



**LITHUANIAN FUNCTIONAL
FITNESS FEDERATION**

**LIETUVOS FUNKCINIO SPORTO FEDERACIJOS
LIETUVOS ČEMPIONATO 2024**

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 2024 m. liepos 26-28 d. LSC SPORTO KOMPLEKSE „DRUSKININKAI“ (M.K. Čiurlinio g. 115A, LT-66161 Druskininkai);
2. Varžybų pradžia: 2024 m. liepos 26 d. 9:00 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 – [Lietuvos čempionatas 2024](#).

Dalyviai ir dalyvavimo sąlygos

7. Varžybos individualios;
8. Dalyvių amžius: 16–65 m.;
9. Čempionato kategorijos: ELITE, SPORT, 45+
10. Dalyvių amžiaus grupės:

Gimimo metai	Amžiaus grupė	Divizionai
2008 m. ir vyresni	Bendra įskaita	VYRAI, MOTERYS
1994 m. ir vyresni	30-34	VYRAI, MOTERYS
1989 m. ir vyresni	35-39	VYRAI, MOTERYS
1984 m. ir vyresni	40-44	VYRAI, MOTERYS
1979 m. ir vyresni	45-49	VYRAI, MOTERYS
1974 m. ir vyresni	50-54	VYRAI, MOTERYS
1969 m. ir vyresni	55-59	VYRAI, MOTERYS
1964 m. ir vyresni	60-64	VYRAI, MOTERYS
1959 m. ir vyresni	65+	VYRAI, MOTERYS

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



Dalyvių registracija

12. Registracija vyks liepos 25 d. nuo 15:00 iki 20:00 val. ir liepos 26 d. nuo 8:00 iki 9:00 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. Registruodamasis dalyvis patvirtina, kad sutinka su Tarptautinės funkcinio sporto federacijos ir Lietuvos funkcinio sporto federacijos nuostatomis dėl laikymosi Pasaulinės antidopingo agentūros (WADA) ir Lietuvos antidopingo agentūros taisyklių.
16. Užsiregistravus, varžybų diena organizatoriai priskiria dalyviui dalyvio numerį;
17. Pradėti varžybas gali tik užsiregistravę dalyviai su aiškiai matomu dalyvio numeriu;
18. Kiekvienas renginio dalyvis registruodamasis tuo pačiu sutinka, kad renginio organizatoriai visas renginio metu padarytas nuotraukas bei filmuotą medžiagą gali laisvai ir be atskiuro sutikimo naudoti rinkodaros tikslais;
19. Registracijos mokesčiai:

Amžiaus grupė	Kaina
Bendra įskaita, suaugusių amžiaus grupės	100 EUR + platformos mokesčiai

Varžybų programa

20. Tvarkaraštis:

Liepos 25 d. (ketvirtadienis):

- 15:00 – Sporto centro durų atidarymas;
- 15:00 – Sportininkų registracijos pradžia;

Liepos 26 d. (penktadienis):

- 07:00 – Sporto centro durų atidarymas;
- 08:00 – Sportininkų registracijos pradžia;
- 09:00 – Rungčių ir standartų pristatymas BRIEFING (Pagrindinė salė);
- 10:00 – Varžybų atidarymas, sveikinimo žodis (Stadionas);
- 11:00 – Ištvermės rungtis ENDURANCE (Stadionas);
- 14:00 – Įgūdžių rungtys SKILLS (Pagrindinė salė);

Liepos 27 d. (šeštadienis):

- 09:00 – Jėgos rungtis STRENGTH (Stadionas);
- 13:00 – Kūno svorio rungtis BODYWEIGHT (Pagrindinė salė);

Liepos 28 d. (sekmadienis):

- 09:00 – Mišri rungtis MIXED (Pagrindinė salė);
- 14:00 – Galios rungtis POWER (Stadionas);
- 18:00 – Apdovanojimai.

21. Detalią programą galima rasti: [Lietuvos čempionatas 2024.](#)



Saugumas ir dalyvių atsakomybė

22. Dalyvis, registruodamasis į varžybas patvirtina, kad perskaitė šiuos nuostatus, supranta juos, besąlygiškai pritaria jų turiniui ir pasižada juos vykdyti;
23. Nepilnamečiai (iki 18 m.) dalyviai atsiimdami starto paketą privalo pateikti tėvų ar globėjų raštišką sutikimą dėl dalyvavimo varžybose. [Sutikimo šablonas.](#)
24. 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.
25. 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.
26. 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.
27. Dalyviams, pažeidusiems šias aukščiau paminėtas sąlygas, atsižvelgiant į nusižengimo pobūdį, gali būti skirta diskvalifikacija.

Specialios sąlygos ir apribojimai

28. Registruotis į varžybas galima tik savo vardu;
29. Dalyviams varžybų metų draudžiama naudotis bet kokia asmenine palyda ar kita pagalba iš šalies;
30. Varžybų metų draudžiama varžybų zonoje, bėgimo ar plaukimo trasoje vedžioti bet kokius gyvūnus;
31. Bet kokios dalyvių pretenzijos turi būti pateiktos raštu varžybų vyr. teisėjui ne vėliau kaip per 30 minučių po paskutinės rungties pabaigos;
32. Sportininkas, treneris ar komandos kapitonas negali inicijuoti skundo apie kito sportininko rezultatus.

Taisyklės

33. Judesių standartai nustatomi varžybų organizatorių. Standartai yra nekeičiami, galutiniai ir neginčijami.
34. Organizatoriai turi pademonstruoti judesių atlikimą ir paaiškinti dalyviams bei teisėjams jų atlikimo specifiką.
35. Tuo atveju, jei dalyvis negali atlikti veiksmo ar padaryti kaip nurodo organizatoriai, taškai nebus skaičiuojami.
36. 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.
37. Tuo atveju, jei du sportininkai pasiekia tokį patį rezultatą bei tokį patį tarpinį laiką, abu pelno vienodą taškų skaičių.
38. 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 lygiašias 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.
39. Galutinius rezultatus nustato varžybų teisėjai. Rezultatai gali būti keičiami dėl netinkamo sportininkų elgesio ar taisyklių nesilaikymo (pažeidimo);
40. Ginčų atveju, neginčijamą sprendimą priima teisėjas, išskyrus, jei vyriausiasis teisėjas nusprendžia kitaip;
41. 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;
42. Organizatorius turi teisę nurodyti dalyviams ir stebėtojams pasišalinti, jei šie trukdo renginiui;
43. Organizatorius neprisiima atsakomybės dėl dalyvių pamestų asmeninių daiktų varžybų vietoje bei persirengimo patalpose;
44. 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;
45. Dalyviams draudžiama specialiai gadinti varžybų įrangą. Dalyviai privalo laikytis tvarkos, nešiukšlinti;
46. Kiti reikalavimai, nenumatyti šiose taisyklėse, bus išsakyti instruktažo metu varžybų dieną;
47. Detalus rungčių aprašymas bei kita su varžybomis/rungtimis susijusi informacija bus paskelbta varžybų dieną;
48. Varžybų organizatoriai pasilieka teisę, esant reikalui keisti varžybų tvarką;
49. Bendras varžybų taisyklės galima rasti:

<https://functionalfitness.sport/wp-content/uploads/2024/02/2024-iF3-Rulebook-2024-Final.pdf>

Rungtys

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

Rungties specialios sąlygos:

- 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;
51. JĖGOS - Jėgos testo metu atliekami pratimai su svoriais. Testas įvertina atleto laiką, koordinaciją bei pajėgumą, dirbant su sunkiais svoriais;
52. KŪNO SVORIO - Testą sudaro pratimai su savo kūno svoriu atliekami kartu su kitais aerobiniais pratimais. Testuojamas atleto sugebėjimas greitai atlikti didelį pakartojimų skaičių:



53. ĮGUDŽIŲ - Šio testo metu atliekamas sudėtingesnių įgūdžių reikalaujantis darbas. Testas vertina judesių amplitudę, įgūdį, juosmens kontrolę bei gebėjimą tinkamai pasirinkti tempą, atliekant pratimus.
54. 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 atletų gebėjimas pereiti nuo vieno pratimo prie kito, tinkamo tempo pasirinkimas bei prisitaikymas prie skirtingų judesių variacijų ar sekos.
55. 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.
56. Daugiau apie rungtys: <https://functionalfitness.sport/sport/test-categories/>

Funkcinio sporto veiksmai

57. Galimi judesiai atletams:

Aerobiniai judesiai
Bėgimas (Run);
Irkavimas (Row);
Stacionaraus dviračio minimas (Bike);
Stacionaraus slidinėjimo treniruoklio naudojimas (Ski);
Judesiai su svoriu
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);
Giros iškėlimas virš galvos (Kettlebell Hang to Overhead);
Įtūpstai su smėlio maišu (Sandbag lunges);
Smėlio maišo užsidėjimas ant krūtinės (Sandbag Clean);
Pritūpimas su kamuolio mėtymu į taikinį (Wallball);
Judesiai su kūno svoriu
Prisitraukimas (Pull up);
Prisitraukimas iki krūtinės (Chest to Bar);
Kojų kėlimas iki skersinio (Toes to Bar);
Pasikėlimas virš žiedų (Muscle up);
Pasikėlimas virš skersinio (Bar Muscle up);
Atsispaudimas ir jo variacijos (Push up variations)
Atsispaudimas stovint ant rankų (Handstand push up)
Ėjimas ant rankų (Handstand walk);
Ėjimas ant rankų prie sienelės (Wall walk);
Burpee ir jo variacijos (Variations of Burpees);
Užšokimas ant dėžės (Box Jump Over);
Šuoliukai su šokdyne (viengubi, dvigubi, kryžiuojant rankas);

58. Visų judesių standartus galima rasti:

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



**LITHUANIAN FUNCTIONAL
FITNESS FEDERATION**

Apdovanojimai

- 59. Visiems dalyviams bus įteikti firminiai marškinėliai ir rėmėjų įsteigti startiniai paketai;
- 60. I-III vietos laimėtojams visuose numatytose kategorijose bus įteiktos taurės ir medaliai;
- 61. Atskirai bus paminėti amžiaus grupių nugalėtojai;
- 62. Dalyvis, bendroje įskaitoje užėmęs prizinę vietą, taip pat pretenduoja į amžiaus grupės apdovanojimus

Finansavimas

- 63. Sumokėtas starto mokestis atgal negražinamas;
- 64. Varžybų vykdymo išlaidas apmoka ir surinktą starto mokestį administruoja Lietuvos funkcinio sporto federacija.