



**LITHUANIAN FUNCTIONAL
FITNESS FEDERATION**

**LIETUVOS FUNKCINIO SPORTO FEDERACIJOS
LIETUVOS KOMANDINIO 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. rugsėjo 3 d. Lukiškių aikštėje, Vilniuje;
2. Varžybų pradžia: 2023 m. rugsėjo 3 d. 10:00 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/11358>

Dalyviai ir dalyvavimo sąlygos

7. Varžybos komandinės;
8. Komandos susideda iš dviejų žmonių;
9. Dalyvių amžius: 18–65 m.;
10. Čempionato kategorijos: vyrų, moterų, mišrios.
11. Varžybose gali dalyvauti visi Lietuvos ir užsienio sportininkai mėgėjai ir profesionalai.

Dalyvių registracija

12. Registracija vyks rugsėjo 3 d. nuo 09:00 iki 10:00 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: 80 EUR/komandai.



Varžybu programa

19. Tvarkaraštis:

Rugsėjo 3 d. (sekmadienis):

- 09:00 – Sportininkų registracijos pradžia;
- 09:45 – Rungčių ir standartų pristatymas (moterų komandos);
- 10:00 – Moterų komandų varžybų rungtys;
- 12:00 – Pertrauka;
- 12:15 – Moterų komandų apdovanojimai;
- 12:45 – Rungčių ir standartų pristatymas (mišrios komandos);
- 13:00 – Mišrių komandų varžybų rungtys;
- 15:00 – Pertrauka;
- 15:15 – Mišrių komandų apdovanojimai;
- 15:45 – Rungčių ir standartų pristatymas (vyrų komandos);
- 16:00 – Vyrų komandų varžybų rungtys;
- 18:00 – Pertrauka;
- 18:15 – Vyrų komandų apdovanojimai.

20. Detalią programą galima rasti: <https://competitioncorner.net/events/11358>

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 vedžioti bet kokius gyvūnus;
29. Bet kokios dalyvių pretenzijos turi būti pateiktos raštu varžybų vyr. teisėjui ne vėliau kaip per 10 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 dvi komandos pasiekia tokį patį rezultatą bei tokį patį tarpinį laiką, abi pelno vienodą taškų skaičių.
6. Jeigu po suplanuotu varžybų rungčių dvi komandos turi tą patį taškų skaičių, lygiosios išsprendžiamos šiuo metodu:
 - Aukštesnę vietą gauna ta komanda, kuri bet kurioje iš rungčių turi aukščiausią vietą tarp dviejų komandų;
 - Jeigu abi komandos turi vienodą aukščiausią vietą bet kurioje iš rungčių, tada lyginamos vietos iš kitų rungčių, kurių vietos dar nebuvo įvertintos. Tokiu būdu lyginamos visų 6 komandinių rungčių rezultatai iki kol lygiosios bus išspręstos;
 - Jeigu abi lygiąsias turinčios komandos, turi vienodas vietas per visas 6 rungtis, tada jų rezultatai lyginami vienos su kitu per visas rungtis. Ta komanda, kuri turi daugiau geresnių rezultatų nei kita komanda, laimi aukštesnę vietą;
 - Jeigu po viso šio vertinimo neina išsiaiškinti lygiųjų, abi komandos apdovanojamos 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;
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. 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);
Stacionaraus dviračio minimas (Bike);
Loaded movements
Mirties trauka (Deadlift);
Štangos rovimas (Snatch);
Štangos užsidėjimas ant krūtinės (Clean);
Štangos kėlimas nuo pečių (Press, Jerk);
Pritūpimas su hantelių spaudimu virš galvos (Thruster);
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);
Pasikėlimas virš skersinio (Bar Muscle up);
Atsispaudimas stovint ant rankų (Handstand push up)
Ėjimas ant rankų (Handstand walk);
Ėjimas ant rankų prie sienelės (Wall walk);
Pritūpimas ant vienos kojos (Pistol);
Karutis (Crocodile walk)
Peršokimas per dėžę (Box Jump Over);
Šuoliukai su šokdyne (viengubi, dvigubi, kryžiuojant rankas);
Šuoliukai šonu per liniją, atsispiriant dviem kojomis (lateral pogo jumps);



**LITHUANIAN FUNCTIONAL
FITNESS FEDERATION**

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;

Finansavimas

29. Sumokėtas starto mokestis atgal negražinamas;

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