

# Projektas „Sportinis progresas“

## Štangos spaudimo varžybų

### NUOSTATAI

#### I. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

Projekto tikslas – Lietuvos kolegijų studentų ir gimnazistų fizinio aktyvumo skatinimas per masinius sporto renginius.

Renginio tikslas – jėgos sporto populiarinimas organizuojant štangos spaudimo varžybas.

Varžybų uždaviniai :

1. Skatinti studentus sportuoti ir propaguoti sveiką gyvenimo būdą;
2. Išsiaiškinti geriausius Lietuvos kolegijų jėgos sportininkus.

#### II. LAIKAS IR VIETA

Varžybos vyks 2022 m. vasario 23 d. Kauno kolegijoje, Pramonės pr. 22, Kaunas.

Varžybų registracija ir svėrimai: 9.00–10.00 val.

Varžybų pradžia: 10.00 val.

#### III. VARŽYBŲ ORGANIZAVIMAS

Varžybas organizuoja Kauno kolegijos sporto centras, projektas „Sportinis progresas“ (SRF-SRO-2020-1-0242) iš dalies finansuojamas Sporto paramos fondo, kurį administruoja Švietimo mainų paramos fondas.

#### IV. VARŽYBŲ DALYVIAI

Varžybos – individualios.

Svorio kategorijos vyrų grupėje: iki 74 kg., iki 90 kg., daugiau nei 90 kg.

Svorio kategorijos moterų grupėje: viena kategorija.

#### V. VEIKSMO ATLIKIMAS

Apšilimui papildomas laikas neskiriamas.

Veiksmas pradedamas laikant štangą ant ištiesių rankų viršutinėje pozicijoje.

Kojos visą laiką liečia grindis. Žemesnio ūgio atletai gali pasidėti štangos blynus po kojomis.

Veiksmo metu draudžiama užkelti kojas ant suoliuko.

Pakartojimas užskaitomas štangai palietus krūtinę ir pilnai ištiesus rankas viršutinėje pozicijoje bei užfiksavus svorį viršuje. Poilsis tarp pakartojimų neribojamas.

Varžybų dalyviai atlieka vieną pratimą: štangos spaudimą gulint. Sportininkas gali atlikti pratimą 3 bandymais. Sėkmingai atlikus 3 bandymus, įskaitomas didžiausias pakeltas svoris.

#### VI. REGISTRACIJA

Sportininkų registracija vyks iki 2022 vasario 18 d. Registracijos paraišką siųsti Kauno kolegijos sporto centro vadovei L.

Mekšriūnienei el. p.: [laura.meksriuniene@go.kauko.lt](mailto:laura.meksriuniene@go.kauko.lt) arba registruotis mob.tel.: 867378614.

Paraiškoje būtina nurodyti dalyvio svorį ir 3 kėlimų (bandymų) svorį. Pvz.: Pranas Pranaitis 86 kg., 3 štangos spaudimo bandymai: 1. 90kg.; 2. 110 kg.; 3. 125 kg.

#### VII. DALYVIŲ APRANGA

Sportininkai varžybose dalyvauja be specialios aprangos. Atliekant štangos spaudimą dėvėti trumpus aptemtus marškinėlius. Galima naudoti diržą, taip pat bintus ant riešų.

#### VIII. APDOVANOJIMAI

Varžybų nugalotojai ir prizininkai apdovanojami taurėmis ir suvenyrais.

#### IX. SAUGUMAS

Varžybų dalyviai patys atsako už savo sveikatos būklę. Visa atsakomybė dėl varžybų dalyvių sveikatos sutrikimų, nelaimingų atsitikimų varžybų metu tenka patiems varžybų dalyviams. Varžybų organizatoriai, teisėjai bei treneriai neatsako ir neatlygina varžybų dalyviui žalos atsiradusios dėl jo sveikatos suluošinimo bei patyrus traumą ar kitus sužalojimus.

Pajutus sveikatos pablogėjimą nedelsiant pranešti apie tai varžybų teisėjams arba treneriams ir nedalyvauti varžybose.

Draudžiama:

- pradėti spaudimo veiksmą neįsitikinus, kad štangą paruošta ir ant jos uždėti užraktai;
- pradėti spaudimo veiksmą neįsitikinus, kad štangos galuose stovi prižiūrėtojai;
- pradėti spaudimo veiksmą be teisėjo komandos.