TVIRTINU

Kauno sporto mokyklos „Startas“

Direktorius

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mantas Raila A. V.

**2020 METŲ KAUNO MIESTO MOKYKLŲ ŽAIDYNIŲ**

**ŠTANGOS SPAUDIMO VARŽYBŲ NUOSTATAI**

1. **TIKSLAS IR UŽDAVINIAI**
* Didinti mokinių motyvaciją užsiimti aktyvia fizine veikla laisvalaikiu, skatinti juos sistemingai mankštintis, sąmoningai rūpintis savo sveikata ir fiziniu tobulinimuisi.
* Populiarinti štangos spaudimo sportą miesto mokinių tarpe.
* Ieškoti kitų fizinio aktyvumo formų bendrojo ugdymo mokyklose.
* Išsiaiškinti pajėgiausią Kauno miesto mokyklų štangos spaudimo komandą, suteikiant galimybę dalyvauti Lietuvos mokyklų žaidynių varžybose.
1. **ORGANIZATORIAI**

Varžybas organizuoja ir vykdo Kauno sporto mokykla „Startas“.

Varžybų vyr. teisėjas Juozas Buitkus ( tel. 8 687 54121).

Informacija apie varžybų vykdymą talpinama internetinėje svetainėje: www.smstartas.lt

**III. VARŽYBŲ VYKDYMO DATA IR VIETA**

Varžybos vykdomos 2020 m. vasario mėn. 27 d. Maironio universitetinės gimnazijos sporto salėje, Gimnazijos g. 3. Atvykimas ir svėrimas 12. 00 – 13. 00 val. Varžybų pradžia 14. 00 val.

 **IV. VARŽYBŲ DALYVIAI IR PROGRAMA**

Varžybose dalyvauja Kauno miesto bendrojo ugdymo mokyklų mišrios komandos. Svorio kategorijos: merginos iki 57 kg. ir daugiau kaip 57 kg., vaikinai 53, 59, 66, 74, 83, 93, 105 ir daugiau kaip 105 kg. Dalyvių skaičius vienoje svorio kategorijoje neribojamas. Komandos sudėtis – 8 dalyviai ir komandos vadovas. Dalyvių amžius 14 metų ir vyresni.

Varžybos vykdomos pagal jėgos trikovės taisykles.

Veiksmui atlikti duodami trys bandymai. Įskaitomas geriausias rezultatas. Svoris

mažiausiai didinamas kas 2,5 kg. Lietuvos moksleivių rekordai gali būti didinami kas 0,5 kg.

Sportinė apranga: trumpa, marškinėliai trumpomis rankovėmis, neuždengiančiomis alkūnių. Kelnaitės turi būti aptemtos, nedengti kelių. Galima startuoti su sportiniu triko. Leidžiama naudoti diržą ir bintus ant riešų.

**Varžybų dalyviai bus filmuojami ir fotografuojami, medžiaga talpinama internetinėje erdvėje.**

**V. NUGALĖTOJO NUSTATYMAS IR APDOVANOJIMAS**

Įskaitoma po 16 geriausių kiekvienos svorio kategorijos rezultatų, už I vietą

skiriama 19 tšk., II – 17, III – 15, IV – 13, V – 12 tšk., ir t. t ., už XVI vietą – 1 taškas.

Laimi komanda, surinkusi daugiausiai taškų. Surinkus vienodą taškų sumą,

pirmenybė teikiama komandai, kurios dalyviai užėmė daugiau pirmųjų, antrųjų, trečiųjų ar

tolimesnių vietų.

Komandai įskaitomi 6-ių mokinių geriausi rezultatai (iš startuojančių 8 mokinių).

 Komanda nugalėtoja apdovanojama taure, komandos nariai diplomais ir medaliais. Komandų prizininkių nariai apdovanojami diplomais ir medaliais, komandų vadovai - padėkos raštais. Už geriausią rezultatą - sportininkas apdovanojamas taure.

Komanda nugalėtoja iškovoją teisę dalyvauti Lietuvos mokyklų žaidynių tarpzoninėse štangos spaudimo varžybose, kurios vyks kovo mėn. 20-22 d. (vieta tikslinama).

1. **PARAIŠKŲ PRIĖMIMO SĄLYGOS**

**Išankstines paraiškas siųsti el. paštu :karolis.palaima@smstartas.lt iki vasario 20 d. 15 val.**

Mokytojai ar komandų vadovai, atvykę į varžybas teisėjų kolegijai pateikia mokinių pažymėjimus ir vardines paraiškas patvirtintas mokyklos direktoriaus ir gydytojo.

Nuostatus parengė Jurgita Juškienė

Tel. 8 694 74728

Kauno miesto \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ mokyklos, gimnazijos

*KMŽ štangos spaudimo varžybų techninė* *paraiška*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Svorio kategorija** | Pavardė, vardas | Planuojamas pirmo bandymo svoris | Pastabos |
| **Merginos** |  |  |  |
| **53 kg.** |  |  |  |
| **59 kg.** |  |  |  |
| **66 kg.** |  |  |  |
| **74 kg.** |  |  |  |
| **83 kg.** |  |  |  |
| **93 kg.** |  |  |  |
| **105 kg.** |  |  |  |
| **Virš 105 kg.** |  |  |  |

**Merginos: iki 57 kg. ir daugiau nei 57 kg.**

**Informaciją atsiųsti iki vasario 20 dienos 15 valandos elektroniniu paštu adresu: karolis.palaima@smstartas.lt**