



LITHUANIAN FUNCTIONAL FITNESS FEDERATION

LIETUVOS FUNKCINIO SPORTO FEDERACIJOS LIETUVOS ČEMPIONATO 2025

NUOSTATAI

Tikslai ir uždaviniai

- Populiarinti funkcinį sportą;
- Skatinti fizinį aktyvumą;
- Skleisti žinią apie sveiką gyvenimo būdą;
- Išrinkti stipriausius Lietuvos funkcinio sporto sportininkus;
- Sudaryti sąlygas renginio svečiams ir dalyviams turiningai praleisti laiką.

Laikas ir vieta

1. Varžybos vyks 2025 m. rugpjūčio 2-3 d. Švyturio arenoje (Dubysos g. 10, LT-93231, Klaipėda, Lietuva);
2. Varžybų pradžia: 2025 m. rugpjūčio 2 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 2025](#).

Dalyviai ir dalyvavimo sąlygos

7. Varžybų forma: individualios;
8. Dalyvių amžius: 10–65 m.;
9. Čempionato kategorijos: KIDS, YOUTH, ELITE, SPORT, ROOKIES, MASTERS 40-44, MASTERS 45+
10. Dalyvių amžiaus grupės:

Gimimo metai	Amžiaus grupė	Divizionai
2012 m. ir jaunesni	U13	VYRAI, MOTERYS
2011 ar 2012	13-14	VYRAI, MOTERYS
2009 ar 2010	15-16	VYRAI, MOTERYS
2007 ar 2008	17-18	VYRAI, MOTERYS
2007 m. ir vyresni	Bendra įskaita	VYRAI, MOTERYS
1991 – 1995	30-34	VYRAI, MOTERYS
1986 - 1990	35-39	VYRAI, MOTERYS
1981 - 1985	40-44	VYRAI, MOTERYS
1976 - 1980	45-49	VYRAI, MOTERYS
1971 - 1975	50-54	VYRAI, MOTERYS
1966 - 1970	55-59	VYRAI, MOTERYS



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

Dalyvių registracija

12. Registracija vyks rugpjūčio 1 d. nuo 15:00 iki 21:00 val. ir rugpjūčio 2 d. nuo 8:00 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. 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 sutinka, kad renginio organizatoriai visas renginio metu padarytas nuotraukas ir filmuotą medžiagą gali rinkodaros tikslais be atskiro sutikimo;
19. Registracijos mokesčiai:

Amžiaus grupė	Kaina
ELITE, SPORT, ROOKIE, MASTERS	100 EUR + platformos mokesčiai
KIDS U13	75 EUR + platformos mokesčiai
KIDS13-14	75 EUR + platformos mokesčiai
YOUTH 15-16	100 EUR + platformos mokesčiai
YOUTH 17-18	100 EUR + platformos mokesčiai

Varžybų programa

20. Tvarkaraštis:

Rugpjūčio 1 d. (penktadienis):

- 15:00 – Arenos durų atidarymas;
- 15:00 – Sportininkų registracijos pradžia (iki 21:00);

Rugpjūčio 2 d. (šeštadienis):

- 07:00 – Arenos durų atidarymas;
- 08:00 – Vėlyvos sportininkų registracijos pradžia (iki 11:00);
- 09:00 – Išvermės rungtys ENDURANCE;
- 12:20 – Varžybų atidarymas, sveikinimo žodis;
- 12:40 – Jėgos rungtis STRENGTH;
- 15:40 – Įgūdžių rungtys SKILLS;
- 18:30 – Galios rungtis POWER

Rugpjūčio 3 d. (sekmadienis):

- 09:00 – Kūno svorio rungtys BODYWEIGHT;
- 13:00 – Mišri rungtys MIXED;
- 18:30 – Apdovanojimai.



21. Detalią programą galima rasti: [Lietuvos čempionatas 2025.](#)

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, sveikas, ir nėra argumentuotų kvalifikuotų medicinos specialistų draudimų 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 privaloma laikytis pagarbos principų kitų varžybų dalyvių, teisėjų, organizatorių, savanorių ir žiūrovų atžvilgiu.
28. Draudžiamas bet koks nesportinis elgesys, įskaitant (bet neapsiribojant):
 - įžeidimus, grasinimus ar fizinį smurtą;
 - nepagarbius komentarus ar gestus teisėjų, varžovų ar žiūrovų atžvilgiu;
 - tyčinį trukdymą kitiems dalyviams ar nesąžiningą elgesį varžybose;
 - spaudimą, nosies prapūtimą ant žemės ar kitą nehygienišką elgesį aikštelėje ar bendroje erdvėje.
29. Nepagarbus arba nepriimtinos formos teisėjų sprendimų vertinimas bus laikomas pažeidimu.
30. Dalyviams, pažeidusiems šias aukščiau paminėtas sąlygas, atsižvelgiant į nusižengimo pobūdį, gali būti skirtas įspėjimas, laikinas pašalinimas iš varžybų rungties arba diskvalifikacija.

Specialios sąlygos ir apribojimai

31. Registruotis į varžybas galima tik savo vardu;
32. Dalyviams varžybų metų draudžiama naudotis bet kokia asmenine palyda ar kita pagalba iš šalies;
33. Varžybų metų draudžiama varžybų zonoje vedžioti bet kokius gyvūnus;

Taisyklės

34. Judesių standartai nustatomi varžybų organizatorių. Standartai yra nekeičiami, galutiniai ir neginčijami.
35. Organizatoriai turi pademonstruoti judesių atlikimą ir paaiškinti dalyviams bei teisėjams jų atlikimo specifiką.



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

<https://functionalfitness.sport/wp-content/uploads/2025/02/2IFFFCR2-010225-154923.pdf>

Apeliacijos

51. Dalyvis turi teisę pateikti apeliacija ne vėliau kaip per 30 minučių nuo rungties pabaigos.
52. Apeliacija pateikiama tik naudojant Circle21 programėlę.
53. Apeliacijos pateikimas yra mokamas – 25 EUR už vieną apeliaciją.



54. Sportininkas, treneris ar komandos kapitonas negali inicijuoti skundo apie kito sportininko rezultatus.
55. Jeigu apeliacija yra pagrįsta ir tenkinama, apeliacijos mokestis yra gražinimas.
56. Jeigu apeliacija yra atmetama, mokestis lieka organizatoriui.
57. Visa surinkta apeliacijų mokėjimų suma bus skirta paremti Ukrainai.

Rungtys

58. 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;
59. JĖGOS - Jėgos testo metu atliekami pratimai su svoriais. Testas įvertina atleto laiką, koordinaciją bei pajėgumą, dirbant su sunkiais svoriais;
 60. KŪNO SVORIO - Testą sudaro pratimai su savo kūno svoriu atliekami kartu su kitais aerobiniais pratimais. Testuojamas atleto sugebėjimas greitai atlikti didelį pakartojimų skaičių;
 61. ĮGŪDŽIŲ - Šio testo metu atliekamas sudėtingesnių įgūdžių reikalaujantis darbas. Testas vertina judesių amplitudę, įgūdį, juosmens kontrolę bei gebėjimą tinkamai pasirinkti tempą, atliekant pratimus.
 62. 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.
 63. 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.
 64. Daugiau apie rungtys: <https://functionalfitness.sport/sport/test-categories/>

Funkcinio sporto veiksmas

65. Galimi judesiai atletams:

Aerobiniai judesiai
Greitumo bėgimas su apsisukimais (Shuttle run);
Irklavimas (Row);
Stacionaraus dviračio minimas (Bike);
Stacionaraus slidinėjimo treniruoklio naudojimas (Ski);
Judesiai su svoriu
Mirties trauka (Deadlift);
Štangos rovimas (Snatch);
Štangos užsidėjimas ant krūtinės (Clean);



LITHUANIAN FUNCTIONAL FITNESS FEDERATION

Štangos kėlimas nuo pečių (Press, Jerk);
Hantelio rovimas (Dumbbell snatch);
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);
Pilvo preso V formos pakėlimai (V-ups);
Pritūpimas ant vienos kojos (Pistol squat);
Vilkimas per skersinį (Pull over);
Atgalinis ritinimasis (Back roll)

66. Visų judesių standartus galima rasti:

<https://functionalfitness.sport/wp-content/uploads/2025/01/iF3-Movement-standards-1.pdf>

Apdovanojimai

- 67. Visiems dalyviams bus įteikti firminiai marškinėliai ir rėmėjų įsteigti startiniai paketai;
- 68. I-III vietos laimėtojams visuose numatytose kategorijose bus įteikti medaliai;
- 69. Atskirai bus paminėti amžiaus grupių nugalėtojai;
- 70. Dalyvis, bendroje įskaityje užėmęs prizinę vietą, taip pat pretenduoja į amžiaus grupės apdovanojimus

Finansavimas

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