



**LITHUANIAN FUNCTIONAL
FITNESS FEDERATION**

**LIETUVOS FUNKCINIO SPORTO FEDERACIJOS
LIETUVOS JAUNIMO ČEMPIONATO 2024**

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 2024 m. birželio 8 d. DELFI Sporto centre (Ozo g. 14, LT-08200 Vilnius);
2. Varžybų pradžia: 2024 m. birželio 8 d. 09:00 val.

Organizavimas ir vykdymas

3. Varžybas organizuoja Lietuvos funkcinio sporto federacija ir Trigubas B švietimo fondas;
4. Varžybose teisėjauja organizatorių paskirti teisėjai;
5. Varžyboms vadovauja komanda, sudaryta iš vyriausiojo teisėjo ir varžybų sekretoriaus;
6. Varžybų puslapis: <https://competitioncorner.net/events/13535>

Dalyviai ir dalyvavimo sąlygos

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

Gimimo metai	Amžiaus grupė	Divizionai
2010 m. ir jaunesni	U-14	VYRAI, MOTERYS
2008-2009 m.	U-16	VYRAI, MOTERYS
2006-2007 m.	U-18	VYRAI, MOTERYS

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



Dalyvių registracija

11. Dalyvių registracija vyks birželio 8 d. nuo 8:30 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	35 EUR + platformos mokesčiai

Varžybų programa

17. Preliminarus tvarkaraštis:

Birželio 10 d. (šeštadienis):

- 07:30 – atidaromos durys;
- 08:30 – dalyvių registracija;
- 09:00 – varžybų atidarymas, sveikinimo žodis;
- 09:05 – rungčių ir standartų pristatymas (briefing);
- 10:00 – TEST1 (Ištvermės rungtis);
- 11:30 – TEST2 (Jėgos rungtis).
- 12:30 – TEST3 (Kūno svorio rungtis);
- 13:35 – rungčių ir standartų pristatymas (briefing);
- 14:40 – TEST4 (Ilgūdžių rungtis);
- 15:55 – TEST5 (MIXED rungtis);
- 17:15 – TEST6 (Galios rungtis);
- 18:00 – apdovanojimai.

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 trasoje 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/2024/02/2024-iF3-Rulebook-2024-Final.pdf>

Rungtys

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

25. Galimi judesiai atletams:

Irklavimas (Row);
Pritūpimas su štanga (Front Squat)
Mirties trauka (Deadlift);
Štangos užsimetimas ant krūtinės (Clean);
Štangos kėlimas nuo pečių (Shoulders to overhead);
Burpee ir jo variacijos (Variations of Burpress);
Šuolis į tolį (Broad Jump);
Šuoliukai ant dėžės (Box Jumps);
Atsispaudimai stovint ant rankų (Handstand push ups)
Ėjimas ant rankų prie sienos (Wall walk)
Prisitraukimas ir jo variacijos (variations of Pull up);
Atsilenkimai (Sit-ups)
Pasikėlimas virš skersinio (Bar Muscle up);
Atsistojimas į stovėjimo ant rankų poziciją (Kick to wall);
Šuoliukai su šokdyne (Jumping rope movements);
Pritūpimai su užšokimu ant platformos (A-jumps);
Pritūpimai ant vienos kojos (Pistols);
Įtūpstai su vienu hanteliu virš galvos (Single arm dumbbell overhead lunge);
Kamuolio mėtymas iš pritūpimo (Wallball);
Pasikėlimas virš skersinio (Bar Muscle up);
Hantelio rovimas (Dumbbell snatch);



**LITHUANIAN FUNCTIONAL
FITNESS FEDERATION**

26. Visų judesių standartus galima rasti:

https://functionalfitness.sport/wp-content/uploads/2024/01/2024_iF3_Movement_standards.pdf ;

Apdovanojimai

27. Visiems dalyviams bus įteikti startiniai paketai;

28. I-III vietos laimėtojams bus įteiktos specialus medaliai;

Finansavimas

29. Sumokėtas starto mokestis atgal negražinamas;

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