



**LITHUANIAN FUNCTIONAL
FITNESS FEDERATION**

**LIETUVOS FUNKCINIO SPORTO FEDERACIJOS
LIETUVOS ČEMPIONATO 2023**

NUOSTATAI

Tikslai ir uždaviniai

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

Laikas ir vieta

1. Varžybos vyks 2023 m. liepos 28-29 d. LSC SPORTO KOMPLEKSE „DRUSKININKAI“ (M.K. Čiurlinio g. 115A, LT-66161 Druskininkai);
2. Varžybų pradžia: 2023 m. liepos 28 d. 08:00 val.

Organizavimas ir vykdymas

3. Varžybas organizuoja Lietuvos funkcinio sporto federacija;
4. Varžybose teisėjauja organizatorių paskirti teisėjai;
5. Varžyboms vadovauja komanda, sudaryta iš vyriausiojo teisėjo ir varžybų sekretoriaus.
6. Varžybų puslapis: <https://competitioncorner.net/events/10069>

Dalyviai ir dalyvavimo sąlygos

7. Varžybos individualios;
8. Dalyvių amžius: 18–65 m.;
9. Čempionato kategorijos: ELITE, SPORT, 45+
10. Dalyvių amžiaus grupės:

Gimimo metai	Amžiaus grupė	Divizionai
2005 m. ir vyresni	Bendra įskaita	VYRAI, MOTERYS
1993 m. ir vyresni	30+	VYRAI, MOTERYS
1988 m. ir vyresni	35+	VYRAI, MOTERYS
1983 m. ir vyresni	40+	VYRAI, MOTERYS
1978 m. ir vyresni	45+	VYRAI, MOTERYS
1973 m. ir vyresni	50+	VYRAI, MOTERYS
1968 m. ir vyresni	55+	VYRAI, MOTERYS
1963 m. ir vyresni	60+	VYRAI, MOTERYS

11. Varžybose gali dalyvauti visi Lietuvos ir užsienio sportininkai mėgėjai ir profesionalai, moterys, vyrai, vaikai;



Dalyvių registracija

12. Registracija vyks liepos 28 d. nuo 08:30 iki 11:00 val.;
13. Registruodamasis dalyvis patvirtina, kad sutinka su varžybų nuostatais;
14. Registruodamasis dalyvis patvirtina, kad sutinka su Tarptautinės funkcinio sporto federacijos varžybų taisyklėmis ir Sporto nuostatais;
15. Užsiregistravus, varžybų diena organizatoriai priskiria dalyviui dalyvio numerį;
16. Pradėti varžybas gali tik užsiregistravę dalyviai su aiškiai matomu dalyvio numeriu;
17. Kiekvienas renginio dalyvis registruodamasis tuo pačiu sutinka, kad renginio organizatoriai visas renginio metu padarytas nuotraukas bei filmuotą medžiagą gali laisvai ir be atskiro sutikimo naudoti rinkodaros tikslais;
18. Registracijos mokesčiai:

Amžiaus grupė	Kaina
Bendra įskaita, suaugusių amžiaus grupės	85 EUR - iki birželio 30 d
	95 EUR - iki liepos 9 d.

Varžybų programa

19. Tvarkaraštis:

Liepos 28 d. (penktadienis):

- 08:00 – Sporto centro durų atidarymas;
- 08:30 – Sportininkų registracijos pradžia;
- 09:30 – Rungčių ir standartų pristatymas
(ENDURANCE, STRENGTH, POWER);
- 11:00 – Išvermės rungtis (Stadionas);
- 13:50 – Varžybų atidarymas, sveikinimo žodis;
- 14:40 – Jėgos rungtis (Sporto salė);
- 17:00 – Galios rungtis (Sporto salė).
- 19:15 – Rungčių ir standartų pristatymas
(BODYWEIGHT, SKILLS);

Liepos 29 d. (šeštadienis):

- 08:00 – Kūno svorio rungtis (Baseinas);
- 11:40 – Įgūdžių rungtys (Sporto salė);
- 15:30 - Rungčių ir standartų pristatymas (MIXED);
- 16:30 – MIXED rungtis (Stadionas);
- 21:00 – Apdovanojimai.

20. Detalią programą galima rasti: <https://competitioncorner.net/events/10069>

Saugumas ir dalyvių atsakomybė

21. Dalyvis, registruodamasis į varžybas patvirtina, kad perskaitė šiuos nuostatus, supranta juos, besąlygiškai pritaria jų turiniui ir pasižada juos vykdyti;



22. 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.
23. 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.
24. 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.
25. Dalyviams, pažeidusiems šias aukščiau paminėtas sąlygas, atsižvelgiant į nusižengimo pobūdį, gali būti skirta diskvalifikacija.

Specialios sąlygos ir apribojimai

26. Registruotis į varžybas galima tik savo vardu;
27. Dalyviams varžybų metų draudžiama naudotis bet kokia asmenine palyda ar kita pagalba iš šalies;
28. Varžybų metų draudžiama varžybų zonoje, bėgimo ar plaukimo trasoje vedžioti bet kokius gyvūnus;
29. 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 gali būti vertinamas tarpinis laikas (angl. *tie break*), jeigu toks yra numatytas.
5. Tuo atveju, jei du sportininkai pasiekia tokį patį rezultatą bei tokį patį tarpinį laiką, abu pelno vienodą taškų skaičių.
6. Jeigu po suplanuotu varžybų rungčių du atletai turi tą patį taškų skaičių, lygiosios išsprendžiamos šiuo metodu:
 - Aukštesnę vietą gauna tas atletas, kuris bet kurioje iš rungčių turi aukščiausią vietą tarp dviejų atletų;
 - Jeigu abu atletai turi vienodą aukščiausią vietą bet kurioje iš rungčių, tada lyginamos vietos iš kitų rungčių, kurių vietos dar nebuvo įvertintos. Tokiu būdu lyginamos visų 6 individualių rungčių rezultatai iki kol lygiosios bus išspręstos;
 - Jeigu abu lygiąsias turintys atletai, turi vienodas vietas per visas 6 rungtis, tada jų rezultatai lyginami vienas su kitu per visas rungtis. Tas atletas, kuris turi daugiau geresnių rezultatų nei kitas atletas, laimi aukštesnę vietą;



- Jeigu po viso šio vertinimo neina išsiaiškinti lygiųjų, abu atletai apdovanojami ta pačia vieta.
- 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 dalyvių laiką bei pakartojimus. Dalyvis 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 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:

- rungties atlikimo metu kiekvienas dalyvis privalo turėti ant marškinėlių tvarkingai pritvirtintą numerį. Numeris turi būti ant marškinėlių priekio (krūtinės), aiškiai matomoje vietoje;
- Ištvermės rungties atlikimo metu dalyviams nors kiek nukrypti nuo trasos (be teisėjo leidimo) yra draudžiama. Dalyviai, pažeidę šią taisyklę, bus diskvalifikuojami;
- 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:

Rungties specialios sąlygos:

- leidžiami visi įšokimo į baseiną būdai;
- leidžiami visi plaukimo stiliai;



- draudžiama eiti kojomis liečiant dugną;
 - draudžiama plaukti laikantis plūdurių.
21. ĮGUDŽIŲ - 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 veiksmai

25. Galimi judesiai atletams:

Aerobic movements
Bėgimas (Run);
Plaukimas (Swim);
Irklavimas (Row);
Stacionaraus dviračio minimas (Bike);
Loaded movements
Pritūpimas su štanga (Back Squat, Front Squat, Overhead Squat)
Štangos rovimas (Snatch);
Štangos užsidėjimas ant krūtinės (Clean);
Štangos kėlimas nuo pečių (Press, Jerk);
Pritūpimas su štangos spaudimu virš galvos (Thruster).
Mostai su gira (Kettlebell swing);
Įtūpstai su hanteliu (Dumbbell walking lunges);
Pritūpimas su kamuolio mėtymu į taikinį (Wallball);
Bodyweight movements
Prisitraukimas (Pull up);
Prisitraukimas iki krūtinės (Chest to Bar);
Kojų kėlimas iki skersinio (Toes to Bar);
Kojų kėlimas tarp žiedų (Toes through Rings)
Pasikėlimas virš žiedų (Muscle up);
Pasikėlimas virš skersinio (Bar Muscle up);
Pasikėlimas virš baseino bortelio (Pull Muscle up);
Atsispaudimas (Push up)
Atsispaudimas stovint ant rankų (Handstand push up)
Ėjimas ant rankų (Handstand walk);
Ėjimas ant rankų prie sienelės (Wall walk);
Susilenkimas (Sit-up);
Susilenkimas knygute (V-up);



LITHUANIAN FUNCTIONAL FITNESS FEDERATION

Lipimas virve (Rope climb);
Lipimas virve be kojų (Legless Rope climb);
Burpee ir jo variacijos (Variations of Burpess);
Peršokimas per dėžę (Box Jump Over);
Šuoliukai su šokdyne (viengubi, dvigubi, kryžiuojant rankas);
Pritūpimas su šuoliuku (Squat jump);

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 firminiai marškinėliai ir rėmėjų įsteigti startiniai paketai;
- 28. I-III vietos laimėtojams visuose numatytose kategorijose bus įteiktos taurės ir medaliai;
- 29. Atskirai bus paminėti amžiaus grupių nugalėtojai;
- 30. Dalyvis, bendroje įskaitoje užėmęs prizinę vietą, taip pat pretenduoja į amžiaus grupės apdovanojimus

Finansavimas

- 31. Sumokėtas starto mokestis atgal negrąžinamas;
- 32. Varžybų vykdymo išlaidas apmoka ir surinktą starto mokestį administruoja Lietuvos funkcinio sporto federacija.