



**LITHUANIAN FUNCTIONAL
FITNESS FEDERATION**

**LIETUVOS FUNKCINIO SPORTO FEDERACIJOS
LIETUVOS JAUNIMO ČEMPIONATO 2023**

NUOSTATAI

Tikslai ir uždaviniai

- Funkcinio sporto populiarinimas;
- Fizinio aktyvumo skatinimas;
- Sveiko gyvenimo būdo propagavimas;
- Stipriausių šalies sportininkų išsiaiškinimas;
- Sudaryti sąlygas renginio svečiams ir dalyviams turiningai praleisti laiką.

Laikas ir vieta

1. Varžybos vyks 2023 m. birželio 10 d. Amber CrossFit Sporto klube (Smolensko g. 10, LT-03201 Vilnius;
2. Varžybų pradžia: 2023 m. birželio 10 d. 09:00 val.

Organizavimas ir vykdymas

3. Varžybas organizuoja Lietuvos funkcinio sporto federacija ir Baltijos burės, VšĮ;
4. Varžybose teisėjauja organizatorių paskirti teisėjai;
5. Varžyboms vadovauja komanda, sudaryta iš vyriausiojo teisėjo ir varžybų sekretoriaus;
6. Varžybų puslapis: <https://competitioncorner.net/events/9825>

Dalyviai ir dalyvavimo sąlygos

7. Varžybos individualios;
8. Dalyvių amžius: iki 18 m.;
9. Dalyvių amžiaus grupės:

Gimimo metai	Amžiaus grupė	Divizionai
2008 m. ir jaunesni	U14	VYRAI, MOTERYS
2006-2007 m.	15-16	VYRAI, MOTERYS
2004-2005 m.	17-18	VYRAI, MOTERYS

10. Varžybose gali dalyvauti visi Lietuvos ir užsienio sportininkai, mėgėjai ir profesionalai.



Dalyvių registracija

11. Dalyvių registracija vyks birželio 10 d. nuo 9:00 iki 9:30 val.;
12. Registruodamasis dalyvis patvirtina, kad sutinka su varžybų nuostatais;
13. Registruodamasis dalyvis patvirtina, kad sutinka su Tarptautinės funkcinio sporto federacijos varžybų taisyklėmis ir Sporto nuostatais;
14. Užsiregistravus, varžybų diena organizatoriai priskiria dalyviui dalyvio numerį;
15. Pradėti varžybas gali tik užsiregistravę dalyviai su aiškiai matomu dalyvio numeriu;
16. Registracijos mokesčiai:

Amžiaus grupė	Kaina
Visos amžiaus grupės	30 EUR

Varžybų programa

17. Preliminarus tvarkaraštis:

Birželio 10 d. (šeštadienis):

- 08:30 – atidaromos durys;
- 09:00 – dalyvių registracija;
- 09:15 - varžybų atidarymas, sveikinimo žodis
- 09:30 – rungčių ir standartų pristatymas (briefing);
- 10:15 – TEST1 (Ištvermės rungtis);
- 11:30 – TEST2 (Galios rungtis).
- 12:30 – TEST3 (Jėgos rungtis);
- 14:00 - TEST4 (Ilgūdžių ir Kūno svorio rungtis);
- 16:00 - TEST5 (MIXED rungtis);

Saugumas ir dalyvių atsakomybė

18. Dalyvis, registruodamasis į varžybas patvirtina, kad perskaitė šiuos nuostatus, supranta juos, besąlygiškai pritaria jų turiniui ir pasižada juos vykdyti;
19. Dalyviai atsiimdami starto paketą privalo pateikti tėvų ar globėjų raštišką sutikimą dėl dalyvavimo varžybose. [Sutikimo šablonas.](#)
20. Dalyvis patvirtina, kad yra pakankamai treniruotas, yra sveikas, ir nėra argumentuotų kvalifikuotų medicinos specialistų draudimų draudžiančių jam dalyvauti šiose varžybose. Dalyvis atsisako nuo bet kokių pretenzijų organizatoriams, susijusiomis su jo sveikatos ar gyvybės klausimais.
21. Dalyvis pasižada, kad varžybų metu jo elgesys nesukels pavojaus kitų dalyvių ir organizatorių bei trečios šalies (varžybų žiūrovų ir kitų asmenų) gyvybei, sveikatai ir nuosavybei bei gamtinei aplinkai.
22. Dalyvis prisiima pilną atsakomybę dėl galimų varžybų incidentų (įskaitant, bet neapsiribojant, griūtis, traumas, susidūrimus su žiūrovais, gyvūnais, stovinčiomis ar judančiomis transporto priemonėmis, kitais įrengimais (statiniais) ar varžybų zonoje esančiais objektais) bei galimų sveikatos sutrikimų tiesiogiai ar netiesiogiai susijusių su dalyvavimu varžybose.



23. Dalyviams, pažeidusiems šias aukščiau paminėtas sąlygas, atsižvelgiant į nusižengimo pobūdį, gali būti skirta diskvalifikacija.

Specialios sąlygos ir apribojimai

24. Registruotis į varžybas galima tik savo vardu;
25. Dalyviams varžybų metu draudžiama naudotis bet kokia asmenine palyda ar kita pagalba iš šalies;
26. Varžybų metu draudžiama varžybų zonoje ar bėgimo traseje vedžioti bet kokius gyvūnus;
27. Bet kokios dalyvių pretenzijos turi būti pateiktos raštu varžybų vyr. teisėjui ne vėliau kaip per 30 minučių po paskutinės rungties pabaigos.

Taisyklės

1. Judesių standartai nustatomi varžybų organizatorių. Standartai yra nekeičiami, galutiniai ir neginčijami.
2. Organizatoriai turi pademonstruoti judesių atlikimą ir paaiškinti dalyviams bei teisėjams jų atlikimo specifiką.
3. Tuo atveju, jei dalyvis negali atlikti veiksmo ar padaryti kaip nurodo organizatoriai, taškai nebus skaičiuojami.
4. Rungčių metu tarpiniai rezultatai ir galutinis rezultatas (pavyzdžiui: laikas, pakartojimų skaičius, svoris) bus vertinamas teisėjų. Lygiųjų atveju – bus vertinamas tarpinis laikas (angl. *tie break*).
5. Tuo atveju, jei du pasiekia tokį patį rezultatą bei tokį patį tarpinį laiką, abu pelno vienodą taškų skaičių.
6. Tuo atveju, jei du dalyviai pasiekia tokį patį galutinį rezultatą, prieš tai rungtyje buvęs ir geresniu rezultatu rungtį įveikęs dalyvis užima aukštesnę vietą;
7. Galutinius rezultatus nustato varžybų teisėjai. Rezultatai gali būti keičiami dėl netinkamo sportininkų elgesio ar taisyklių nesilaikymo (pažeidimo);
8. Ginčų atveju, neginčijamą sprendimą priima teisėjas, išskyrus, jei vyriausiasis teisėjas nusprendžia kitaip;
9. Teisėjai skaičiuoja varžybų komandų laiką bei pakartojimus. Komandos kitą pratimą atlikti gali tik teisėjui leidus. Pratimų metu dalyviai gali daryti poilsio pertraukas (pauzes), atsižvelgdami į individualius savo poreikius;
10. Organizatorius turi teisę nurodyti dalyviams ir stebėtojams pasišalinti, jei šie trukdo renginiui;
11. Organizatorius neprisiima atsakomybės dėl dalyvių pamestų asmeninių daiktų varžybų vietoje bei persirengimo patalpose;
12. Organizatorius vienašališkai turi teisę diskvalifikuoti dalyvį, jei jis / ji neklauso ir nevykdo nurodymų, elgiasi netinkamai (nusižengia sportinių rungčių veiksmams) ar ne pagal viešai priimtas mandagumo taisykles, taip pat dalyviui susižeidus ar gavus traumą;
13. Dalyviams draudžiama specialiai gadinti varžybų įrangą. Dalyviai privalo laikytis tvarkos, nešiukšlinti;
14. Kiti reikalavimai, nenumatyti šiose taisyklėse, bus išsakyti instruktažo metu varžybų dieną;
15. Detalus rungčių aprašymas bei kita su varžybomis/rungtimis susijusi su informacija bus paskelbta varžybų dieną;
16. Varžybų organizatoriai pasilieka teisę, esant reikalui keisti varžybų tvarką;
17. Bendras varžybų taisyklės galima rasti:

https://functionalfitness.sport/wp-content/uploads/2022/01/2022_iF3_Competition_Rulebook.pdf



Rungtys

18. **IŠTVERMĖS** - Šio testo metu atliekami judesiai yra skirti įvertinti aerobinę ištvermę. Testuojamas atleto gebėjimas išlaikyti intensyvų darbą ilgą laiko tarpą.

Rungties specialios sąlygos:

- o Ištvermės rungties atlikimo metu dalyviams nors kiek nukrypti nuo trasos (be teisėjo leidimo) yra draudžiama. Dalyviai, pažeidę šią taisyklę, bus diskvalifikuojami;
 - o Rungties metu sportininkams negalima naudotis ausinukais ar kita aparatūra, kuri gali trukdyti išgirsti dalyvių, teisėjų ar reguliuotojų įspėjimus ar nurodymus;
19. **JĖGOS** - Jėgos testo metu atliekami pratimai su svoriais. Testas įvertina atleto laiką, koordinaciją bei pajėgumą, dirbant su sunkiais svoriais.
20. **KŪNO SVORIO** - Testą sudaro pratimai su savo kūno svoriu atliekami kartu su kitais aerobiniais pratimais. Testuojamas atleto sugebėjimas greitai atlikti didelį pakartojimų skaičių.
21. **ĮGŪDŽIŲ** - Šio testo metu atliekamas sudėtingesnių įgūdžių reikalaujantis darbas. Testas vertina judesių amplitudę, įgūdį, juosmens kontrolę bei gebėjimą tinkamai pasirinkti tempą, atliekant pratimus.
22. **MIX** - Testą sudaro skirtingas fizines ypatybes vertinantis pratimai ir iššūkiai. Tai gali būti pratimai su savo kūno svoriu, jėgą ar ištvermę vertinantys judesiai vieno testo metu. Testuojamas atleto gebėjimas pereiti nuo vieno pratimo prie kito, tinkamo tempo pasirinkimas bei prisitaikymas prie skirtingų judesių variacijų ar sekos.
23. **GALIOS** - Galios testo metu atliekama daug darbo per trumpą laiko tarpą. Testuojama, ar atletas geba greitai atlikti judesius, parodyti galią ir pasirinkti tinkamą strategiją. Testas dažniausiai trunka iki 5 minučių.
24. Daugiau apie rungtys: <https://functionalfitness.sport/sport/test-categories/>

Funkcinio sporto veiksmai

25. Galimi judesiai atletams:

Bėgimas (Run);
Irklavimas (Row);
Mirties trauka (Deadlift);
Štangos užsimetimas ant krūtinės (Power clean, Squat clean);
Štangos kėlimas nuo pečių (Push or Squat Jerk);
Burpee ir jo variacijos (Variations of Burpress);
Kojų kėlimas iki skersinio (Toes to Bar);
Atsispaudimai stovint ant rankų (Handstand push ups)
Kabėjimas ant skersinio (Bar hang);
Prisitraukimas (Pull up);
Prisitraukimas iki krūtinės (Chest to Bar);
Lipimas virve (Rope climb);
Lipimas virve be kojų (Legless Rope climb);
Šuoliukai su šokdyne (viengubi, dvigubi);



LITHUANIAN FUNCTIONAL FITNESS FEDERATION

Pritūpimai (Airsquat);
Pritūpimai ant vienos kojos (Pistols);
Pritūpimai su viena gira virš galvos (Single arm kettlebell overhead squat);
Apsivertimas ant skersinio (Pullover);
Pasikėlimas virš skersinio (Muscle up);
Ėjimas ant rankų (Handstand walk);
Girų rovimas (Kettlebell snatch);
Girų mostai (Kettlebell swing);
Hantelio rovimas (Dumbbell snatch);
Kamuolio mėtymas iš pritūpimo (Wallball);
Smėlio maišo permetimas per petį (Sandbag over shoulder);
Įtūpstai su štanga (Barbell walking lunges anyhow);
Svorio nešimas rankose iš šonų (Farmers carry);
Pritūpimas ir svorio kėlimas virš galvos (Thruster).
Velnio spaudimai (Devil presses);
Šuolis į aukštį (Height Jump);
Šuolis į tolį (Broad Jump);
Kamuolio metimas (Medball throw);
Lipimas į dėžę (Box stepups);
Ėjimas balansine lenta (Balance beam walk);
Šuoliukas nuo pakylės į apačia su pritūpimu ir užšokimu atgal (A-Jumps);
Šuoliukai ant dėžės (Box Jumps);

26. Visų judesių standartus galima rasti:

https://functionalfitness.sport/wp-content/uploads/2022/01/2022_iF3_Movement_Standards.pdf ;

Apdovanojimai

27. Visiems dalyviams bus įteikti startiniai paketai;

28. Visiems dalyviams bus įteikti dalyvio medaliai;

29. I-III vietos laimėtojams bus įteiktos specialios taurės;

Finansavimas

30. Sumokėtas starto mokestis atgal negražinamas;

31. Varžybų vykdymo išlaidas apmoka ir surinktą starto mokestį administruoja Lietuvos funkcinio sporto federacija.