

LIETUVOS RESPUBLIKOS PREZIDENTO TAURĖS FINALINIS KONKURSAS

„EURO FIT – 2018“ NUOSTATAI

1. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI. Atkreipti visuomenės dėmesį į sveikos gyvensenos svarbą ir skatinti fizinį aktyvumą, norą pasitikrinti sveikatą bei įvertinti fizinį pajėgumą EUROFITO, EGREPA arba kitais testais. Taip pat siekiama pagerbti labiausiai savo sveikata besirūpinančius asmenis, klubus ir komandas.

2. LAIKAS IR VIETA.

LR Prezidento taurės finalinis konkursas „EURO FIT – 2018“ vykdomas 2018 m. lapkričio 25 d., 10.00 val., Alekso Stanislovičiaus lengvosios atletikos maniežas, Aušros g. 42, Kaunas.

3. DALYVIAI. Konkursuose dalyvauja visi Lietuvos gyventojai aštuoniolikoje amžiaus grupių (jaunuolių, moterų ir vyrų).

3.1. EUROFIT testų amžiaus grupės: 0 grupė – 12-13; I - 14-15 metų; II -16 -17; III - 18-19; IV - 20–24; V – 25–29; VI - 30–34; VII – 35–39; VIII - 40–44; IX – 45–49; X – 50–54; XI – 55–59; XII – 60–64; XIII – 65–69.

3.2. EGREPA testų amžiaus grupės: XIV – 70–74; XV – 75–79; XVI – 80–84; XVII – 85–89; XVIII – 90 metų ir vyresni (žr. priedą).

3.3. Dėl pereinamosios LR Prezidento taurės varžysis komandos, dalyvavusios atrankiniuose konkursuose savo vietovėse.

3.4. Konkursas vyks individualioje ir komandinėje įskaitose.

4. KONKURSO SĄLYGOS.

4.1. Finaliniame konkursuose bus vertinamas gyventojų fizinis pajėgumas pagal: EUROFIT testus (žr. pratimų aprašus):

1) plaštakų jėga;

2) liemens lenkimas į šonus (lankstumas);

3) „Sėstis ir gultis“ (pilvo raumenų ištvermė);

4) „Tepingas“ – tik 12-19 metų amžiaus grupėms (galūnės judesio greitis)

5) „Flamingas“ (pusiausvyra stovint ant vienos kojos);

5) kybojimas sulenktomis rankomis (rankų ir pečių raumenų ištvermė);

6) 1 km bėgimas/ėjimas moterims ir vyrams (aerobinė ištvermė);

EGREPA ir kitus testus (dalyvaujama nuo 70 metų amžiaus, žr. pratimų aprašus):

1) plaštakų jėga;

2) „Lenktis ir siekti“ sėdint (liemens lankstumas);

3) „Stotis – sėstis“ (kojų raumenų jėga ir ištvermė);

- 4) susisiekti rankomis už nugaros (pečių juostos paslankumas);
- 5) „Lenkti – tiesti ranką su svoriu“ (rankų raumenų jėga ir ištvėrmė);
- 6) 600 m. bėgimas/ėjimas (aerobinė ištvėrmė);

Dėmesio! Miestų ir rajonų atrankiniuose konkursuose dalyvauja visi norintieji ir pagal galimybes gali naudoti ir kitus EUROFIT testus.

4.2. Iš komandos kiekvienoje amžiaus grupėje į finalinį etapą gali patekti ne daugiau kaip 3 dalyviai.

4.3. Klubai, komandos nedalyvavusios atrankiniuose konkursuose ir nepateikę sekretoriatui atrankinių konkursų protokolų, taip pat sveikuolių klubai, nesumokėję nario mokesčių, netenka teisės varžytis komandinėje įskaitoje.

4.4. Komandų vadovai privalo **iki lapkričio 24 d., 10.00 val.**, konkurso sekretoriatui paraiškas atsiųsti išskirsčius dalyvius pagal lytį ir amžiaus grupes (žr. Paraiškos formą).

Paraiškos priimamos TIK el.paštu: sveikuolis2013@gmail.com. Jei iki lapkričio 24 d. 12 val. negausite patvirtinimo, būtina susisiekti su vyr. sekretoriumi tel. 8 685 85353.

4.5. Atvykus į konkursą ne vėliau kaip 30 min. iki finalinio konkurso pradžios **klubų vadovai sekretoriatui pristato:**

- 1) komandos paraišką su gydytojo leidimu kiekvienam dalyviui dalyvauti finalinio konkurso varžybose arba gydytojo išduotas pažymas (forma 046/a);
- 2) visų paraiškoje nurodytų dalyvių dokumentų, patvirtinančių gimimo datą, kopijas;
- 3) atrankinio konkurso protokolus;
- 4) iš anksto užpildytas (tik bendrus duomenis) finalinio konkurso dalyvių korteles;
- 5) sveikatos būklės anketas;
- 6) dalyvio mokestį. Individualiai dalyvaujantiems galioja tie patys reikalavimai.

4.6. Dalyvio mokestis: 1,5 Eur – moksleiviams; 2,0 Eur – sveikuolių sąjungos nariams; ne nariams – 3,0 Eur. Lietuvos sveikuolių sąjungos narių komandoms taikomos 20 % nuolaidos, jei atvyksta ne mažiau 15 dalyvių.

4.7. Pradedant nuo vyriausių dalyvių bus nustatytas visų amžiaus grupių testų atlikimo preliminarus pradžios laikas. Vienos amžiaus grupės dalyviai, tik visi atlikę pratimą, galės pereiti prie kitos stotelės.

4.8. Registracija: Alekso Stanislovaičio lengvosios atletikos manieže, Aušros g. 42, Kaunas, nuo š.m. lapkričio **25 d., nuo 8:30 val.**

4.9. Kelionės, nakvynės ir maitinimosi išlaidas dalyviams apmoka komandiruojančios organizacijos.

5. REZULTATAI.

5.1. INDIVIDUALI ĮSKAITA. Užimta vieta pratime bus nustatoma kiekvienoje amžiaus grupėje pagal rezultatą.

5.1.1. Dviems ar daugiau dalyvių pasiekus vienodą rezultatą, skiriama ta pati aukštesnė vieta. Pvz.: rankų plaštakos jėgos teste geriausią 50 kg rezultatą pasiekė 3 dalyviai, ketvirtąjo dalyvio rezultatas 49 kg. Tokiu būdu, pirmieji trys gauna 1-ą vietą, o ketvirtasis – 4-ą, t.y. 2-a ir 3-a vietos praleidžiamos.

5.1.2. Pradėjus, bet nebaigus rungties, duodami paskutinės vietos taškai. Neatvykus į rungtį arba diskvalifikavus – duodami paskutinės vietos taškai padauginti iš 2.

5.1.3. Individualios įskaitos galutinė vieta kiekvienoje amžiaus grupėje atskirai nustatoma susumavus visuose pratimuose užimtas vietas. Aukštesnę vietą užima tas, kuris surenka mažiau taškų.

5.1.4. Surinkus vienodą taškų sumą, aukštesnę vietą užima vyresnis pagal amžių dalyvis. Moksleiviams iki 18 metų – priešingai, aukštesnę vietą užima jaunesnis dalyvis.

5.2. KOMANDINĖS VIETOS NUSTATYMAS.

5.2.1. Taškus komandai duoda užėmusieji savo amžiaus grupėje pirmas penkiolika vietų: 1–a vieta – 15 taškų, 2–a – 14, ..., ir 15–a – 1 taškas. Papildomai komanda gauna dar po vieną tašką už kiekvieną dalyvį.

5.2.2. Surinkus vienodą komandinių taškų skaičių, laimi komanda, turinti daugiau aukštesnių vietų.

5.3. REZULTATŲ SUMAVIMAS IR SKELBIMAS. Rezultatus skaičiuos sekretoriatas, galutiniai amžiaus grupių protokolai bus skelbiami informacijos lentoje.

6. APDOVANOJIMAI.

6.1. Lietuvos Respublikos Prezidento pereinamoji taurė bus įteikta komandai, surinkusiai daugiausiai taškų. Kiekvienos amžiaus grupės nugalėtojai apdovanojami taurėmis ir diplomais, 2–ųjų ir 3–ųjų vietų laimėtojai – diplomais, o visi likusieji – dalyvio diplomais bei specialiais rėmėjų prizais.

INFORMACIJA. Informacija teikiama www.sveikuoliai.lt, el.p. jurate@sveikuoliai.lt arba tel. 8 614 15145.

NUOSTATŲ PRIEDAI. Paraiška dalyvauti konkurse, EGREPA, EUROFIT testų aprašai, dalyvio kortelė, sveikatos būklės anketa, protokolo pavyzdys.

ORGANIZATORIAI IR VYKDYTOJAI: Lietuvos sveikuolių sąjunga, Lietuvos asociacija „Sportas visiems“, Tautinis olimpinis komitetas, Lietuvos sporto universitetas.

Pastaba. Iškilus nenumatytoms aplinkybėms, organizatoriai pasilieka teisę papildyti konkurso nuostatus ir sąlygas.