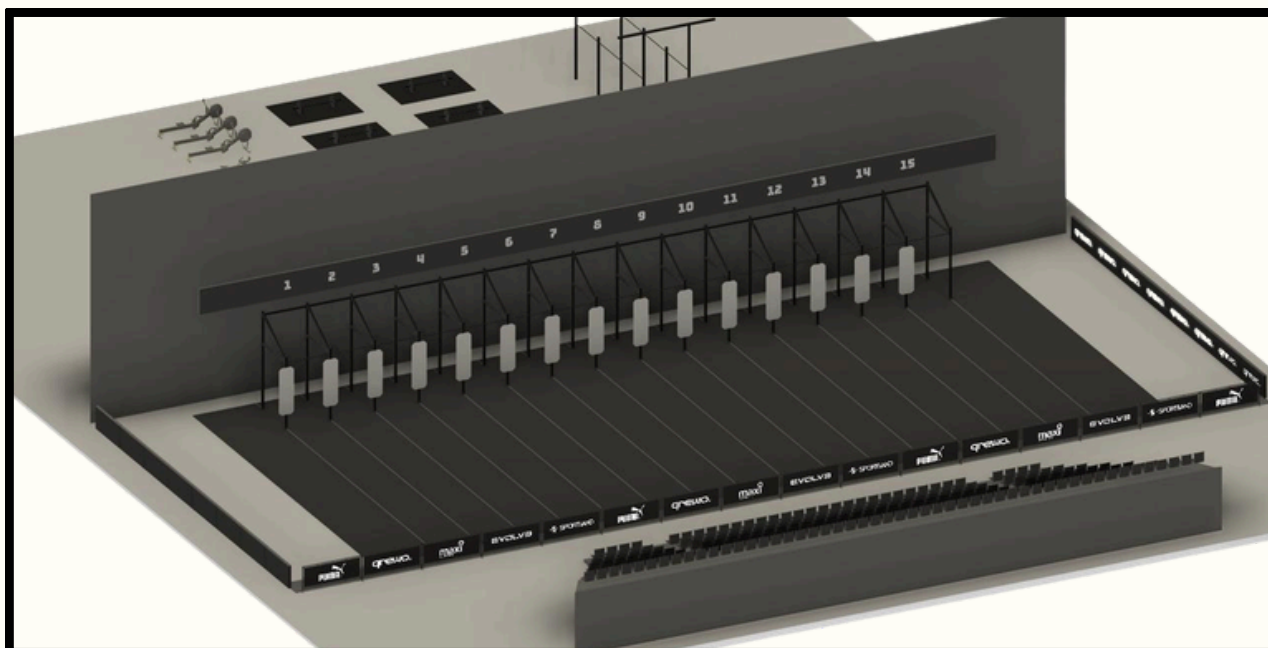
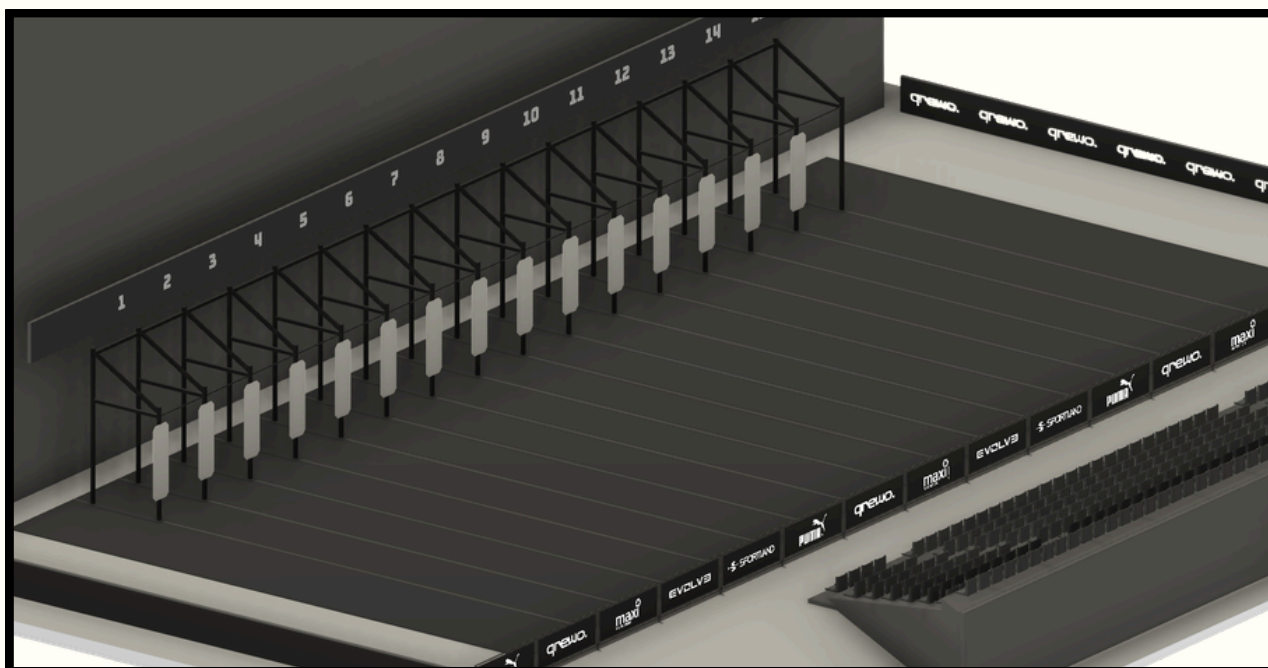


VARŽYBŲ ZONA

16 takų. 347 atletai. Trys dienos varžybų.

Susipažinkite su varžybų aikštelės išdėstymu dar prieš savo pirmąjį startą.

Savo takelio numerį prieš kiekvieną rungtį tikrinkite „Circle21“ platformoje.



PRIEŠ SAVO STARTĄ

Savo heat'ą, starto laiką ir takelį visada tikrinkite „Circle21“ platformoje. Pirmosios dienos – ištvermės rungties – startų laikai yra galutiniai. Kitų dienų heat'ai ir startų laikai bus perskirstomi pagal užimamas vietas. Kai nauji laikai bus galutiniai, apie tai jus informuosime.

APŠILIMO ZONA

Visų rungčių apšilimas vyks Kauno sporto halėje. Į apšilimo zoną atvykite likus 30 minučių iki savo heat'o pradžios. Čia užbaikite pasiruošimą rungtiai ir sekite varžybų komandos nurodymus.

LAUKIMO IR INSTRUKTAŽO ZONA

Iš apšilimo zonos būsite pakviesti į laukimo ir instruktažo zoną. Čia bus surenkamas visas jūsų heat'as, gausite paskutinius rungtiai svarbius nurodymus ir pasiruošite išėjimui į varžybų aikštelę. Apšilimas, laukimas ir instruktažas visų rungčių metu vyks Kauno sporto halėje – taip pat ir prieš penktadienio ištvermės rungtį. Iš čia kartu su savo heat'u keliausite į varžybų aikštelę. Ištvermės rungties metu – į Dariaus ir Girėno stadioną.

APŠILIMO ZONA → LAUKIMO IR INSTRUKTAŽO ZONA → VARŽYBŲ AIKŠTELĖ

Svarbu: prieš startą atletas pats turi būti susipažinęs su rungties eiga, specialiosiomis taisyklėmis ir judesių standartais. Savo starto laiką sekite patys.

TVARKARAŠTIS

LAIKAS	RENGINIO DALIS	VIETA
KETVIRTADIENIS		
17:00 - 20:00	Atletų registracija	Halė
PENKTADIENIS		
11:00 - 14:00	Atletų registracija	Halė
14:00 - 20:00	Ištvermės rungtis	Stadionas
20:00	Varžybų atidarymas	Stadionas
ŠEŠTADIENIS		
08:00 - 12:36	Jėgos rungtis	Halė
12:50 - 14:48	Kūno svorio + įgūdžių rungtys	Halė
14:51 - 17:23	Kūno svorio rungtis	Halė
17:32 - 19:35	Įgūdžių rungtis	Halė
SEKMADIENIS		
08:00 - 14:17	Mišri rungtis	Halė
14:27 - 17:05	Galios rungtis	Halė
17:30 - 18:00	Apdovanojimai ir renginio uždarymas	Halė

SVARBU

Tai – bendras čempionato tvarkaraštis. Savo heat'ą, takelį ir tikslų starto laiką visada tikrinkite „Circle21“ platformoje.

PAKVIESK SAVO PALAIKYMŲ KOMANDA

Šį savaitgalį palaikyti galima ir tribūnose, ir iš bet kur. Įėjimas žiūrovams į Lietuvos funkcinio sporto čempionatą – nemokamas. Pakvieskite šeimą, draugus ir savo klubo bendruomenę susitikti Kauno sporto halės tribūnose.

Svarbu: į renginio erdves su gyvūnais patekti negalima.

Negalintys atvykti į čempionatą galės stebėti tiesiogiai DELFI Youtube kanale.

Jūs varžotės – jie palaiko.



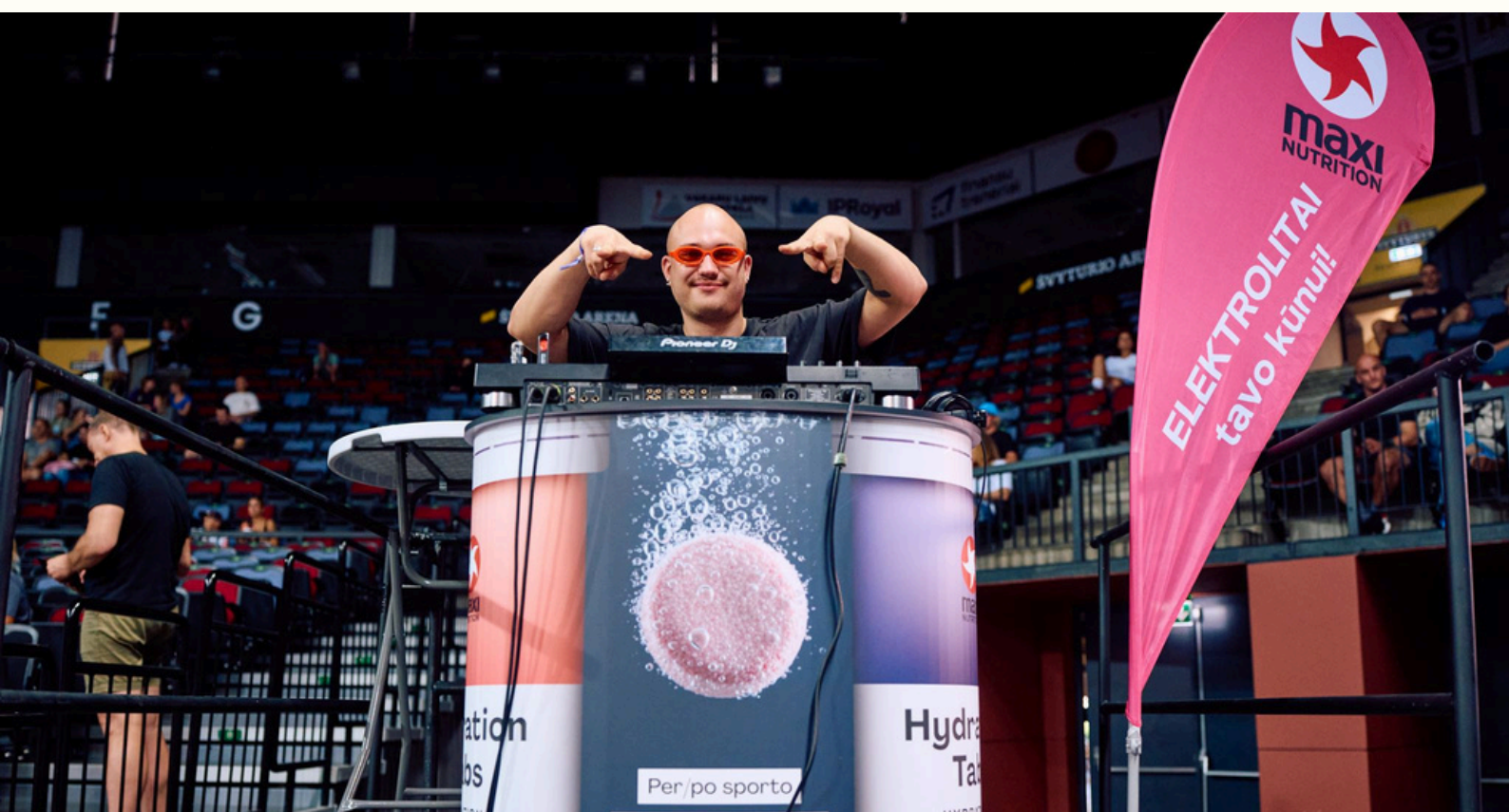
UŽSUK TARP STARTŲ

Tarp rungčių veiksmo netrūks ir už varžybų aikštelės ribų.

Čempionato metu užsukite į Qrewo erdvę. Čia rasite drabužių, sportinių ir laisvalaikio akinių, gripų, šokdynių, kuprinių ir kitų sporto aksesuarų. Jei kažką pamiršote namuose ar jau seniai planavote atsinaujinti – žinote, kur užsukti.

Tarp startų užsukite ir į MAXI Nutrition recovery erdvę. Čia atletų lauks elektrolitai, BCAA, proteinas ir naujienos paragavimui – viskas, kad šiek tiek pasikrautumėte prieš kitus startus. O čempionato lankytojų MAXI Nutrition erdvėje lauks iššūkis, leisiantis bent trumpam pajusti, ką reiškia dalyvauti Lietuvos čempionate.

Apsidairykite – čempionato savaitgaliui paruošėme daugiau nei tik šešias rungtis.



APELIACIJOS IR TEISĖJAVIMO VERTINIMO UŽKLAUSOS

Apeliacija gali būti teikiama, kai:

- yra neatitikimas tarp atleto vertinimo lape įrašyto rezultato ir rezultato, rodomo varžybų rezultatų lentelėje;
- atleto pasirodymui sutrukdė kitas atletas, teisėjas ar varžybų personalo narys;
- įvyko įrangos gedimas;
- du ar daugiau atletų finišo liniją kirto vienu metu arba beveik vienu metu;
- kitais atvejais, susijusiais tik su paties atleto pasirodymu ir nesusijusiais su teisėjo sprendimu dėl judesio standarto.

Teisėjo sprendimai dėl to, ar pakartojimas atitiko reikalaujamą judesio standartą, nėra skundžiami ir negali būti apeliacijos objektu.

KAIP PATEIKTI APELIACIJĄ?

Apeliacija teikiama „Circle21“ platformoje varžybų metu. Apeliaciją gali pateikti tik pats atletas arba jo nurodytas atstovas ar treneris. Atletas ar jo atstovas negali teikti apeliacijos dėl kito atletų pasirodymo. Apeliacijos mokestis – 20 Eur. Mokestis sumokamas „Circle21“ platformoje apeliacijos pateikimo metu. Vienam atletui ar jo atstovui per visas varžybas leidžiama pateikti ne daugiau kaip 3 apeliacijas.

Jeigu po apeliacijos atletų rezultatas pakeičiamas jo naudai, sumokėtas apeliacijos mokestis grąžinamas.

APELIACIJOS TERMINAI

Apeliacija dėl konkrečios rungties turi būti pateikta prieš atletui pradedant kitą varžybų rungtį. Išimtis taikoma, jei ankstesnės rungties rezultatai iki kitos atleto rungties pradžios dar nebuvo viešai paskelbti. Jeigu apeliacija susijusi su paskutine varžybų rungtimi, ji turi būti pateikta per 10 minučių nuo paskutinės rungties paskutinio heat'o pabaigos. Pasibaigus 10 minučių apskundimo terminui po paskutinės varžybų rungties, rezultatai laikomi galutiniais ir pagal šią apeliacijų tvarką nebegali būti skundžiami ar koreguojami.

LF3 pasilieka teisę savo iniciatyva ir be pateiktos apeliacijos bet kuriuo varžybų metu pakoreguoti rezultatą, jei paaiškėja, kad netikslus rezultatas buvo klaidingai priskirtas atletui arba neteisingai įvestas į „Circle21“ rezultatų sistemą.



APDOVANOJIMAI IR RENGINIO UŽDARYMAS

Po paskutinio starto dar neišsiskirstome.

Sekmadienį apdovanosime visų čempionato divizijų nugalėtojus ir kartu pasveikinsime šių metų LT HERO WOD serijos nugalėtojus.

Tikimės, kad pasiliksime iki pat pabaigos ir kartu uždarysime tris dienas trukusį čempionatą.



AČIŲ MŪSŲ PARTNERIAMS

Tokio dydžio čempionatas neįvyktų be žmonių ir partnerių, kurie auga kartu su mumis.

Ačiū visiems, kurie prisideda prie Lietuvos funkcinio sporto čempionato 2026 ir padeda mums kurti vis didesnį renginį atletams bei visai funkcinio sporto bendruomenei.

Ačiū, kad esate šio čempionato dalimi.





TESTAI

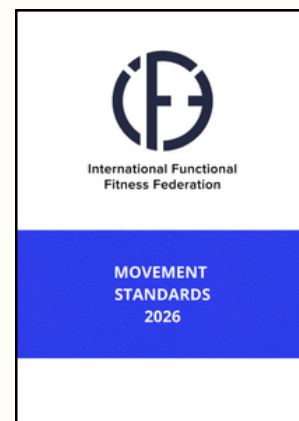
Šešios rungtys. Trys dienos. Vienas čempionatas.

Per čempionato savaitgalį jūsų laukia ištvermės, jėgos, kūno svorio, įgūdžių, mišri ir galios rungtys.

Toliau rasite kiekvienos rungties užduotį, testo eigą, taikomus judesių standartus ir specialiąsias taisykles.

Prieš startą kiekvienas atletas privalo būti susipažinęs su savo divizijos rungties eiga, specialiosiomis taisyklėmis ir judesių standartais.

Visi judesiai vertinami pagal Tarptautinės funkcinio sporto federacijos (IF3) 2026 m. judesių standartus, išskyrus rungčių specialiosiose taisyklėse nurodytas išimtis. Prie judesių nurodyti konkretūs IF3 standartų ID.



Nežinoti taisyklių – ne strategija. Perskaitykite jas prieš savo startą. [!\[\]\(17413706fd4997a1a4bdf85c6864eee1_img.jpg\)](#)

IŠTVERMĖS TESTAS

• ELITE • SPORT •

& AGE GROUPS: JUNIORS 15-16, JUNIORS 17-18

ENDURANCE

EVENT 1

TIME CAP : 35 MIN.

1200M RUN

1000M SKI ERG

400M RUN

1000M ROW ERG

1200M RUN

1000M SKI ERG

---TIE BRAKE---

400M RUN









• ROOKIE •

& AGE GROUPS: U12, JUNIORS 13-14, MASTERS 45+, MASTERS 50+

ENDURANCE

EVENT 1

TIME CAP : 35 MIN.

800M RUN

1000M SKI ERG

400M RUN

1000M ROW ERG

800M RUN

1000M SKI ERG

---TIE BRAKE---

400M RUN









TESTO EIGA

Atletai startuoja nuo savo Ski aparato, bent viena ranka liesdami aparatą. Po signalo "startas" atletas pradeda 1200 (trys ratai stadione) arba 800 (du ratai stadione) metrų bėgimą stadione pagal savo kategoriją. Po viso įveikto atstumo atletas grįžta prie savo aparato ir atlieka 1000 metrų Ski. Tik tada, kai atletas ekrane pamato varnelę ir gauna teisėjo signalą, gali palikti savo aparatą ir pradėti 400 metrų bėgimą (vieną ratą aplink stadioną). Po sėkmingai įveikto atstumo atletas grįžta prie savo Row erg aparato ir su juo turi surinkti 1000 metrų. Tik kai atletas ekrane pamato varnelę ir gauna teisėjo signalą, gali palikti aparatą ir vėl bėgti. Tokia eiga tęsiami visi bėgimai, kol įvykdomos visos užduotys, numatytos rungtyje. Rungties rezultatas (laikas) fiksuojamas, kai po paskutinio bėgimo atletas grįžta prie savo Ski aparato ir jį paliečia bent viena ranka. Jei atletas nespėja atlikti užduoties – jo rezultatas yra iki laiko limito sėkmingai įveiktos rungtyje (vienas bėgimo ratas yra 1 pakartojimas). Rezultatas yra laikas, per kurį buvo atlikta užduotis, arba iki laiko limito sėkmingai atlikti pakartojimai.

JUDESIŲ STANDARTAI

Pilnų judesių standartų ieškoti tarptautinės funkcinio sporto federacijos puslapyje.

Pavadinimai: RUN – ID 9.01, SKIERG – ID 9.07.

SPECIALIOS SĄLYGOS

- Atletai privalo startuoti pirmąjį bėgimą liesdami Ski aparatą bent viena ranka.
- Nuo aparato atsitraukti galima tik pamačius varnelę ant ekranėlio ir teisėjui davus patvirtinimą. Aparatą palikus anksčiau iki 10 m – nuobauda +15 sec. Už daugiau nei 10 m nuobaudą skiria vyr. teisėjas.
- Atletui draudžiama liesti ir nureguliuoti aparatų ekranėlį. Prarastas laikas dėl aparato savavalių reguliavimo nekompensuojamas.
- Ski ir Row aparatų rankenėlių numetimas / paleidimas – nuobauda +15 sec.
- Rungties atlikimas ne su savo aparatu – +30 sec prie gauto rezultato. Jeigu tai sutrukdo kitam atletui atlikti užduotį – nuobaudą skiria vyr. teisėjas.

JĖGOS TESTAS

• ELITE •

STRENGTH

EVENT 2

INTERVALS

2 MIN WORK / 1 MIN REST -
2 MIN WORK / 1 MIN REST - 2 MIN WORK

20M WALKING LUNGES (FARMERS HOLD)
@32/24KG KB'S
MAX DEADLIFTS @160/105KG
.

20M WALKING LUNGES (FRONT RACK)
@32/24KG KB'S
MAX POWER CLEANS @100/ 65KG
.

20M WALKING LUNGES (OVERHEAD HOLD)
@32/24KG KB'S
SHOULDER TO OVERHEAD @70/45KG



• ROOKIE •

& AGE GROUPS: MASTER 50+

STRENGTH

EVENT 2

INTERVALS

2 MIN WORK / 1 MIN REST -
2 MIN WORK / 1 MIN REST - 2 MIN WORK

20M WALKING LUNGES
(FARMERS HOLD) @2X16/1X16KG KB'S
MAX DEADLIFTS @80/55KG
.

20M WALKING LUNGES
(FRONT RACK HOLD) @2X16/ 1X16KG KB'S
MAX POWER CLEANS @40/25KG
.

20M WALKING LUNGES
(FRONT RACK HOLD) @2X16/ 1X16KG KB'S
SHOULDER TO OVERHEAD @40/25KG



AGE GROUPS: MASTERS 45+

STRENGTH

EVENT 2

INTERVALS

2 MIN WORK / 1 MIN REST -
2 MIN WORK / 1 MIN REST - 2 MIN WORK

20M WALKING LUNGES
(FARMERS HOLD) @24/16KG KB'S
MAX DEADLIFTS @120/75KG
.

20M WALKING LUNGES
(FRONT RACK HOLD)
MAX POWER CLEANS @80/55KG
.

20M WALKING LUNGES
(FRONT RACK HOLD)
SHOULDER TO OVERHEAD @60/35KG



• SPORT •

& AGE GROUPS: JUNIORS 17-18

STRENGTH

EVENT 2

INTERVALS

2 MIN WORK / 1 MIN REST -
2 MIN WORK / 1 MIN REST - 2 MIN WORK

20M WALKING LUNGES
(FARMERS HOLD) @24/16KG KB'S
MAX DEADLIFTS @120/75KG
.

20M WALKING LUNGES
(FRONT RACK HOLD) @24/16KG KB'S
MAX POWER CLEANS @80/ 55KG
.

20M WALKING LUNGES
(OVERHEAD HOLD) @24/16KG KB'S
MAX SHOULDER TO OVERHEAD @60/35KG



AGE GROUPS: JUNIORS 15-16

STRENGTH

EVENT 2

INTERVALS

2 MIN WORK / 1 MIN REST -
2 MIN WORK / 1 MIN REST - 2 MIN WORK

20M WALKING LUNGES
(FARMERS HOLD) @2X16/1X16KG KB'S
MAX DEADLIFTS @90/75KG
.

20M WALKING LUNGES
(FRONT RACK HOLD)
MAX POWER CLEANS @50/45KG
.

20M WALKING LUNGES
(FRONT RACK HOLD)
SHOULDER TO OVERHEAD @40/35KG



AGE GROUPS: JUNIORS 13-14

STRENGTH

EVENT 2

INTERVALS

2 MIN WORK / 1 MIN REST -
2 MIN WORK / 1 MIN REST - 2 MIN WORK

15M WALKING LUNGES
(FRONT RACK HOLD) @2X16/1X16KG KB'S
MAX DEADLIFTS @70/65KG
.

15M WALKING LUNGES
(FRONT RACK HOLD)
MAX POWER CLEANS @40/35KG
.

15M WALKING LUNGES
(FRONT RACK HOLD)
SHOULDER TO OVERHEAD @30/25KG



AGE GROUPS: JUNIORS U12

STRENGTH

EVENT 2

INTERVALS

2 MIN WORK / 1 MIN REST -
2 MIN WORK / 1 MIN REST - 2 MIN WORK

15M WALKING LUNGES
(FRONT RACK HOLD) @1X15/1X10KG DB
MAX DEADLIFTS @60/45KG
.

15M WALKING LUNGES
(FRONT RACK HOLD)
MAX POWER CLEANS @40/25KG
.

15M WALKING LUNGES
(FRONT RACK HOLD)
SHOULDER TO OVERHEAD @30/20KG



TESTO EIGA

Atletai startuoja priešais savo svarsčius (KB). Po signalo "start" atletas užsideda svorį į farmers / front rack ar overhead poziciją ir pradėdamas už linijos eina 20 metrų įtūpstais (du segmentai po 5 metrus į vieną pusę, apsisuka ir grįžta 10 metrų tokiu pačiu būdu atgal). Atletas ilsėtis gali tik sėkmingai įveikęs vieną 5 metrų segmentą. Per likusį dviejų minučių intervalo laiką atletas atlieka deadlift pratimą su savo kategorijai priskirtu svoriu. Prasidėjus vienos minutės poilsio intervalui atletas pats pasikeičia svorius ir grįžta prie starto linijos antram intervalui. Užduotis tęsiama tokia pat eiga, tik keičiasi svarsčių pozicija: farmers – front rack – overhead ir pratimas su štanga: antrame intervale atliekamas power clean, o trečiame – shoulder to overhead pratimas. Rezultatas yra visų sėkmingai atliktų pakartojimų suma.

JUDESIŲ STANDARTAI

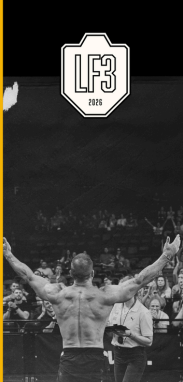
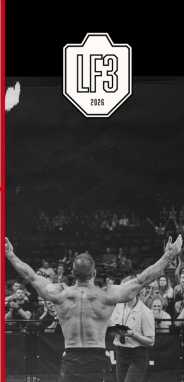
Pilnų judesių standartų ieškoti tarptautinės funkcinio sporto federacijos puslapyje.

Pavadinimai: walking lunge – ID 15.06, Deadlift – ID 2.01, Power clean – ID 3.02, Shoulder to overhead – ID 5.05.

SPECIALIOS SĄLYGOS

- Atletas svorį gali keisti kada nori.
- Atletui nespėjus pasikeisti svorio per poilsio intervalą, laikas nebus grąžinamas.
- Užduotis, atlikta su netinkamu svoriu, bus neįskaitoma.
- Už kiekvieną sėkmingai įveiktą segmentą (5 metrai) lunges formatu skiriamas 1 pakartojimas.
- Pratimas su štanga privalo būti atliktas iki 2 min. darbo intervalo pabaigos, o nespėjus užbaigti pakartojimo iki laiko limitu, pakartojimas bus neįskaitomas.
- Atleto atsakomybė yra susidėti nuimamus svorius taip, kad jie netrukdytų nei pačiam atletui, nei šalia jo esantiems dalyviams atlikti užduotį.
- Atletai gali atlikti bet kurią shoulder to overhead progresiją, kuri prasideda nuo pečių – front rack pozicijos (strict press, push press, push jerk, split jerk, squat jerk). Atletas negali atlikti stūmimo užsidėjęs štangą ant pečių už nugaros.
- Girų numetimas ar padėjimas ne į tam skirtą vietą – -3 pakartojimai nuo bendro rezultato.
- Atletas gali praleisti visą darbo intervalą, jei tam yra poreikis.
- Atleto rezultatas bus visų per tris intervalus atliktų pakartojimų suma.

KŪNO SVORIO TESTAS

• ELITE • BODYWEIGHT EVENT 3 AMRAP : 15 MIN. BUY IN: 8/6 SEATED LEGLESS ROPE CLIMB (±3,84M) IN REMAINING TIME: 14 TOES TO BARS 6 DEFICIT STRICT HANDSTAND PUSH UPS (20/10KG PLATES) 4 BURPEE BOX JUMP OVER @75/60CM ADD +2 REPS EACH ROUND	 LITHUANIAN FUNCTIONAL FITNESS CHAMPIONSHIP 2026 omaxi grewo. STANKUS PRODUCTION	• SPORT • & AGE GROUPS: JUNIORS 15-16, JUNIORS 17-18 BODYWEIGHT EVENT 3 AMRAP : 8 MIN. 3 ROPE CLIMBS (±3,84) 6 HANDSTAND PUSH UPS 9 TOES TO BARS 12 BURPEE BOX JUMP OVER	 LITHUANIAN FUNCTIONAL FITNESS CHAMPIONSHIP 2026 omaxi grewo. STANKUS PRODUCTION	• ROOKIE • & AGE GROUPS: JUNIORS U12 BODYWEIGHT EVENT 3 PART A. AMRAP 4 10 BURPEE BOX JUMP OVER 3 WALL WALKS (M = FULL; W= PARTIAL ±60CM) PART B. AMRAP 4 50 V-UPS -TIE BRAKE- AMRAP ROPE CLIMBS B SCORE = TOTAL REPS INCLUDING V-UPS	 LITHUANIAN FUNCTIONAL FITNESS CHAMPIONSHIP 2026 omaxi grewo. STANKUS PRODUCTION
AGE GROUPS: JUNIORS 13-14, MASTERS 45+ BODYWEIGHT EVENT 3 PART A. AMRAP 4 10 BURPEE BOX JUMP OVER 3 WALL WALKS (M = FULL; W= PARTIAL) PART B. AMRAP 4 40 TOES TO BAR -TIE BRAKE- AMRAP ROPE CLIMBS B SCORE = TOTAL REPS INCL. TOES TO BARS	 LITHUANIAN FUNCTIONAL FITNESS CHAMPIONSHIP 2026 omaxi grewo. STANKUS PRODUCTION	AGE GROUPS: MASTERS 50+ BODYWEIGHT EVENT 3 PART A. AMRAP 4 10 BURPEE BOX JUMP OVER 3 WALL WALKS (M = FULL; W= PARTIAL) PART B. AMRAP 4 30 TOES TO BAR -TIE BRAKE- AMRAP ROPE CLIMBS B SCORE = TOTAL REPS INCL. TOES TO BARS	 LITHUANIAN FUNCTIONAL FITNESS CHAMPIONSHIP 2026 omaxi grewo. STANKUS PRODUCTION	AGE GROUPS: JUNIORS 13-14 BODYWEIGHT EVENT 3 PART A. AMRAP 4 10 BURPEE BOX JUMP OVER 3 WALL WALKS (M = FULL; W= PARTIAL) PART B. AMRAP 4 40 TOES TO BAR -TIE BRAKE- AMRAP ROPE CLIMBS B SCORE = TOTAL REPS INCL. TOES TO BARS	 LITHUANIAN FUNCTIONAL FITNESS CHAMPIONSHIP 2026 omaxi grewo. STANKUS PRODUCTION

JUNIORS 11-12, ROOKIE

TESTO EIGA

Atletai laukia prie starto linijos veidu į žiūrovus. Po signalo "start" atletai bėga prie dėžės ir atlieka 10 burpee box jump over pratimo pakartojimų. Pabaigus paskutinį sėkmingą pakartojimą, atletas pereina prie sienelės ir atlieka wall walk pratimą pagal savo progresiją (linijas, kurias reikės pasiekti, pasakys teisėjas ir jos bus pažymėtos). Po sėkmingai atliktų 3 pakartojimų atletas toliau kartoja užduotį iki 4 minutės pabaigos signalo. Po 4 minučių atletas iš karto pereina į antrą 4 minučių intervalą, kuriame atlieka V-ups arba toes to bar pratimą pagal savo kategorijos reikalavimus. Tik sėkmingai atlikus visus pakartojimus atletas pereina prie virvės ir likusį intervalo laiką atlieka lipimus į virvę. Rezultatas yra visų atliktų pakartojimų suma.

JUDESIŲ STANDARTAI

Pilnų judesių standartų ieškoti tarptautinės funkcinio sporto federacijos puslapyje.

Pavadinimai: Object facing burpee over object – ID 10.02, Box jump over – ID 10.05, wall walk – ID 12.06, V-up – ID 13.08, Toes to bar – ID 7.01, Rope climb – ID 11.01

SPECIALIOS SĄLYGOS

- Burpees box jump over būtinai atliekami veidu į dėžę (facing).
- Šokant ant dėžės negalima remtis rankomis nei į dėžę, nei į savo kūną.
- Gavus no rep per šuolį ant dėžės, kartojamas visas judesys, įskaitant burpee.
- Toes to bar ir V-ups pratimai atliekami veidu į starto liniją (žiūrovus). Pakartojimai, atlikti žiūrint ne į tą pusę, bus neskaičiuojami.
- Užlipimui ant skersinio galima atsinešti savo dėžę, kuri buvo naudojama atlikti burpee box jump over pratimui, arba prieš rungties startą pranešti teisėjui, jog jam / jai reikia pagalbos užlipant ant skersinio – tuo atveju jam / jai bus paruoštas laiptelis iš svarių.
- Lipant virve privaloma atlikti bent vieną abiejų rankų perkėlimą prieš pasiekiant nurodytą taikinį. Lipimas virve privalo prasidėti pasikabinus ant virvės abiem rankomis.
- Vieta, kurią reikės paliesti ant virvės, bus pasakyta prieš rungtį gyvai briefinge.
- Wall walk standartas: vyrams full – 152 cm (iki artimesnės nuo sienos kraštinės), 25 cm (iki tolimesnės nuo sienos kraštinės), moterims – 140 cm (iki artimesnės nuo sienos kraštinės), 60 cm (iki tolimesnės nuo sienos kraštinės). Linijos ilgis – 75 cm, linijos plotis – 5 cm.

JUNIORS 15-16, JUNIORS 17-18, SPORT

TESTO EIGA

Atletai laukia prie starto linijos veidu į žiūrovus. Po signalo "start" atletai juda prie virvės, kur atlieka 3 lipimus į ją. Atlikus visus lipimus į virvę, atletai pereina prie sienelės ir atlieka 6 handstand push-ups pratimus. Viso pratimo metu rankos turi likti ant pažymėtos linijos. Padarius sėkmingai visus pakartojimus, atletai pereina prie skersinio ir atlieka toes to bar pratimą, atsisukę veidu į žiūrovus. Po paskutinio pakartojimo atletas juda link dėžės, kur atlieka burpee box jump over pratimą veidu į dėžę. Atlikęs box jump over pakartojimus, atletas perneša kūgelį į kitą segmentą ir kartoja užduotį tokia pat seka, kol baigiasi 8 minučių intervalas.

JUDESIŲ STANDARTAI

Pilnų judesių standartų ieškoti tarptautinės funkcinio sporto federacijos puslapyje.

Pavadinimai: Object facing burpee over object – ID 10.02, Box jump over – ID 10.05, Toes to bar – ID 7.01, Rope climb – ID 11.01, Handstand push-up – ID 12.01

SPECIALIOS SĄLYGOS

- Lipant virve privaloma atlikti bent vieną abiejų rankų perkėlimą prieš pasiekiant nurodytą taikinį.
- Lipimas virve privalo prasidėti abiem rankomis pasikabinus ant virvės.
- Vieta, kurią reikės paliesti ant virvės, bus pasakyta prieš rungį gyvai.
- Handstand push ups bus atliekami ant blynų (10 kg), po galva turint pagalvėlę.
- Atliekant handstand push up privaloma rankomis liesti ant svorių nubrėžtą liniją.
- Svorį, ant kurių bus rankos, ir pagalvėlės stumdyti negalima nei į vieną pusę.
- Toes to bar pratimas atliekamas veidu į starto liniją (žiūrovus). Pakartojimai, atlikti žiūrint ne į tą pusę, bus neskaičiuojami.
- Burpees box jump over būtinai atliekami veidu į dėžę (facing).
- Šokant ant dėžės negalima remtis rankomis nei į dėžę, nei į savo kūną.
- Gavus no rep per šuolį ant dėžės, kartojamas visas judesys, įskaitant burpee.
- Po kiekvieno sėkmingai atlikto „round“ atletas turi pernešti savo kūgelį į kitą segmentą (bus pažymėta, apie 2 m).
- Pasilipimui ant skersinio galima susidėti platformą iš svorių (iš kurio nors šono, bet ne tiesiai po skersiniu). Tai padaryti atletams padės savanoriai prieš rungties startą.
- Rezultatas yra visų atliktų pakartojimų suma per duotą laiko intervalą.

ELITE

TESTO EIGA

Atletai laukia prie starto linijos veidu į žiūrovus. Po signalo "start" atletai juda prie virvės ir atlieka seated legless rope climb pratimą. Po sėkmingai atliktų lipimų į virvę atletai pereina prie sienelės ir atlieka handstand push ups pratimą. Atlikus visus pakartojimus, atletai juda prie skersinio ir atlieka toes to bar pratimą. Po paskutinio pakartojimo atletas juda link dėžės, kur atlieka burpee box jump over pratimą. Nulipus nuo dėžės atletai perneša kūgelį į kitą segmentą ir kartoja užduotį pridėdami po 2 pakartojimus prie kiekvieno pratimo, kol baigiasi 15 minučių intervalas.

JUDESIŲ STANDARTAI

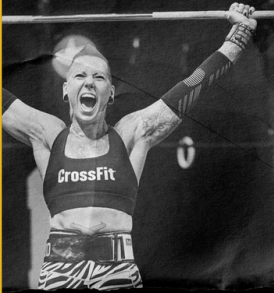
Pilnų judesių standartų ieškoti tarptautinės funkcinio sporto federacijos puslapyje.

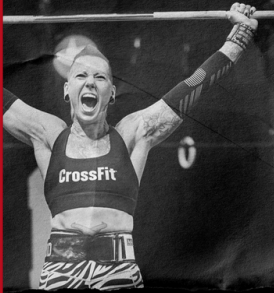
Pavadinimai: Object facing burpee over object – ID 10.02, Box jump over – ID 10.05, Toes to bar – ID 7.01, Rope climb, seated start – ID 11.02, Handstand push-up – ID 12.01

SPECIALIOS SĄLYGOS

- Seated legless rope climb pradžia yra sėdint ant žemės pakėlus kojas nuo žemės ir rankomis nelaikant virvės.
- Lipant virve naudotis kojomis ar suspausti virvę – negalima.
- Vieta, kurią reikės paliesti ant virvės, bus pasakyta prieš rungčių gyvai.
- Toes to bar pratimas atliekamas veidu į starto liniją (žiūrovus). Pakartojimai, atlikti žiūrint ne į tą pusę, bus neskaičiuojami.
- Handstand push ups bus atliekami ant blynų (10 kg ar 20 kg pagal kategoriją).
- Atliekant handstand push up privaloma rankomis liesti ant svorių nubrėžtą liniją.
- Svorį, ant kurių bus rankos, negalima stumdyti nei į vieną pusę.
- Burpees box jump over būtinai atliekami veidu į dėžę (facing).
- Šokant ant dėžės negalima remtis rankomis nei į dėžę, nei į savo kūną.
- Gavus no rep per šuolį ant dėžės, kartojamas visas judesys, įskaitant burpee.
- Po kiekvieno sėkmingai atlikto „round“ atletas turi pernešti savo kūgelį į kitą segmentą (bus pažymėta, apie 2 m).
- Pasilipimui ant skersinio galima iš svorių susidėti platformą (iš kurio nors šono, bet ne tiesiai po skersiniu). Tai padaryti prieš startą atletams padės savanoriai.
- Rezultatas yra visų atliktų pakartojimų suma per duotą laiko intervalą.

IGŪDŽIŲ TESTAS

• ELITE •	LF3 2026
S K I L L EVENT 4	
TIME CAP : 12 MIN.	
100 DOUBLE UNDERS 20M HANDSTAND WALK (5M UNBROKEN) 21/15 RING MUSCLE UPS	
---TIE BRAKE---	
100 DOUBLE UNDERS 20M HANDSTAND WALK 15 PULL-OVERS	
100 DOUBLE UNDERS 20M HANDSTAND WALK 9 BURPEE BAR MUSCLE UP	
	LITHUANIAN FUNCTIONAL FITNESS CHAMPIONSHIP 2026 maxi qrewo. STANKUS PROGRAMING

• SPORT •	LF3 2026
& AGE GROUPS: JUNIORS 15-16, JUNIORS 17-18 S K I L L EVENT 4	
FOR TIME : 6 MIN. CAP	
3 ROUNDS 35 DOUBLE UNDERS (UNBROKEN) 5M HANDSTAND WALK (5M/ 1M SEGMENTS) (M)	
---TIE BRAKE---	
BUY OUT: 10/6 BAR MUSCLE UPS	
	LITHUANIAN FUNCTIONAL FITNESS CHAMPIONSHIP 2026 maxi qrewo. STANKUS PROGRAMING

JUNIORS 15-16, JUNIORS 17-18, SPORT

TESTO EIGA

Atletai laukia prie starto linijos veidu į žiūrovus. Po signalo "start" atletai juda prie savo šokdynės ir atlieka 35 dvigubus šuoliukus be sustojimo. Po šokdynės atletas bėga prie skersinio ir už ten esančios linijos pradeda 5 metrų ėjimą ant rankų starto link (vyrams – vienas 5 m segmentas, moterims – penki segmentai po 1 m). Tokia pat seka atliekamas antras ir trečias ratai. Po 3 ratų atletai keliauja prie skersinio ir atlieka bar muscle up pratimą. Kai atletas surenka savo bar muscle up pakartojimų skaičių – bėga link finišo linijos ir tik ją kirtus yra fiksuojamas užduoties atlikimo laikas.

JUDESIŲ STANDARTAI

Pilnų judesių standartų ieškoti tarptautinės funkcinio sporto federacijos puslapyje.

Pavadinimai: Double under – ID 10.07, handstand walk – ID 12.03, Bar muscle-up – ID 7.07

SPECIALIOS SĄLYGOS

- Šuoliukai su šokdyne atliekami veidu į teisėją. Netinkamai atlikti šuoliukai bus neskaičiuojami.
- Šokdynę atletas turi palikti savo takelyje taip, kad ji nei jam, nei šalia esantiems varžovams netrukdytų atlikti užduoties.
- Ėjimas ant rankų pradedamas nuo po skersiniu esančios linijos.
- Handstand walk – negalima liesti šoninių linijų.
- Sėkmingai neįveikus viso segmento einant ant rankų, atletas bus grąžinamas į paskutinį sėkmingai įveiktą segmentą.
- Visi skersinio judesiai atliekami veidu į žiūrovus.
- Pasilipimui ant skersinio bus padėtos dėžės.
- Rezultatas – laikas, per kurį buvo atlikta užduotis, arba taisyklingi pakartojimai atlikti iki laiko limitu.

ELITE

TESTO EIGA

Atletai laukia prie starto linijos veidu į žiūrovus. Po signalo "start" atletai juda prie savo šokdynės ir atlieka 100 dvigubų šuoliukų. Po šokdynės atletas bėga prie skersinio ir už ten esančios linijos pradeda 20 metrų ėjimą ant rankų starto link. Įveikę 2 segmentus po 5 metrus, atletai apsisuka ir grįžta link skersinio ant rankų. Sėkmingai įveikę visą atstumą, atlieka ring muscle up pratimo 21 arba 15 pakartojimų pagal savo kategoriją. Pabaigę paskutinį pakartojimą atletai grįžta prie šokdynės ir tokia pat tvarka tęsia užduotį, tik antrą kartą atlikdami 15 pull-over pratimo pakartojimų, o trečią kartą – 9 burpee bar muscle up pakartojimus. Po paskutinio pakartojimo atletas bėga link finišo linijos ir ten yra fiksuojamas jo užduoties laikas.

JUDESIŲ STANDARTAI

Pilnų judesių standartų ieškoti tarptautinės funkcinio sporto federacijos puslapyje.

Pavadinimai: Double under – ID 10.07, handstand walk – ID 12.03, Ring Muscle-up – ID 8.02, Pull-over – ID 7.06, Bar muscle-up – ID 7.07, Burpee – ID 10.12

SPECIALIOS SĄLYGOS

- Šuoliukai su šokdyne atliekami veidu į teisėją. Netinkamai atlikti šuoliukai bus neskaičiuojami.
- Šokdynę atletas turi palikti savo takelyje taip, kad ji nei jam, nei šalia esantiems varžovams netrukdytų atlikti užduoties.
- Ėjimas ant rankų pradedamas nuo po skersiniu esančios linijos.
- Handstand walk – negalima liesti šoninių linijų.
- Sėkmingai neįveikus viso segmento (5 metrų) einant ant rankų, atletas bus grąžinamas į paskutinį sėkmingai įveiktą segmentą.
- Visi skersinio judesiai atliekami veidu į žiūrovus.
- Pasilipimui ant skersinio ar žiedų bus padėta dėžė, o atliekant burpee bar muscle up bus padėti keli svoriai.
- Rezultatas – laikas, per kurį buvo atlikta užduotis, arba taisyklingi pakartojimai, atlikti iki laiko limitu.

MIŠRUS TESTAS

• ELITE •

MIXED

EVENT 5

TIME CAP: 18 MIN.

5 ROUNDS

200M RUN

20 C2B PULL UPS

12-10-8-6-4 FRONT SQUATS

12 - 60/35KG

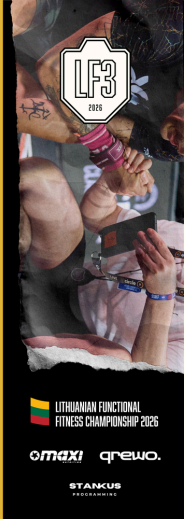
10 - 70/45KG

8 - 80/55KG

6 - 90/65KG

4 - 100/75KG

TIE BRAKE AFTER EACH FRONT SQUAT ROUND



• SPORT •

& AGE GROUPS: JUNIORS 17-18, MASTERS 45+

MIXED

EVENT 5

TIME CAP: 15 MIN.

3 ROUNDS

200 M RUN

20/15 PULL UPS

8-6-4 FRONT SQUATS

8 - 60/35KG

6 - 70/45KG

4 - 80/55KG

TIE BRAKE AFTER EACH FRONT SQUAT ROUND



• ROOKIE •

MIXED

EVENT 5

AMRAP 8

3 ROUNDS

200M RUN

15 FRONT SQUATS @40/25KG

INTO AMRAP

20 DUMBBELL SNATCH @15/10KG

---TIE BRAKE---

AMRAP DOUBLE UNDERS



AGE GROUPS: JUNIORS 15-16, MASTERS 50+

MIXED

EVENT 5

TIME CAP: 15 MIN.

3 ROUNDS

200 M RUN

20/15 PULL UPS

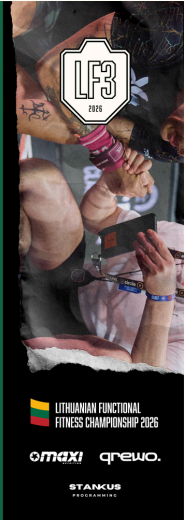
8-6-4 FRONT SQUATS

8 - 40/25KG

6 - 50/35KG

4 - 60/40KG

TIE BRAKE AFTER EACH FRONT SQUAT ROUND



AGE GROUPS: JUNIORS 13-14

MIXED

EVENT 5

AMRAP 8

3 ROUNDS

200M RUN

15 FRONT SQUATS @2X15/2X10KG DB'S

INTO AMRAP

20 DUMBBELL SNATCH @15/10KG

---TIE BRAKE---

AMRAP DOUBLE UNDERS



AGE GROUPS: JUNIORS U12

MIXED

EVENT 5

AMRAP 8

3 ROUNDS

200M RUN

15 FRONT SQUATS @1X15/1X10KG DB'S

INTO AMRAP

20 DUMBBELL SNATCH @15/10KG

---TIE BRAKE---

AMRAP DOUBLE UNDERS



JUNIORS 11-12, JUNIORS 13-14, ROOKIE

TESTO EIGA

Atletai laukia prie starto linijos veidu į žiūrovus. Po signalo "start" atletai bėga aplink aikštelę į lauką. Ten įveikia 200 metrų atstumą ir, nekirsdami mėlynos linijos, grįžta į aikštelę iki savo takelio. Tik grįžus iki savo takelio galima kirsti mėlyną liniją ir keliauti prie savo DB arba štangos bei atlikti front squat pratimą. Atlikus 15 pritūpimų atletas vėl savo takeliu išbėga aplink varžybų aikštelę į lauką. Tokia seka atletas atlieka 3 ratus. Po trečio karto pritūpimų pereinama prie snatch pratimo su DB. Po 20 alternating snatch pakartojimų visas likęs laikas iš 8 minučių intervalo skirtas atlikti maksimalų dvigubų šuoliukų skaičių.

JUDESIŲ STANDARTAI

Pilnų judesių standartų ieškoti tarptautinės funkcinio sporto federacijos puslapyje.
Pavadinimai: Front squat – ID 1.03, Snatch, anyhow – ID 4.01, Double under – ID 10.07

SPECIALIOS SĄLYGOS

- Išbėgimas iš aikštelės ir įbėgimas į aikštelę privalo būti tik per savo takelį. Įbėgus į varžybų aikštę ne savo takeliu nuobaudą skiria vyr. teisėjas, atsižvelgiant į tai, kiek šis veiksmas sutrukdė kitiems atletams ir kiek atstumo buvo nenubėgta.
- Bėgimo trasa bus sužymėta ir parodyta prieš užduotį.
- Pirmąjį front squat galima atlikti kaip squat clean.
- Po pritūpimų su štanga ar DB objektas turi likti atleto takelyje.
- Judesiai su DB atliekami veidu į žiūrovus.
- Atliekant alternating snatch su DB privaloma keisti rankas po kiekvieno pakartojimo. Taip pat privaloma paliesti žemę abiem DB galais vienu metu.
- Rankas galima keisti bet kuriuo metu, bet negalima DB vienu metu laikyti abiem rankomis.
- Laisva ranka negalima remtis į kūną atliekant judesį ar kažkaip kitaip sau padėti.
- Šuoliukai su šokdyne atliekami veidu į žiūrovus.
- Rezultatas yra visi teisingai atlikti pakartojimai per duotą laiko intervalą.

JUNIORS 15-16, MASTERS 50+, SPORT, JUNIORS 17-18, MASTERS 45-49, ELITE

*Sport, Juniors 17-18, Masters 45-49 skiriasi svoriai

TESTO EIGA

Atletai laukia prie starto linijos veidu į žiūrovus. Po signalo "start" atletai bėga aplink aikštelę į lauką ir ten įveikia 200 metrų atstumą. Tuomet grįžta į aikštelę (nekirsdami starto linijos) iki savo takelio. Tik tada pro starto liniją keliauja prie skersinio atlikti savo kategorijos prisitraukimų progresiją. Atlikus 20/15 prisitraukimų pagal savo progresiją atletas eina prie štangos, savo jėgomis ją užsikelia į front rack poziciją ir atlieka pritūpimus su pirmuoju svoriu. Po pritūpimų atletas startuoja antrąjį bėgimo ratą. Tokia seka atletas atlieka pratimus, kol, mažindamas po 2 pritūpimus kas ratą, pasiekia 4 pakartojimus. Po paskutinių 4 pritūpimų atletas prabėga finišo liniją ir tuo metu yra fiksuojamas jo rezultatas.

JUDESIŲ STANDARTAI

Pilnų judesių standartų ieškoti tarptautinės funkcinio sporto federacijos puslapyje.

Pavadinimai: Front squat – ID 1.03, Pull-up - ID 7.04, Chest to bar Pull-up - ID 7.05

SPECIALIOS SĄLYGOS

- Išbėgimas iš aikštelės ir įbėgimas į aikštelę privalo būti tik per savo takelį. Įbėgus į varžybų aikštę ne savo takeliu nuobaudą skiria vyr. teisėjas, atsižvelgiant į sąlygas.
- Pirmąjį front squat galima atlikti kaip squat clean.
- Po pritūpimų štanga turi likti atleto takelyje taip, kad nemaišytų nei jam, nei šalia esantiems atletams atlikti užduotį.
- Atleto atsakomybėje yra štangos svorių keitimas ir papildomų svorių takelyje susidėjimas taip, kad nemaišytų atlikti kitus pratimus sau pačiam ir šalia esantiems varžovams.
- Atletas svorius gali pasikeisti bet kuriuo metu, prieš atliekant pritūpimus.
- Pritūpimai atlikti su netinkamu svoriu bus neįskaityti.
- Visi skersinio judesiai atliekami veidu į žiūrovus.
- Rungties rezultatas yra laikas arba pakartojimai, atlikti iki laiko limitu.

GALIOS TESTAS

• ELITE •

P O W E R

EVENT 6

3 SETS OF

30S BIKE ERG;
RESULT AVG WATTS

1:30 MIN REST

2MIN AMRAP:

5 SHUTTLE RUNS 5+5M
10 BURPEE OVER THE BAR
MAX SNATCH IN REMAINING TIME
@70/45KG

REST 2MIN



LITHUANIAN FUNCTIONAL
FITNESS CHAMPIONSHIP 2026

maxi qrewo.

STANKUS
PROGRAMMING

• SPORT •

& AGE GROUPS: JUNIORS 17-18,
MASTERS 45+

P O W E R

EVENT 6

SCORE A

1MIN BIKE ERG (AVG WATTS)
2MIN REST

SCORE B

3MIN AMRAP:

5 SHUTTLE RUNS 5+5M
10 BURPEE OVER THE BAR
MAX SNATCH IN REMAINING TIME
@50/35KG



LITHUANIAN FUNCTIONAL
FITNESS CHAMPIONSHIP 2026

maxi qrewo.

STANKUS
PROGRAMMING

AGE GROUPS: MASTERS 50+

P O W E R

EVENT 6

SCORE A

1MIN BIKE ERG (AVG WATTS)

2MIN REST

SCORE B

3MIN AMRAP:

5 SHUTTLE RUNS 5+5M
10 BURPEE OVER THE BAR
MAX SNATCH IN REMAINING TIME
@40/25KG



LITHUANIAN FUNCTIONAL
FITNESS CHAMPIONSHIP 2026

maxi qrewo.

STANKUS
PROGRAMMING

AGE GROUPS: JUNIORS 15-16,

P O W E R

EVENT 6

SCORE A

1MIN BIKE ERG (AVG WATTS)

2MIN REST

SCORE B

3MIN AMRAP:

5 SHUTTLE RUNS 5+5M
10 BURPEE OVER THE BAR
MAX SNATCH IN REMAINING TIME
@40/25KG



LITHUANIAN FUNCTIONAL
FITNESS CHAMPIONSHIP 2026

maxi qrewo.

STANKUS
PROGRAMMING

TESTO EIGA

Pirma dalis prasideda atletams sėdint ant dviračio, kojomis neliečiant pedalų. Po signalo "start" atletai pradeda minti pedalus ir bando surinkti kuo didesnį vatų skaičių per duotą laiko intervalą. Pasibaigus pirmojo intervalo laikui, teisėjas užsirašo jūsų rezultatą ir prasideda poilsio laikas.

Antra dalis prasideda nuo vidurio linijos, veidu į savo štangą. Po signalo "start" atletas bėga 5 shuttle run pratimus ($5\text{ m} + 5\text{ m} = 1$). Prabėgus paskutinę liniją atletas keliauja prie štangos ir atlieka 10 bar facing burpees. Peršokus paskutinį pakartojimą per štangą, atletas daro snatch pratimą, kol baigiasi intervalo laikas.

Elite kategorija kartoja užduotį tokia pačia seka 3 kartus.

JUDESIŲ STANDARTAI

Pilnų judesių standartų ieškoti tarptautinės funkcinio sporto federacijos puslapyje.

Pavadinimai: Shuttle run – ID 9.02, Object facing burpee over object – ID 10.02, Snatch, anyhow – ID 4.01

SPECIALIOS SĄLYGOS

- Dviratį minti galima tik atsisėdus. Pirmas kartas – įspėjimas, antrą kartą pakilus nuo sėdynės – 20 watts nuobauda.
- Damperį ant dviračio galima keisti kiek nori kartų ir kada nori.
- Ekranėlio atletas neliečia. Nuregulavus ekraną, prarastas laikas negrąžinamas.
- Part B shuttle run prasideda prie vidurio linijos, veidu į savo štangą.
- Kiekvieno shuttle run apsisukimo metu privaloma bent viena ranka už linijos paliesti žemę. Pirmo ir paskutinio prabėgimo pro liniją liesti nebūtinai.
- Šuolis per štangą privalo būti dviem kojomis vienu metu.
- Rezultatas: Part A – išmintų vatų vidurkis per duotą laiko intervalą, Part B – visų taisyklingai atliktų pakartojimų suma.
- Elite – Part A rezultatas yra visų intervalų sumos vidurkis. Part B dalies rezultatas – visi atlikti pakartojimai.

