



LIETUVOS RESPUBLIKOS PREZIDENTO TAURĖS fizinės sveikatos vertinimo finalinis konkursas „Lietuvos sveikuolis – 2015“

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.

2.1. Atrankiniai konkursai vyksta 2015 metų spalio – lapkričio mėn. miestuose ir rajonuose.

Dėmesio! Prašome informuoti organizatorius apie atrankinio konkurso vykdymo laiką ir vietą.

2.2. LR Prezidento taurės finalinis konkursas – **2015 m. lapkričio 14 d., 10.00 val., Parko g. 6, Kėdainiuose.**

3. **DALYVIAI.** Atrankiniuose ir finaliniame 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 Atrankiniame ir finaliniame konkursuose bus vertinamas gyventojų fizinis pajėgumas pagal:

EUROFIT testus: 1) plaštakų jėga; 2) liemens lenkimas į šonus (lankstumas); 3) Sėstis ir gultis (pilvo raum. ištvermė); 4) pusiausvyra stovint ant vienos kojos; 5) Kybojimai sulenktomis rankomis; 6) 1 km bėgimas/ėjimas moterims ir vyrams;

EGREPA ir kitus testus (dalyvaujama nuo 70 metų amžiaus, žr. pratimų aprašus): 1) plaštakų jėga; 2) stotis – sėstis; 3) susisiekti rankomis už nugaros; 4) 600 m. bėgimas/ėjimas; 5) lenkti – tiesti ranką su svoriu; 6) liemens lankstumas;

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 12 d., 17.00 val., konkurso sekretoriatui paraiškas atsiųsti išskirsčius dalyvius pagal lytį ir amžiaus grupes (žr. Paraiškos formą). Paraiškos priimamos TIK el.paštu: sveikuolis2013@gmail.com, būtina patikslinti ar gavo tel. (8-685) 85353.

Atvykus į konkursą ne vėliau kaip 30 min. iki finalinio konkurso pradžios klubų vadovai sekretoriatui pristatyti: 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 kortelės; 5) sveikatos būklės anketas; 6) dalyvio mokesčių; **Individualiai dalyvaujantiems** galioja tie patys reikalavimai.

- 4.5 Dalyvio mokestis:** 2 EUR – moksleiviams; 3 EUR - sveikuolių sąjungos nariams; ne nariams – 4 EUR. Lietuvos sveikuolių sąjungos narių komandoms taikomos 20 % nuolaidos, jei atvyksta ne mažiau 15 dalyvių.
- 4.6 Pradedant nuo vyriausių dalyvių bus nustatytas visų amžiaus grupių pratimų atlikimo preliminarus pradžios laikas. Vienos amžiaus grupės dalyviai, tik visi atlikę pratimą, galės pereiti prie kitos stotelės.
- 4.7 **Registracija:** Parko g. 6, Kėdainiai (Manieže) nuo š.m. lapkričio 14 d., 8.00 val.
- 4.8 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 padauginami 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, skelbs vyr. teisėjas, renginio metu dirbs Apeliacinė žiuri.

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.
- 6.2. DALYVIAI SAVO AMŽIAUS GRUPĖJE NEBUS APDOVANOJAMI TAURĖMIS JEI:
1) testuose neįvykdys vidutinės normos (kelių metų testų vidurkis); 2) kraujospūdis, pulsas (gyd. nuož.), KMI bei kiti išvestiniai rodikliai neatitiks normos;

7. **INFORMACIJA.** Informacija teikiama www.sveikuoliai.lt, el.p. simonas@sveikuoliai.lt arba telefonu 864839931
8. **NUOSTATŲ PRIEDAI.** Paraiška dalyvauti konkurse, EGREPA, EUROFIT testų aprašai, dalyvio kortelė (atrankinio konkursų), sveikatos būklės anketa, protokolo pavyzdys.
9. **ORGANIZATORIAI.** Lietuvos tautinis olimpinis komitetas, Lietuvos sveikuolių sąjunga, Lietuvos kūno ir kultūros akademija
- **Pastaba.** Iškilus nenumatytoms aplinkybėms, organizatoriai pasilieka teisę papildyti konkurso nuostatus ir sąlygas.
 - **EGREPA** (European Group for Research into Elderly and Physical Activity) – Europos vyresniojo amžiaus žmonių fizinio aktyvumo tyrimo grupė. **KMI** – kūno masės indeksas. **EUROFIT** - europietiškas testų rinkinys, grindžiamas SPORTO VISIEMS principais.