

Klaipėdos miesto savivaldybės biudžetinių  
sporto mokymo įstaigų sportinio ugdymo  
organizavimo tvarkos aprašo  
3 priedas

**FORMALŲJŲ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO GRUPIŲ SUDARYMO RODIKLIAI  
IR UGDYMOI SKIRIAMAS MAKSIMALUS KONTAKTINIŲ AKADEMINIŲ UGDYMO VALANDŲ SKAIČIUS  
PER SAVAITĘ PAGAL SPORTO ŠAKAS**

**BADMINTONAS**

| Ugdymo<br>programos etapai | Ugdymo<br>programos<br>etapo metai | Ugdytinių amžius<br>(metai)                |   | Ugdytinių skaičius grupėje     |                                                           |      |      |      |      |      | Kontaktinių<br>akademinį<br>ugdymo<br>valandų<br>skaičius per<br>savaitę |
|----------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|---|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|--------------------------------------------------------------------------|
|                            |                                    | Mergaitės, merginos<br>Berniukai, vaikinai |   | Iš viso                        | Iš jų – pasiekusių meistriškumo pakopos (MP)<br>rodiklius |      |      |      |      |      |                                                                          |
|                            |                                    |                                            |   |                                | MP 6                                                      | MP 5 | MP 4 | MP 3 | MP 2 | MP 1 |                                                                          |
| 1                          | 2                                  | 3                                          | 4 | 5                              | 6                                                         | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12                                                                       |
| Pradinio rengimo           | 1                                  | Iki 10                                     |   | Ne mažiau kaip 12              |                                                           |      |      |      |      |      | 9                                                                        |
|                            | 2                                  | 9–11                                       |   | Ne mažiau kaip 10 <sup>1</sup> |                                                           |      |      |      |      |      | 9                                                                        |
| Meistriškumo<br>ugdymo     | 1                                  | 10–12                                      |   | Ne mažiau kaip 8               |                                                           |      |      |      |      |      | 10                                                                       |
|                            | 2                                  | 11–13                                      |   | Ne mažiau kaip 8               |                                                           |      |      |      |      |      | 12                                                                       |
|                            | 3                                  | 12–14                                      |   | Ne mažiau kaip 8               |                                                           |      |      |      |      |      | 14                                                                       |
|                            | 4                                  | 13–15                                      |   | Ne mažiau kaip 6               |                                                           | 4    | 2    |      |      |      | 16                                                                       |
| Meistriškumo<br>tobulinimo | 1                                  | 14–16                                      |   | Ne mažiau kaip 6               |                                                           | 2    | 4    |      |      |      | 18                                                                       |
|                            | 2                                  | 15–17                                      |   | Ne mažiau kaip 6               |                                                           | 1    | 5    |      |      |      | 20                                                                       |
|                            | 3                                  | 16–18                                      |   | Ne mažiau kaip 4               |                                                           |      | 3    | 1    |      |      | 22                                                                       |
|                            | 4                                  | 17 ir vyresnės /<br>vyresni                |   | Ne mažiau kaip 4               |                                                           |      | 2    | 2    |      |      | 24                                                                       |
| Aukšto<br>meistriškumo     | –                                  | 17 ir vyresnės /<br>vyresni                |   | Ne mažiau kaip 2               |                                                           |      |      | 1    | 1    |      | 26                                                                       |

|  |   |                             |                  |  |  |  |  |   |   |    |
|--|---|-----------------------------|------------------|--|--|--|--|---|---|----|
|  | – | 17 ir vyresnės /<br>vyresni | Ne mažiau kaip 2 |  |  |  |  | 1 | 1 | 26 |
|--|---|-----------------------------|------------------|--|--|--|--|---|---|----|

Pastaba.<sup>1</sup> – 8 sportininkai dalyvavo 2 varžybose

**BADMINTONO SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI  
PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE**

| Eil.<br>Nr. | Sporto varžybų pavadinimas                 | Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai |                   |                   |                    |                   |      |
|-------------|--------------------------------------------|------------------------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|------|
|             |                                            | MP 1                               | MP 2              | MP 3              | MP 4               | MP 5              | MP 6 |
| 1           | 2                                          | 3                                  | 4                 | 5                 | 6                  | 7                 | 8    |
| 1.          | Olimpinės žaidynės                         | 1–16                               | D <sup>2</sup>    |                   |                    |                   |      |
| 2.          | Pasaulio čempionatas                       | 1–16                               | D <sup>2</sup>    |                   |                    |                   |      |
| 3.          | Pasaulio taurės varžybos                   | 1–8                                | 9–16 <sup>3</sup> |                   |                    |                   |      |
| 4.          | Europos čempionatas                        | 1–8                                | 9–16 <sup>3</sup> |                   |                    |                   |      |
| 5.          | Europos taurės varžybos                    | 1–4                                | 5–12 <sup>3</sup> |                   |                    |                   |      |
| 6.          | Pasaulio studentų universiada              | 1                                  | 2–4 <sup>3</sup>  | 5–8 <sup>2</sup>  |                    |                   |      |
| 7.          | Tarptautinės varžybos <sup>1</sup>         |                                    | 1                 | 2–6 <sup>3</sup>  |                    |                   |      |
| 8.          | Pasaulio jaunimo čempionatas               | 1                                  | 2–6               | 7–12 <sup>3</sup> |                    |                   |      |
| 9.          | Europos jaunimo čempionatas                | 1                                  | 2–4               | 5–8 <sup>3</sup>  |                    |                   |      |
| 10.         | Tarptautinės jaunimo varžybos <sup>1</sup> |                                    | 1                 | 2–6 <sup>3</sup>  |                    |                   |      |
| 11.         | Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės        |                                    | 1–4               | 5–12 <sup>3</sup> | 13–18 <sup>2</sup> |                   |      |
| 12.         | Pasaulio jaunių čempionatas                |                                    | 1–4               | 5–12 <sup>3</sup> | 13–18 <sup>2</sup> |                   |      |
| 13.         | Europos jaunių čempionatas                 |                                    | 1–2               | 3–8 <sup>3</sup>  | 9–12 <sup>2</sup>  |                   |      |
| 14.         | Europos jaunimo olimpinis festivalis       |                                    | 1–2               | 3–8 <sup>3</sup>  | 9–12 <sup>2</sup>  |                   |      |
| 15.         | Tarptautinės jaunių varžybos <sup>1</sup>  |                                    |                   | 1–4               | 5–8 <sup>2</sup>   |                   |      |
| 16.         | Pasaulio jaunučių čempionatas              |                                    |                   | 1–4               | 5–12 <sup>3</sup>  |                   |      |
| 17.         | Lietuvos Respublikos čempionatas           |                                    |                   | 1–4 <sup>3</sup>  | 5–8 <sup>2</sup>   | 9–12 <sup>2</sup> |      |
| 18.         | Lietuvos Respublikos taurės varžybos       |                                    |                   |                   | 1–4 <sup>3</sup>   | 5–8 <sup>3</sup>  |      |
| 19.         | Lietuvos studentų čempionatas              |                                    |                   |                   | 1 <sup>4</sup>     | 2–4 <sup>3</sup>  |      |

|     |                                                                            |  |  |  |                  |                   |                   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------|-------------------|-------------------|
| 20. | Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai, žaidynės                         |  |  |  | 1–6 <sup>3</sup> | 7–12 <sup>2</sup> |                   |
| 21. | Miestų jaunimo čempionatai                                                 |  |  |  | 1–6 <sup>3</sup> | 7–12 <sup>2</sup> |                   |
| 22. | Kitos jaunimo varžybos                                                     |  |  |  | 1–4 <sup>3</sup> | 5–8 <sup>2</sup>  |                   |
| 23. | Lietuvos Respublikos jaunių čempionatai, žaidynės                          |  |  |  | 1–4 <sup>3</sup> | 5–8 <sup>2</sup>  |                   |
| 24. | Miestų jaunių čempionatai                                                  |  |  |  | 1–4 <sup>3</sup> | 5–8 <sup>2</sup>  |                   |
| 25. | Kitos jaunių varžybos                                                      |  |  |  |                  | 1–4 <sup>3</sup>  | 5–8 <sup>2</sup>  |
| 26. | Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatai, žaidynės, moksleivių pirmenybės |  |  |  |                  | 1–6 <sup>3</sup>  | 7–12 <sup>2</sup> |
| 27. | Lietuvos Respublikos regionų jaunučių čempionatai                          |  |  |  |                  | 1–2 <sup>4</sup>  | 3–6 <sup>2</sup>  |
| 28. | Miestų jaunučių čempionatai                                                |  |  |  |                  | 1 <sup>4</sup>    | 2–6 <sup>2</sup>  |
| 29. | Kitos jaunučių varžybos                                                    |  |  |  |                  |                   | 1–6 <sup>3</sup>  |
| 30. | Lietuvos Respublikos vaikų čempionatai, žaidynės, moksleivių pirmenybės    |  |  |  |                  |                   | 1–6 <sup>3</sup>  |
| 31. | Lietuvos Respublikos regionų vaikų čempionatai                             |  |  |  |                  |                   | 1–5 <sup>3</sup>  |
| 32. | Miestų vaikų čempionatai                                                   |  |  |  |                  |                   | 1–4 <sup>3</sup>  |
| 33. | Kitos vaikų varžybos                                                       |  |  |  |                  |                   | 1–3 <sup>3</sup>  |

Pastabos:

D – dalyvavimas

<sup>1</sup> – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės badmintono federacijos varžybų kalendorių, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 6 valstybių atstovai

<sup>2</sup> – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių

<sup>3</sup> – aplenkti 50 proc. varžybų dalyvių

<sup>4</sup> – aplenkti 75 proc. varžybų dalyvių

## BOKSAS

| Ugdymo programos etapai | Ugdymo programos etapo metai | Ugdytinių amžius (metai) |      | Ugdytinių skaičius grupėje     |                                                        |      |      |      |    |    | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------|------|--------------------------------|--------------------------------------------------------|------|------|------|----|----|------------------------------------------------------------|
|                         |                              |                          |      | Iš viso                        | Iš jų – pasiekusių meistriškumo pakopos (MP) rodiklius |      |      |      |    |    |                                                            |
|                         |                              | MP 6                     | MP 5 |                                | MP 4                                                   | MP 3 | MP 2 | MP 1 |    |    |                                                            |
| 1                       | 2                            | 3                        | 4    | 5                              | 6                                                      | 7    | 8    | 9    | 10 | 11 | 12                                                         |
| Pradinio rengimo        | 1                            | Iki 12                   |      | Ne mažiau kaip 13              |                                                        |      |      |      |    |    | 9                                                          |
|                         | 2                            | 11–13                    |      | Ne mažiau kaip 12              |                                                        |      |      |      |    |    | 9                                                          |
| Meistriškumo ugdymo     | 1                            | 12–14                    |      | Ne mažiau kaip 11 <sup>1</sup> |                                                        |      |      |      |    |    | 10                                                         |
|                         | 2                            | 13–15                    |      | Ne mažiau kaip 9               |                                                        |      |      |      |    |    | 12                                                         |
|                         | 3                            | 14–16                    |      | Ne mažiau kaip 8               |                                                        |      |      |      |    |    | 14                                                         |
|                         | 4                            | 15–17                    |      | Ne mažiau kaip 7               |                                                        | 4    | 3    |      |    |    | 16                                                         |
|                         | 5                            | 16 ir vyresnės / vyresni |      | Ne mažiau kaip 6               |                                                        | 2    | 4    |      |    |    | 18                                                         |
| Meistriškumo tobulinimo | 1                            | 17 ir vyresnės / vyresni |      | Ne mažiau kaip 5               |                                                        | 1    | 3    | 1    |    |    | 20                                                         |
|                         | 2                            | 17 ir vyresnės / vyresni |      | Ne mažiau kaip 4               |                                                        |      | 2    | 2    |    |    | 22                                                         |
|                         | 3                            | 17 ir vyresnės / vyresni |      | Ne mažiau kaip 3               |                                                        |      | 1    | 2    |    |    | 24                                                         |
| Aukšto meistriškumo     | –                            | 18 ir vyresnės / vyresni |      | Ne mažiau kaip 2               |                                                        |      |      | 1    | 1  |    | 26                                                         |
|                         | –                            | 18 ir vyresnės / vyresni |      | Ne mažiau kaip 2               |                                                        |      |      |      | 1  | 1  | 26                                                         |

Pastaba.<sup>1</sup> – 10 sportininkų dalyvavo 4 varžybose

### BOKSO SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE

| Eil. Nr. | Sporto varžybų pavadinimas                                   | Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai |                  |                  |                   |                  |     |
|----------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|-----|
|          |                                                              | MP1                                | MP2              | MP3              | MP4               | MP5              | MP6 |
| 1.       | Olimpinės žaidynės                                           | 1–16                               | D <sup>2</sup>   |                  |                   |                  |     |
| 2.       | Pasaulio čempionatas                                         | 1–16                               | D <sup>2</sup>   |                  |                   |                  |     |
| 3.       | Europos čempionatas                                          | 1–8                                | 9–16             |                  |                   |                  |     |
| 4.       | Europos žaidynės                                             | 1–4                                | 5–8 <sup>2</sup> |                  |                   |                  |     |
| 5.       | Europos sąjungos čempionatas                                 | 1–4                                | 5–8 <sup>2</sup> |                  |                   |                  |     |
| 6.       | Pasaulio studentų universiada, čempionatai                   | 1                                  | 2–4              | 5–8 <sup>2</sup> |                   |                  |     |
| 7.       | Pasaulio ginkluotų pajėgų čempionatas, žaidynės              | 1                                  | 2–4              | 5–8 <sup>2</sup> |                   |                  |     |
| 8.       | Tarptautinės varžybos <sup>1</sup>                           |                                    | 1                | 2–4 <sup>2</sup> |                   |                  |     |
| 9.       | Pasaulio jaunimo čempionatas                                 | 1–2                                | 3–4              | 5–8 <sup>2</sup> |                   |                  |     |
| 10.      | Europos jaunimo čempionatas                                  | 1–2                                | 3–4              | 5–8 <sup>2</sup> |                   |                  |     |
| 11.      | Tarptautinės jaunimo varžybos <sup>1</sup>                   |                                    | 1                | 2–4 <sup>2</sup> |                   |                  |     |
| 12.      | Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės                          |                                    | 1–4              | 5–8 <sup>3</sup> | 9–16 <sup>2</sup> |                  |     |
| 13.      | Pasaulio jaunių čempionatas                                  |                                    | 1–4              | 5–8 <sup>3</sup> | 9–16 <sup>2</sup> |                  |     |
| 14.      | Europos jaunių čempionatas                                   |                                    | 1–4              | 5–8 <sup>3</sup> | 9–16 <sup>2</sup> |                  |     |
| 15.      | Europos jaunimo olimpinis festivalis                         |                                    | 1–2              | 3–8 <sup>3</sup> | 9–16 <sup>2</sup> |                  |     |
| 16.      | Tarptautinės jaunių varžybos <sup>1</sup>                    |                                    |                  | 1–4              | 5–8 <sup>2</sup>  |                  |     |
| 17.      | Europos jaunučių čempionatas                                 |                                    |                  | 1–4              | 5–8 <sup>2</sup>  |                  |     |
| 18.      | Lietuvos Respublikos čempionatas                             |                                    |                  | 1–4              | 5–8 <sup>2</sup>  |                  |     |
| 19.      | Lietuvos Respublikos rajonų čempionatas                      |                                    |                  | 1–2 <sup>3</sup> | 3–4 <sup>2</sup>  |                  |     |
| 20.      | Lietuvos Respublikos didžiųjų miestų suaugusiųjų čempionatas |                                    |                  | 1–2 <sup>3</sup> | 3–4 <sup>2</sup>  |                  |     |
| 21.      | Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai, žaidynės           |                                    |                  |                  | 1–4 <sup>3</sup>  | 5–8 <sup>2</sup> |     |
| 22.      | Lietuvos Respublikos rajonų jaunimo čempionatas              |                                    |                  |                  | 1–2 <sup>3</sup>  | 3–4 <sup>2</sup> |     |
| 23.      | Lietuvos Respublikos didžiųjų miestų jaunimo čempionatas     |                                    |                  |                  | 1–2 <sup>3</sup>  | 3–4 <sup>2</sup> |     |
| 24.      | Kitos jaunimo varžybos                                       |                                    |                  |                  | 1–4 <sup>3</sup>  | 5–8 <sup>2</sup> |     |
| 25.      | Lietuvos Respublikos jaunių čempionatai, žaidynės            |                                    |                  |                  | 1–4 <sup>3</sup>  | 5–8 <sup>2</sup> |     |
| 26.      | Lietuvos Respublikos rajonų jaunių čempionatas               |                                    |                  |                  | 1–2 <sup>3</sup>  | 3–4 <sup>2</sup> |     |
| 27.      | Lietuvos Respublikos didžiųjų miestų jaunių čempionatas      |                                    |                  |                  | 1–2 <sup>3</sup>  | 3–4 <sup>2</sup> |     |

|     |                                                           |  |  |  |  |                  |                  |
|-----|-----------------------------------------------------------|--|--|--|--|------------------|------------------|
| 28. | Kitos jaunių varžybos                                     |  |  |  |  | 1–4 <sup>3</sup> | 5–8 <sup>2</sup> |
| 29. | Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatai, žaidynės       |  |  |  |  | 1–4 <sup>3</sup> | 5–8 <sup>2</sup> |
| 30. | Lietuvos Respublikos regionų jaunučių čempionatai         |  |  |  |  | 1–2 <sup>3</sup> | 3–4 <sup>2</sup> |
| 31. | Lietuvos Respublikos rajonų jaunučių čempionatas          |  |  |  |  | 1–2 <sup>3</sup> | 3–4 <sup>2</sup> |
| 32. | Lietuvos Respublikos didžiųjų miestų jaunučių čempionatas |  |  |  |  | 1–2 <sup>3</sup> | 3–4 <sup>2</sup> |
| 33. | Miestų jaunučių čempionatai                               |  |  |  |  | 1                | 2–4 <sup>3</sup> |
| 34. | Kitos jaunučių varžybos                                   |  |  |  |  | 1                | 2–4 <sup>3</sup> |
| 35. | Lietuvos Respublikos vaikų čempionatai, žaidynės          |  |  |  |  |                  | 1–4 <sup>3</sup> |
| 35. | Lietuvos Respublikos regionų vaikų čempionatai            |  |  |  |  |                  | 1–4 <sup>3</sup> |
| 36. | Miestų vaikų čempionatai                                  |  |  |  |  |                  | 1–4 <sup>3</sup> |
| 37. | Kitos vaikų varžybos                                      |  |  |  |  |                  | 1–4 <sup>3</sup> |

Pastabos:

Meistriškumo rodiklis suteikiamas, jeigu sportininkas laimėjo ne mažiau kaip 1 kovą turnyre.

D–dalyvavimas;

<sup>1</sup>–varžybos, įtrauktos į Tarptautinės bokso federacijos varžybų kalendorių, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 6 valstybių atstovai;

<sup>2</sup>–aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių;

<sup>3</sup>–aplenkti 50 proc. varžybų dalyvių.

## DVIRAČIŲ SPORTAS

| Ugdymo programos etapai | Ugdymo programos etapo metai | Ugdytinių amžius (metai)                   |         | Ugdytinių skaičius grupėje                             |      |      |      |      |      |    | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|----|------------------------------------------------------------|
|                         |                              | Mergaitės, merginos<br>Berniukai, vaikinai | Iš viso | Iš jų – pasiekusių meistriškumo pakopos (MP) rodiklius |      |      |      |      |      |    |                                                            |
|                         |                              |                                            |         | MP 6                                                   | MP 5 | MP 4 | MP 3 | MP 2 | MP 1 |    |                                                            |
| 1                       | 2                            | 3                                          | 4       | 5                                                      | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11 | 12                                                         |
| Pradinio rengimo        | 1                            | Iki 12                                     |         | Ne mažiau kaip 9                                       |      |      |      |      |      |    | 9                                                          |
|                         | 2                            | 13–14                                      |         | Ne mažiau kaip 9 <sup>1</sup>                          |      |      |      |      |      |    | 9                                                          |
| Meistriškumo ugdymo     | 1                            | 12–15                                      |         | Ne mažiau kaip 7 <sup>2</sup>                          |      |      |      |      |      |    | 10                                                         |
|                         | 2                            | 14–16                                      |         | Ne mažiau kaip 7 <sup>2</sup>                          |      |      |      |      |      |    | 12                                                         |
|                         | 3                            | 15–17                                      |         | Ne mažiau kaip 7 <sup>2</sup>                          |      |      |      |      |      |    | 14                                                         |
|                         | 4                            | 16–18                                      |         | Ne mažiau kaip 6 <sup>2</sup>                          |      | 4    | 2    |      |      |    | 16                                                         |
| Meistriškumo tobulinimo | 1                            | 17–19                                      |         | Ne mažiau kaip 5 <sup>2</sup>                          |      | 2    | 3    |      |      |    | 18                                                         |
|                         | 2                            | 17 ir vyresnės / vyresni                   |         | Ne mažiau kaip 4 <sup>2</sup>                          |      |      | 4    |      |      |    | 20                                                         |
|                         | 3                            | 17 ir vyresnės / vyresni                   |         | Ne mažiau kaip 3                                       |      |      | 2    | 1    |      |    | 22                                                         |
|                         | 4                            | 18 ir vyresnės / vyresni                   |         | Ne mažiau kaip 3                                       |      |      | 1    | 2    |      |    | 24                                                         |
| Aukšto meistriškumo     | –                            | 18 ir vyresnės / vyresni                   |         | Ne mažiau kaip 2                                       |      |      |      | 1    | 1    |    | 26                                                         |
|                         | –                            | 18 ir vyresnės / vyresni                   |         | Ne mažiau kaip 2                                       |      |      |      |      | 1    | 1  | 26                                                         |

Pastabos:

<sup>1</sup> – 7 sportininkai dalyvavo 3 varžybose.

<sup>2</sup> – Į sportinio ugdymo grupę gali būti įtrauktas ne daugiau kaip vienas sportininkas, pasiekęs atitinkamą meistriškumo pakopos rodiklį dviračių sporto šakos neolimpinių rungčių varžybose.

## DVIRAČIŲ SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE

| Eil.<br>Nr. | Sporto varžybų pavadinimas                                                 | Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai |                      |                        |                      |                        |                      |                                          |                                          |                                          |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------|------------------------|----------------------|------------------------|----------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
|             |                                                                            | MP 1                               |                      | MP 2                   |                      | MP 3                   |                      | MP 4                                     | MP 5                                     | MP 6                                     |
|             |                                                                            | Individuali<br>rungtis             | Komandinė<br>rungtis | Individuali<br>rungtis | Komandinė<br>rungtis | Individuali<br>rungtis | Komandinė<br>rungtis | Individuali arba<br>komandinė<br>rungtis | Individuali arba<br>komandinė<br>rungtis | Individuali arba<br>komandinė<br>rungtis |
| 1           | 2                                                                          | 3                                  | 4                    | 5                      | 6                    | 7                      | 8                    | 9                                        | 10                                       | 11                                       |
| 1.          | Olimpinės žaidynės                                                         | 1–24 <sup>2</sup>                  | 1–16 <sup>2</sup>    | D <sup>2</sup>         | D <sup>2</sup>       |                        |                      |                                          |                                          |                                          |
| 2.          | Pasaulio čempionatas                                                       | 1–24                               | 1–16                 | 25–42                  | 17–24                | D <sup>2</sup>         | D <sup>2</sup>       |                                          |                                          |                                          |
| 3.          | Pasaulio čempionatas (neolimpinės rungtys)                                 |                                    |                      |                        |                      | 1–3                    | 1–3                  | 4–6 <sup>4</sup>                         |                                          |                                          |
| 4.          | Europos čempionatas                                                        | 1–12                               | 1–8                  | 13–30 <sup>2</sup>     | 9–16                 | D <sup>2</sup>         | D <sup>2</sup>       |                                          |                                          |                                          |
| 5.          | Europos čempionatas (neolimpinės rungtys)                                  |                                    |                      |                        |                      | 1–3                    | 1–3                  | 4–6 <sup>4</sup>                         |                                          |                                          |
| 6.          | Pasaulio taurės varžybos                                                   | 1–12                               | 1–8                  | 13–24                  | 9–16                 | D <sup>2</sup>         | D <sup>2</sup>       |                                          |                                          |                                          |
| 7.          | Pasaulio taurės varžybos (neolimpinės rungtys)                             |                                    |                      |                        |                      | 1–3                    | 1–3                  | 4–6 <sup>4</sup>                         |                                          |                                          |
| 8.          | Pasaulio studentų universiada                                              | 1–6                                | 1–3                  | 7–12                   | 4–6                  | 13–24 <sup>2</sup>     | 7–12 <sup>2</sup>    |                                          |                                          |                                          |
| 9.          | Pasaulio studentų universiada (neolimpinės rungtys)                        |                                    |                      |                        |                      | 1                      | 1                    | 2–6 <sup>4</sup>                         |                                          |                                          |
| 10.         | Tarptautinės varžybos <sup>1</sup>                                         |                                    |                      | 1–3                    | 1                    | 4–8 <sup>3</sup>       | 2–4 <sup>3</sup>     |                                          |                                          |                                          |
| 11.         | Tarptautinės varžybos <sup>1</sup> (neolimpinės rungtys)                   |                                    |                      |                        |                      | 1                      | 1                    | 2–6                                      |                                          |                                          |
| 12.         | Pasaulio jaunimo čempionatas (U–23)                                        | 1–6                                | 1–3                  | 7–12                   | 4–8                  | D <sup>2</sup>         | D <sup>2</sup>       |                                          |                                          |                                          |
| 13.         | Pasaulio jaunimo nacių taurė                                               |                                    |                      | 1–8                    | 1–6                  | D <sup>2</sup>         | D <sup>2</sup>       |                                          |                                          |                                          |
| 14.         | Europos jaunimo čempionatas (U–23)                                         | 1–3                                | 1–3                  | 4–8                    | 4–6                  | D <sup>2</sup>         | D <sup>2</sup>       |                                          |                                          |                                          |
| 15.         | Europos jaunimo čempionatas (U–23)<br>(neolimpinės rungtys)                |                                    |                      |                        |                      |                        |                      | 1–3                                      | 4–6                                      | 8–10                                     |
| 16.         | Tarptautinės jaunimo (U–23) varžybos <sup>1</sup>                          |                                    |                      | 1–3 <sup>1</sup>       | 1–3 <sup>1</sup>     | 4–6 <sup>3</sup>       | 4–8 <sup>3</sup>     | 7–16 <sup>2</sup>                        |                                          |                                          |
| 17.         | Tarptautinės jaunimo (U–23) varžybos <sup>1</sup><br>(neolimpinės rungtys) |                                    |                      |                        |                      |                        |                      | 1                                        | 2–3                                      | 4–6 <sup>3</sup>                         |
| 18.         | Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės                                        |                                    |                      | 1–8                    | 1–3                  | 9–12                   | 4–12                 |                                          |                                          |                                          |
| 19.         | Pasaulio jaunių čempionatas                                                |                                    |                      | 1–8                    | 1–6                  | 9–16                   | 7–16                 |                                          |                                          |                                          |



|     |                                                   |  |  |     |     |                  |                  |                  |                   |                   |
|-----|---------------------------------------------------|--|--|-----|-----|------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| 20. | Pasaulio jaunių čempionatas (neolimpinės rungtys) |  |  |     |     |                  |                  | 1                | 2–3               | 4–6 <sup>3</sup>  |
| 21. | Pasaulio jaunių nacių taurė                       |  |  | 1–6 | 1–4 | 7–16             | 5–8              |                  |                   |                   |
| 22. | Europos jaunių čempionatas                        |  |  | 1–3 | 1–3 | 4–6              | 4–8              | D <sup>3</sup>   |                   |                   |
| 23. | Europos jaunių čempionatas (neolimpinės rungtys)  |  |  |     |     |                  |                  | 1                | 2–3               | 4–6 <sup>3</sup>  |
| 24. | Tarptautinės jaunių varžybos <sup>1</sup>         |  |  |     |     | 1                | 1                | 2–6              | 7–12              |                   |
| 25. | Europos jaunimo olimpinis festivalis              |  |  | 1–4 | 1   | 5–8 <sup>3</sup> | 2–4              |                  |                   |                   |
| 26. | Lietuvos Respublikos čempionatas                  |  |  |     |     | 1–3 <sup>4</sup> | 1–3 <sup>4</sup> | 4–8              |                   |                   |
| 27. | Lietuvos Respublikos taurės varžybos              |  |  |     |     | 1–2 <sup>4</sup> | 1 <sup>4</sup>   | 3–4 <sup>3</sup> | 5–6 <sup>3</sup>  |                   |
| 28. | Lietuvos studentų čempionatas                     |  |  |     |     |                  |                  | 1–3 <sup>4</sup> | 4–6 <sup>3</sup>  |                   |
| 29. | Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai          |  |  |     |     | 1 <sup>4</sup>   | 1 <sup>4</sup>   | 2–6 <sup>3</sup> | 7–10 <sup>2</sup> |                   |
| 30. | Lietuvos Respublikos jaunimo žaidynės             |  |  |     |     | 1 <sup>4</sup>   | 1 <sup>4</sup>   | 2–4 <sup>3</sup> | 5–8 <sup>2</sup>  |                   |
| 31. | Kitos jaunimo varžybos <sup>5</sup>               |  |  |     |     |                  |                  | 1 <sup>4</sup>   | 2–3 <sup>4</sup>  | 4–6 <sup>3</sup>  |
| 32. | Lietuvos Respublikos jaunių čempionatai           |  |  |     |     |                  |                  | 1–3              | 4–8 <sup>3</sup>  | 9–18 <sup>2</sup> |
| 33. | Lietuvos Respublikos jaunių žaidynės              |  |  |     |     |                  |                  | 1–3              | 4–6 <sup>3</sup>  | 7–12 <sup>2</sup> |
| 34. | Kitos jaunių varžybos <sup>5</sup>                |  |  |     |     |                  |                  | 1 <sup>4</sup>   | 2–3               | 4–6 <sup>3</sup>  |
| 35. | Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatai         |  |  |     |     |                  |                  | 1 <sup>4</sup>   | 2–8               | 9–16 <sup>3</sup> |
| 36. | Lietuvos Respublikos jaunučių žaidynės            |  |  |     |     |                  |                  |                  | 1–6               | 7–12 <sup>3</sup> |
| 37. | Kitos jaunučių varžybos <sup>5</sup>              |  |  |     |     |                  |                  |                  | 1–3               | 4–12 <sup>3</sup> |
| 38. | Lietuvos Respublikos vaikų čempionatai            |  |  |     |     |                  |                  |                  |                   | D <sup>4</sup>    |
| 39. | Lietuvos Respublikos vaikų žaidynės               |  |  |     |     |                  |                  |                  |                   | D <sup>4</sup>    |
| 40. | Kitos vaikų varžybos <sup>5</sup>                 |  |  |     |     |                  |                  |                  |                   | D <sup>4</sup>    |

Pastabos:

D – dalyvavimas;

<sup>1</sup> – Meistriškumo pakopų rodikliai gali būti pasiekti tik varžybose, įtrauktose į Tarptautinės dviračių federacijos arba Lietuvos dviračių sporto federacijų varžybų kalendorių, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 6 valstybių atstovai ir pasiektas atitinkamas meistriškumo pakopos rodiklis pagal pasiektą rezultatą varžybose.

<sup>2</sup> – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių;

<sup>3</sup> – aplenkti 50 proc. varžybų dalyvių;

<sup>4</sup> – aplenkti 75 proc. varžybų dalyvių;

<sup>5</sup> – varžybos, įtrauktos į Lietuvos dviračių sporto federacijos varžybų kalendorių.

# **DVIRAČIŲ SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL PASIEKTĄ REZULTATĄ VARŽYBOSE**

## Medinis trekas (250 m)

| Rungtis                                                  | Matavimo vienetai | MP 1 <sup>1</sup> |         | MP2 <sup>1</sup> |         | MP3 <sup>1</sup> |         | MP4     |         | MP5     |         | MP6     |         |
|----------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|---------|------------------|---------|------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                                                          |                   | Vyrai             | Moterys | Vyrai            | Moterys | Vyrai            | Moterys | Vyrai   | Moterys | Vyrai   | Moterys | Vyrai   | Moterys |
| 1                                                        | 2                 | 3                 | 4       | 5                | 6       | 7                | 8       | 9       | 10      | 11      | 12      | 13      | 14      |
| Hitas 200 m iš eigos                                     | s                 | 10,25             | 11,40   | 10,60            | 11,60   | 10,80            | 11,80   | 11,20   | 12,20   | 11,40   | 12,40   | 11,60   | 12,60   |
| Hitas 500 m iš vietos                                    | s                 |                   | 35,50   |                  | 36,00   | 34,50            | 36,50   | 35,00   | 37,00   | 35,50   | 37,50   | 36,00   | 38,50   |
| Hitas 1000 m iš vietos                                   | min. s            | 1.04,00           |         | 1.06,00          |         | 1.07,00          |         | 1.08,00 |         | 1.09,00 |         | 1.10,0  |         |
| Komandinis sprintas (vyrai – 3 ratai, moterys – 2 ratai) | s                 | 45,50             | 34,50   | 46,00            | 35,00   | 46,50            | 35,50   | 47,00   | 36,00   | 48,00   | 36,50   | 49,00   | 37,00   |
| Persekiojimas laikui 2 km                                | min. s            |                   |         |                  | 2.30,00 | 2.34,00          | 2.38,00 | 2.43,00 | 2.48,00 | 2.54,00 | 2.56,00 | 3.07,00 | 3.08,00 |
| Persekiojimas laikui 3 km                                | min. s            |                   | 3.38,00 | 3.38,00          | 3.43,00 | 3.48,00          | 3.55,00 | 3.59,00 | 4.00,00 | 4.10,00 | 4.05,00 | 4.15,00 | 4.15,00 |
| Persekiojimas laikui 4 km                                | min. s            | 4.35,00           |         | 4.45,00          |         | 4.55,00          |         |         |         |         |         |         |         |
| Persekiojimas laikui poromis 2 km                        | min. s            |                   |         |                  |         | 2.30,00          | 2.34,00 | 2.38,00 | 2.49,00 | 2.48,00 | 3.00,00 | 3.01,00 | 3.12,00 |
| Persekiojimas laikui poromis 3 km                        | min. s            |                   |         |                  |         | 3.45,00          | 3.58,00 | 3.54,00 | 4.07,00 | 4.04,00 | 4.20,00 |         |         |
| Komandinis persekiojimas                                 | min. s            |                   |         |                  |         | 3.42,00          | 3.54,00 | 3.50,00 | 4.03,00 | 3.59,00 | 4.15,00 | 4.10,00 | 4.30,00 |

|                                      |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |  |  |
|--------------------------------------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--|--|
| laikui 3 km                          |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |  |  |
| Komandinis persekiojimas laikui 4 km | min. s | 4.15,00 | 4.24,00 | 4.25,00 | 4.36,00 | 4.36,00 | 4.40,00 | 4.50,00 | 4.45,00 | 5.10,00 | 5.10,00 |  |  |

Pastaba.<sup>1</sup> – Meistriškumo pakopų rodikliai gali būti pasiekti tik varžybose, įtrauktose į Tarptautinės dviračių federacijos arba Lietuvos dviračių sporto federacijų varžybų kalendorių, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 6 valstybių atstovai ir pasiektas atitinkamas meistriškumo pakopos rodiklis pagal užimtą vietą varžybose.

#### Cementinis trekas (333 m)

| Rungtis                                                  | Matavimo vienetai | MP 1 <sup>1</sup> |         | MP2 <sup>1</sup> |         | MP3 <sup>1</sup> |         | MP4     |         | MP5     |         | MP6     |         |
|----------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|---------|------------------|---------|------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                                                          |                   | Vyrai             | Moterys | Vyrai            | Moterys | Vyrai            | Moterys | Vyrai   | Moterys | Vyrai   | Moterys | Vyrai   | Moterys |
| 1                                                        | 2                 | 3                 | 4       | 5                | 6       | 7                | 8       | 9       | 10      | 11      | 12      | 13      | 14      |
| 1                                                        | 2                 | 3                 | 4       | 5                | 6       | 7                | 8       | 9       | 10      | 11      | 12      | 13      | 14      |
| Hitas 200 m iš eigos                                     | s                 | 10,60             | 12,20   | 10,80            | 12,80   | 11,00            | 13,70   | 11,20   | 14,60   | 11,70   | 15,60   | 12,20   | 16,70   |
| Hitas 500 m iš vietos                                    | s                 |                   | 37,00   |                  | 37,50   | 37,50            | 39,00   | 39,50   | 41,00   | 42,00   | 42,00   | 45,00   | 45,50   |
| Hitas 1000 m iš vietos                                   | min. s            | 1.05,00           |         | 1.08,50          |         | 1.10,00          |         | 1.11,00 |         | 1.12,00 |         | 1.13,00 |         |
| Komandinis sprintas (vyrai – 3 ratai, moterys – 2 ratai) | min. s            | 1.02,50           |         | 1.04,50          | 54,00   | 1.05,00          | 55,50   | 1.06,00 | 57,50   | 1.07,00 | 1,00,0  | 1.08,00 | 1.03,00 |
| Persekiojimas laikui 2 km                                | min. s            |                   |         |                  | 2.42,00 | 2.43,00          | 2.50,00 | 2.51,00 | 2.59,00 | 3.00,00 | 3.10,00 | 3.15,00 | 3.25,00 |
| Persekiojimas laikui 3 km                                | min. s            |                   | 3.52,00 | 3.47,00          | 4.02,00 | 3.55,00          | 4.14,00 | 4.04,00 | 4.28,00 | 4.14,00 | 4.45,00 | 4.25,00 |         |
| Persekiojimas laikui 4 km                                | min. s            | 4.42,00           |         | 4.52,00          |         | 5.05,00          |         | 5.20,00 |         |         |         |         |         |
| Persekiojimas                                            | min. s            |                   |         |                  |         | 2.34,00          | 2.45,00 | 2.42,00 | 2.56,00 | 2.52,00 | 3.08,00 | 3.06,00 | 3.21,00 |

|                                      |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|--------------------------------------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| laikui poromis 2 km                  |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Persekiojimas laikui poromis 3 km    | min. s |         |         |         |         | 3.50,00 | 4.04,00 | 3.59,00 | 4.18,00 | 4.09,00 | 4.35,00 | 4.15,00 | 4.55,00 |
| Komandinis persekiojimas laikui 3 km | min. s |         |         |         |         | 3.50,00 | 4.00,00 | 3.58,00 | 4.15,00 | 4.08,00 | 4.20,00 | 4.20,00 | 4.40,00 |
| Komandinis persekiojimas laikui 4 km | min. s | 4.25,00 | 4.50,00 | 4.35,00 | 5.02,00 | 4.46,00 | 5.15,00 | 5.00,00 | 5.30,00 | 5.20,00 | 5.50,00 |         |         |

Pastaba: <sup>1</sup> – Meistriškumo pakopų rodikliai gali būti pasiekti tik varžybose, įtrauktose į Tarptautinės dviračių federacijos arba Lietuvos dviračių sporto federacijų varžybų kalendorių, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 6 valstybių atstovai ir pasiektas atitinkamas meistriškumo pakopos rodiklis pagal užimtą vietą varžybose.

**DVIRAČIŲ SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL PASIEKTĄ REZULTATĄ VARŽYBOSE  
PLENTE**

| Lytis   | Rungtis                    | Nuotolis           | Matavimo vienetai | MP 1 <sup>1</sup> | MP 2 <sup>1</sup> | MP 3 <sup>1</sup> | MP 4       | MP 5       | MP 6       |
|---------|----------------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------|------------|------------|
| 1       | 2                          | 3                  | 4                 | 5                 | 6                 | 7                 | 8          | 9          | 10         |
| Moterys | Asmeninės lenktynės laikui | 5 <sup>2</sup> km  | min:s             | –                 | –                 | –                 | –          | 8:00       | 8:30       |
|         |                            | 10 <sup>2</sup> km | min:s             | –                 | –                 | –                 | 15:30      | 16:30      | 17:30      |
|         |                            | 15 <sup>2</sup> km | min:s             | –                 | –                 | 21:40             | 23:30      | 24:30      | 26:00      |
|         |                            | 20 <sup>2</sup> km | min:s             | –                 | –                 | 29:00             | 31:30      | 33:00      | 35:30      |
|         |                            | 25 <sup>2</sup> km | min:s             | 34:30             | 35:30             | 38:00             | 40:00      | 43:00      | –          |
|         | Porinės lenktynės          | 10 <sup>2</sup> km | min:s             | –                 | –                 | –                 | –          | 15:30      | 16:30      |
|         |                            | 15 <sup>2</sup> km | min:s             | –                 | –                 | –                 | –          | 23:30      | 25:00      |
|         |                            | 20 <sup>2</sup> km | min:s             | –                 | –                 | 28:00             | 30:00      | 32:00      | 34:30      |
|         |                            | 25 <sup>2</sup> km | min:s             | –                 | –                 | 36:00             | 38:00      | 40:30      | 43:30      |
|         | Komandinės lenktynės       | 25 <sup>2</sup> km | min:s             | –                 | –                 | –                 | 36:00      | 38:30      | 42:00      |
|         |                            | 50 <sup>2</sup> km | val:min:s         | 1:06:30           | 1:09:30           | 1:12:30           | 1:15:00    | –          | –          |
|         | Grupinės lenktynės         | 30–50 km           | vidutinis greitis | –                 | –                 | –                 | –          | 37 km/val. | 35 km/val. |
|         |                            | 51–80 km           |                   | –                 | –                 | –                 | 39 km/val. | 37 km/val. | 35 km/val. |
|         |                            | 81 ir daugiau km   |                   | –                 | 41 km/val.        | 40 km/val.        | 39 km/val. | 37 km/val. | –          |
| Vyrai   | Asmeninės lenktynės laikui | 5 <sup>2</sup> km  | min:s             | –                 | –                 | –                 | –          | 7:45       | 8:15       |
|         |                            | 10 <sup>2</sup> km | min:s             | –                 | –                 | –                 | 14:00      | 14:45      | 15:30      |
|         |                            | 15 <sup>2</sup> km | min:s             | –                 | –                 | –                 | 21:30      | 22:30      | 23:30      |
|         |                            | 20 <sup>2</sup> km | min:s             | –                 | –                 | –                 | 29:00      | 30:30      | 31:00      |
|         |                            | 25 <sup>2</sup> km | min:s             | –                 | –                 | 34:00             | 36:45      | 38:00      | –          |
|         |                            | 30 <sup>2</sup> km | min:s             | –                 | –                 | 41:00             | 44:00      | 46:00      | –          |
|         |                            | 40 <sup>2</sup> km | min:s             | –                 | 51:00             | 54:30             | 57:30      | –          | –          |
|         |                            | 50 <sup>2</sup> km | min:s             | 1:04:00           | 1:07:30           | 1:09:30           | 1:15:30    | –          | –          |
|         | Porinės lenktynės          | 10 <sup>2</sup> km | min:s             | –                 | –                 | –                 | –          | –          | 15:00      |
|         |                            | 15 <sup>2</sup> km | min:s             | –                 | –                 | –                 | –          | 21:30      | 22:30      |
|         |                            | 20 <sup>2</sup> km | min:s             | –                 | –                 | –                 | 27:30      | 28:30      | 30:30      |
|         |                            | 25 <sup>2</sup> km | min:s             | –                 | –                 | 32:00             | 34:00      | 35:30      | 37:30      |

|  |                      |                    |                   |   |            |            |            |            |            |
|--|----------------------|--------------------|-------------------|---|------------|------------|------------|------------|------------|
|  | Komandinės lenktynės | 50 <sup>2</sup> km | val:min:s         | – | –          | 1:05.30    | 1:09:30    | 1:14:00    | –          |
|  |                      | 50 <sup>2</sup> km | val:min:s         | – | –          | 1:03:00    | 1:05:00    | 1:08:00    | –          |
|  |                      | 75 <sup>2</sup> km | val:min:s         | – | –          | 1:30:30    | 1:32:30    | 1:42:00    | –          |
|  | Grupinės lenktynės   | 40–70 km           | vidutinis greitis | – | –          | –          |            | 40 km/val. | 38 km/val. |
|  |                      | 71–99 km           |                   | – | –          |            | 43 km/val. | 41 km/val. | 39 km/val. |
|  |                      | 100 ir daugiau km  |                   | – | 44 km/val. | 43 km/val. | 42 km/val. |            | –          |

Pastabos:

<sup>1</sup> – Meistriškumo pakopų rodikliai gali būti pasiekti tik varžybose, įtrauktose į Tarptautinės dviračių federacijos arba Lietuvos dviračių sporto federacijų varžybų kalendorių, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 6 valstybių atstovai ir pasiektas atitinkamas meistriškumo pakopos rodiklis pagal užimtą vietą varžybose.

<sup>2</sup> – Jeigu varžybų protokole nurodytas nuotolis yra kitoks, nei pateiktas šioje lentelėje, tai sportininko meistriškumo rodiklis vertinamas pagal formulę:

$$PL = \frac{N_1}{N_2} \times VL$$

PL – potencialus varžybų nuotolio įveikimo laikas;

N<sub>1</sub> – lentelėje „Dviračių sporto šakos sportininkų meistriškumo rodikliai pagal pasiektą rezultatą varžybose plente“ nurodytas varžybų nuotolis (m) (nurodomas lentelės rungties nuotolis, kuris buvo viršijamas varžybų metu);

N<sub>2</sub> – varžybų protokole nurodytas rungties nuotolis (m);

VL – varžybų nuotolio įveikimo laikas (sek).

**DZIUDO**

| Ugdymo programos etapai | Ugdymo programos etapo metai | Ugdytinių amžius(metai)                    |         | Ugdytinių skaičius grupėje                             |      |      |      |      |      |    | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|----|------------------------------------------------------------|
|                         |                              | Mergaitės, merginos<br>Berniukai, vaikinai | Iš viso | Iš jų – pasiekusių meistriškumo pakopos (MP) rodiklius |      |      |      |      |      |    |                                                            |
|                         |                              |                                            |         | MP 6                                                   | MP 5 | MP 4 | MP 3 | MP 2 | MP 1 |    |                                                            |
| 1                       | 2                            | 3                                          | 4       | 5                                                      | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11 | 12                                                         |
| Pradinio rengimo        | 1                            | Iki 12                                     |         | Ne mažiau kaip 14                                      |      |      |      |      |      |    | 9                                                          |
|                         | 2                            | 10–13                                      |         | Ne mažiau kaip 13 <sup>1</sup>                         |      |      |      |      |      |    | 9                                                          |
| Meistriškumo ugdymo     | 1                            | 12–14                                      |         | Ne mažiau kaip 12                                      |      |      |      |      |      |    | 10                                                         |
|                         | 2                            | 13–15                                      |         | Ne mažiau kaip 10                                      |      |      |      |      |      |    | 12                                                         |
|                         | 3                            | 14–16                                      |         | Ne mažiau kaip 9                                       |      |      |      |      |      |    | 14                                                         |
|                         | 4                            | 15–17                                      |         | Ne mažiau kaip 8                                       |      | 5    | 3    |      |      |    | 16                                                         |
|                         | 5                            | 16–18                                      |         | Ne mažiau kaip 7                                       |      | 3    | 4    |      |      |    | 18                                                         |
| Meistriškumo tobulinimo | 1                            | 17 ir vyresnės / vyresni                   |         | Ne mažiau kaip 6                                       |      | 1    | 5    |      |      |    | 20                                                         |
|                         | 2                            | 18 ir vyresnės / vyresni                   |         | Ne mažiau kaip 5                                       |      |      | 4    | 1    |      |    | 22                                                         |
|                         | 3                            | 18 ir vyresnės / vyresni                   |         | Ne mažiau kaip 4                                       |      |      | 2    | 2    |      |    | 24                                                         |
| Aukšto meistriškumo     | –                            | 18 ir vyresnės / vyresni                   |         | Ne mažiau kaip 2                                       |      |      |      | 1    | 1    |    | 26                                                         |
|                         | –                            | 18 ir vyresnės / vyresni                   |         | Ne mažiau kaip 2                                       |      |      |      |      | 1    | 1  | 26                                                         |

Pastaba. <sup>1</sup> – 10 sportininkų dalyvavo 2 varžybose.

**DZIUDO SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI  
PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE**

| Eil.<br>Nr. | Sporto varžybų pavadinimas                         | Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai |                   |                   |                    |                   |      |
|-------------|----------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|------|
|             |                                                    | MP 1                               | MP 2              | MP 3              | MP 4               | MP 5              | MP 6 |
| 1           | 2                                                  | 3                                  | 4                 | 5                 | 6                  | 7                 | 8    |
| 1.          | Olimpinės žaidynės                                 | 1–16                               | D <sup>2</sup>    |                   |                    |                   |      |
| 2.          | Pasaulio čempionatas                               | 1–16                               | D <sup>3</sup>    |                   |                    |                   |      |
| 3.          | Pasaulio taurės varžybos                           | 1–8                                | 9–16 <sup>3</sup> |                   |                    |                   |      |
| 4.          | Europos čempionatas                                | 1–8                                | 9–16 <sup>3</sup> |                   |                    |                   |      |
| 5.          | Europos taurės varžybos                            | 1–4                                | 5–12 <sup>3</sup> |                   |                    |                   |      |
| 6.          | Pasaulio studentų universiada                      | 1                                  | 2–4 <sup>3</sup>  | 5–8 <sup>2</sup>  |                    |                   |      |
| 7.          | Tarptautinės varžybos <sup>1</sup>                 |                                    | 1                 | 2–6 <sup>3</sup>  |                    |                   |      |
| 8.          | Pasaulio jaunimo čempionatas                       | 1                                  | 2–6               | 7–12 <sup>3</sup> |                    |                   |      |
| 9.          | Europos jaunimo čempionatas                        | 1                                  | 2–4               | 5–8 <sup>3</sup>  |                    |                   |      |
| 10.         | Tarptautinės jaunimo varžybos <sup>1</sup>         |                                    | 1                 | 2–6 <sup>3</sup>  |                    |                   |      |
| 11.         | Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės                |                                    | 1–4               | 5–12 <sup>3</sup> | 13–18 <sup>2</sup> |                   |      |
| 12.         | Pasaulio jaunių čempionatas                        |                                    | 1–4               | 5–12 <sup>3</sup> | 13–18 <sup>2</sup> |                   |      |
| 13.         | Europos jaunių čempionatas                         |                                    | 1–2               | 3–8 <sup>3</sup>  | 9–12 <sup>2</sup>  |                   |      |
| 14.         | Europos jaunimo olimpinis festivalis               |                                    | 1–2               | 3–8 <sup>3</sup>  | 9–12 <sup>2</sup>  |                   |      |
| 15.         | Tarptautinės jaunių varžybos <sup>1</sup>          |                                    |                   | 1–4               | 5–8 <sup>3</sup>   |                   |      |
| 16.         | Pasaulio jaunučių čempionatas                      |                                    |                   | 1–4               | 5–12 <sup>3</sup>  |                   |      |
| 17.         | Lietuvos Respublikos čempionatas                   |                                    |                   | 1–4 <sup>3</sup>  | 5–8 <sup>2</sup>   | 9–12 <sup>2</sup> |      |
| 18.         | Lietuvos Respublikos taurės varžybos               |                                    |                   |                   | 1–4 <sup>3</sup>   | 5–8 <sup>3</sup>  |      |
| 19.         | Lietuvos studentų čempionatas                      |                                    |                   |                   | 1 <sup>4</sup>     | 2–4 <sup>3</sup>  |      |
| 20.         | Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai, žaidynės |                                    |                   |                   | 1–6 <sup>3</sup>   | 7–12 <sup>2</sup> |      |
| 21.         | Miestų jaunimo čempionatai                         |                                    |                   |                   | 1–6 <sup>3</sup>   | 7–12 <sup>2</sup> |      |
| 22.         | Kitos jaunimo varžybos                             |                                    |                   |                   | 1–4 <sup>3</sup>   | 5–8 <sup>2</sup>  |      |
| 23.         | Lietuvos Respublikos jaunių čempionatai, žaidynės  |                                    |                   |                   | 1–4 <sup>3</sup>   | 5–8 <sup>2</sup>  |      |



|     |                                                                            |  |  |  |                  |                  |                   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------|------------------|-------------------|
| 24. | Miestų jaunių čempionatai                                                  |  |  |  | 1–4 <sup>3</sup> | 5–8 <sup>2</sup> |                   |
| 25. | Kitos jaunių varžybos                                                      |  |  |  |                  | 1–4 <sup>3</sup> | 5–8 <sup>2</sup>  |
| 26. | Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatai, žaidynės, moksleivių pirmenybės |  |  |  |                  | 1–6 <sup>3</sup> | 7–12 <sup>2</sup> |
| 27. | Lietuvos Respublikos regionų jaunučių čempionatai                          |  |  |  |                  | 1–2 <sup>4</sup> | 3–6 <sup>2</sup>  |
| 28. | Miestų jaunučių čempionatai                                                |  |  |  |                  | 1 <sup>4</sup>   | 2–6 <sup>2</sup>  |
| 29. | Kitos jaunučių varžybos                                                    |  |  |  |                  |                  | 1–6 <sup>3</sup>  |
| 30. | Lietuvos Respublikos vaikų čempionatai, žaidynės, moksleivių pirmenybės    |  |  |  |                  |                  | 1–6 <sup>3</sup>  |
| 31. | Lietuvos Respublikos regionų vaikų čempionatai                             |  |  |  |                  |                  | 1–5 <sup>3</sup>  |
| 32. | Miestų vaikų čempionatai                                                   |  |  |  |                  |                  | 1–4 <sup>3</sup>  |
| 33. | Kitos vaikų varžybos                                                       |  |  |  |                  |                  | 1–3 <sup>3</sup>  |

Pastabos:

D – dalyvavimas;

<sup>1</sup> – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės dziudo federacijos varžybų kalendorių, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 6 valstybių atstovai;

<sup>2</sup> – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių;

<sup>3</sup> – aplenkti 50 proc. varžybų dalyvių;

<sup>4</sup> – aplenkti 75 proc. varžybų dalyvių.

Galimi 2 bandymai, įskaitomas geriausias.

## GIMNASTIKA

### AEROBINĖ GIMNASTIKA

| Ugdymo programos etapai | Ugdymo programos etapo metai | Ugdytinių amžius (metai)                   |   | Ugdytinių skaičius grupėje     |                                                        |      |      |      |      |      | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------------------------|---|--------------------------------|--------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------------------------------------------------------------|
|                         |                              | Mergaitės, merginos<br>Berniukai, vaikinai |   | Iš viso                        | Iš jų – pasiekusių meistriškumo pakopos (MP) rodiklius |      |      |      |      |      |                                                            |
|                         |                              |                                            |   |                                | MP 6                                                   | MP 5 | MP 4 | MP 3 | MP 2 | MP 1 |                                                            |
| 1                       | 2                            | 3                                          | 4 | 5                              | 6                                                      | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12                                                         |
| Pradinio rengimo        | 1                            | Iki 10                                     |   | Ne mažiau kaip 12              |                                                        |      |      |      |      |      | 9                                                          |
|                         | 2                            | Iki 11                                     |   | Ne mažiau kaip 11              |                                                        |      |      |      |      |      | 9                                                          |
| Meistriškumo ugdymo     | 1                            | 9–12                                       |   | Ne mažiau kaip 10 <sup>1</sup> |                                                        |      |      |      |      |      | 10                                                         |
|                         | 2                            | 10–13                                      |   | Ne mažiau kaip 9               |                                                        |      |      |      |      |      | 12                                                         |
|                         | 3                            | 11–14                                      |   | Ne mažiau kaip 8               |                                                        |      |      |      |      |      | 14                                                         |
|                         | 4                            | 12–15                                      |   | Ne mažiau kaip 7               |                                                        | 5    | 2    |      |      |      | 16                                                         |
|                         | 5                            | 13–16                                      |   | Ne mažiau kaip 6               |                                                        | 3    | 3    |      |      |      | 18                                                         |
| Meistriškumo tobulinimo | 1                            | 14–17                                      |   | Ne mažiau kaip 5               |                                                        | 1    | 4    |      |      |      | 20                                                         |
|                         | 2                            | 16 ir vyresnės / vyresni                   |   | Ne mažiau kaip 4               |                                                        |      | 3    | 1    |      |      | 22                                                         |
|                         | 3                            | 17 ir vyresnės / vyresni                   |   | Ne mažiau kaip 4               |                                                        |      | 2    | 2    |      |      | 24                                                         |
| Aukšto meistriškumo     | –                            | 18 ir vyresnės / vyresni                   |   | Ne mažiau kaip 2               |                                                        |      |      | 1    | 1    |      | 26                                                         |
|                         | –                            | 18 ir vyresnės / vyresni                   |   | Ne mažiau kaip 2               |                                                        |      |      |      | 1    | 1    | 26                                                         |

Pastaba. <sup>1</sup> – 9 sportininkai dalyvavo 2 varžybose.

## AEROBINĖS GIMNASTIKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL PASIEKTĄ REZULTATĄ VARŽYBOSE (BALAI)

| Amžiaus grupė | Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai |                            |                            |                            |                            |                           |
|---------------|------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|
|               | MP 1                               | MP 2                       | MP 3                       | MP 4                       | MP 5                       | MP 6                      |
| 1             | 2                                  | 3                          | 4                          | 5                          | 6                          | 7                         |
| Suaugusieji   | 17 ir daugiau <sup>1</sup>         | 16 ir daugiau <sup>2</sup> | 14 ir daugiau <sup>3</sup> | –                          | –                          | –                         |
| Jaunimas      | 17 ir daugiau <sup>1</sup>         | 16 ir daugiau <sup>2</sup> | 14 ir daugiau <sup>3</sup> | 12 ir daugiau <sup>4</sup> | –                          | –                         |
| Jauniai       | –                                  | 16 ir daugiau <sup>2</sup> | 14 ir daugiau <sup>3</sup> | 12 ir daugiau <sup>4</sup> | 10 ir daugiau <sup>5</sup> | 8 ir daugiau <sup>6</sup> |
| Jaunučiai     | –                                  | –                          | 14 ir daugiau <sup>3</sup> | 12 ir daugiau <sup>4</sup> | 10 ir daugiau <sup>5</sup> | 8 ir daugiau <sup>6</sup> |
| Vaikai        | –                                  | –                          | –                          | –                          | –                          | 8 ir daugiau <sup>6</sup> |
|               |                                    |                            |                            |                            |                            |                           |

Pastabos:

<sup>1</sup> **Meistriškumo pakopų rodiklis MP 1** gali būti įvykdytas sportininkui pasiekus lentelėje nurodytą rezultatą viename iš šių varžybų:

- 1.1. pasaulio žaidynės;
- 1.2. pasaulio čempionate;
- 1.3. Europos čempionate;
- 1.4. pasaulio jaunimo čempionate;
- 1.5. Europos jaunimo čempionate;
- 1.6. pasaulio taurės etapo varžybos;
- 1.7. tarptautinėse suaugusiųjų arba jaunimo varžybose, kurios yra įtrauktos į Tarptautinės gimnastikos federacijos (FIG) varžybų kalendorių.

<sup>2</sup> **Meistriškumo pakopų rodiklis MP 2** gali būti įvykdyti sportininkui pasiekus lentelėje nurodytą rezultatą viename iš šių varžybų:

- 2.1. pasaulio čempionate;
- 2.2. Europos čempionate;
- 2.3. pasaulio jaunimo čempionate;
- 2.4. Europos jaunimo čempionate;
- 2.5. tarptautinėse suaugusiųjų, jaunimo arba jaunių varžybose, kurios yra įtrauktos į Tarptautinės gimnastikos federacijos (FIG) varžybų kalendorių.

<sup>3</sup> **Meistriškumo pakopų rodiklis MP 3** gali būti įvykdytas:

- 3.1. Sportininkui pasiekus lentelėje nurodytą rezultatą viename iš šių varžybų:
  - 3.1.1 pasaulio jaunimo čempionate;

- 3.1.2. pasaulio jaunių čempionate;
- 3.1.3. pasaulio amžiaus grupių čempionate;
- 3.1.4. Europos jaunimo čempionate;
- 3.1.5. Lietuvos Respublikos čempionate;
- 3.1.6. Lietuvos Respublikos jaunimo čempionate;
- 3.1.7. Lietuvos Respublikos jaunių čempionate;
- 3.1.8. Lietuvos Respublikos taurės varžybose;
- 3.1.9. Lietuvos Respublikos nacionalinės lygos varžybose;
- 3.1.10. tarptautinėse jaunimo arba jaunių varžybose, kurios yra įtrauktos į Tarptautinės gimnastikos federacijos (FIG) varžybų kalendorių;
- 3.1.11. kitose tarptautinėse suaugusiųjų, jaunimo, jaunių ir jaunučių varžybose, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 3 valstybių atstovai.
- 3.2. Du kartus pasiekus lentelėje nurodytą rezultatą bet kuriose iš šių varžybų:
  - 3.2.1. Lietuvos Respublikos taurės varžybose;
  - 3.2.2. Lietuvos Respublikos moksleivių čempionate;
  - 3.2.3. Lietuvos Respublikos moksleivių taurės varžybose.

**<sup>4</sup> Meistriškumo pakopų rodiklis MP 4 gali būti įvykdytas:**

- 4.1. Pasiekus lentelėje nurodytą rezultatą vienoje iš šių varžybų:
  - 4.1.1. Lietuvos Respublikos jaunimo čempionate;
  - 4.1.2. Lietuvos Respublikos jaunių čempionate;
  - 4.1.3. Lietuvos Respublikos jaunučių čempionate;
  - 4.1.4. Lietuvos Respublikos nacionalinės lygos varžybose;
  - 4.1.5. Lietuvos Respublikos pereinamosios lygos varžybose.
- 4.2. Du kartus pasiekus lentelėje nurodytą rezultatą bet kuriose iš šių varžybų:
  - 4.2.1. Lietuvos Respublikos taurės jaunimo, jaunių varžybose;
  - 4.2.2. Lietuvos moksleivių čempionate;
  - 4.2.3. Lietuvos Respublikos moksleivių asmeninėse pirmenybėse;
  - 4.2.4. tarptautinėse jaunimo, jaunių ir jaunučių varžybose, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 3 valstybių atstovai;
  - 4.2.5. aerobinės gimnastikos varžybose, kurios yra įtrauktos į Lietuvos gimnastikos federacijos varžybų kalendorių.

**<sup>5</sup> Meistriškumo pakopų rodiklis MP 5 gali būti įvykdytas:**

- 5.1. Pasiekus lentelėje nurodytą rezultatą vienoje iš šių varžybų:
  - 5.1.1. Lietuvos Respublikos jaunimo čempionate;
  - 5.1.2. Lietuvos Respublikos jaunių čempionate;
  - 5.1.3. Lietuvos Respublikos jaunučių čempionate;
  - 5.1.4. Lietuvos Respublikos nacionalinės lygos varžybose.
- 5.2. Du kartus pasiekus lentelėje nurodytą rezultatą bet kuriose iš šių varžybų:

- 5.2.1. tarptautinėse jaunių, jaunučių varžybose, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 3 valstybių atstovai;  
 5.2.2. Lietuvos Respublikos taurės jaunių, jaunučių varžybose;  
 5.2.3. Lietuvos Respublikos moksleivių čempionate;  
 5.2.4. Lietuvos Respublikos moksleivių asmeninėse pirmenybėse;  
 5.2.5. Miestų čempionatuose, pirmenybėse;  
 5.2.6. Lietuvos Respublikos taurės moksleivių varžybose;  
 5.2.7. Jaunimo, jaunių, jaunučių, vaikų aerobinės gimnastikos varžybose, kurios yra įtrauktos į Lietuvos gimnastikos federacijos varžybų kalendorių.

<sup>6</sup> **Meistriškumo pakopų rodiklis MP 6 gali būti įvykdytas** visose aerobinės gimnastikos varžybose, kurios yra įtrauktos į Lietuvos gimnastikos federacijos varžybų kalendorių.

## GIMNASTIKA

### MENINĖ GIMNASTIKA

| Ugdymo programos etapai | Ugdymo programos etapo metai | Ugdytinių amžius (metai) | Ugdytinių skaičius grupėje     |                                                        |      |      |      |      |      |      | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę |  |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------------------------------------------------------------|--|
|                         |                              | Mergaitės, merginos      | Iš viso                        | Iš jų – pasiekusių meistriškumo pakopos (MP) rodiklius |      |      |      |      |      |      |                                                            |  |
|                         |                              |                          |                                | MP 7                                                   | MP 6 | MP 5 | MP 4 | MP 3 | MP 2 | MP 1 |                                                            |  |
| 1                       | 2                            | 3                        | 4                              | 5                                                      | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12                                                         |  |
| Pradinio rengimo        | 1                            | iki 6                    | Ne mažiau kaip 12              |                                                        |      |      |      |      |      |      | 9                                                          |  |
|                         | 2                            | iki 8                    | Ne mažiau kaip 10 <sup>1</sup> |                                                        |      |      |      |      |      |      | 9                                                          |  |
| Meistriškumo ugdymo     | 1                            | 8–10                     | Ne mažiau kaip 9 <sup>1</sup>  |                                                        |      |      |      |      |      |      | 10                                                         |  |
|                         | 2                            | 9–12                     | Ne mažiau kaip 8               |                                                        |      |      |      |      |      |      | 12                                                         |  |
|                         | 3                            | 10–13                    | Ne mažiau kaip 7               |                                                        |      |      |      |      |      |      | 14                                                         |  |
|                         | 4                            | 11–14                    | Ne mažiau kaip 6               |                                                        | 2    | 3    | 1    |      |      |      | 16                                                         |  |

|                         |   |                |                  |  |  |   |   |   |   |   |    |
|-------------------------|---|----------------|------------------|--|--|---|---|---|---|---|----|
|                         | 5 | 12–15          | Ne mažiau kaip 5 |  |  | 3 | 2 |   |   |   | 18 |
| Meistriškumo tobulinimo | 1 | 13–16          | Ne mažiau kaip 5 |  |  | 2 | 3 |   |   |   | 20 |
|                         | 2 | 14–17          | Ne mažiau kaip 4 |  |  |   | 3 | 1 |   |   | 22 |
|                         | 3 | 14–18          | Ne mažiau kaip 4 |  |  |   | 2 | 2 |   |   | 24 |
| Aukšto meistriškumo     | – | 16 ir vyresnės | Ne mažiau kaip 2 |  |  |   |   | 1 | 1 |   | 26 |
|                         | – | 16 ir vyresnės | Ne mažiau kaip 2 |  |  |   |   |   | 1 | 1 | 26 |

Pastaba. <sup>1</sup> – 8 sportininkai dalyvavo 2 varžybose.

### MENINĖS GIMNASTIKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE

| Eil. Nr. | Sporto varžybų pavadinimas                        | Meistriškumo pakopų rodikliai (toliau –MP) |                |                  |                  |                  |      |      |
|----------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------|------------------|------------------|------------------|------|------|
|          |                                                   | MP 1                                       | MP 2           | MP 3             | MP 4             | MP 5             | MP 6 | MP 7 |
| 1        | 2                                                 | 3                                          | 4              | 5                | 6                | 7                | 8    | 9    |
| 1.       | Olimpinės žaidynės                                | 1–18                                       | D <sup>2</sup> | D                |                  |                  |      |      |
| 2.       | Pasaulio čempionatas                              | 1–18                                       | D <sup>2</sup> | D                |                  |                  |      |      |
| 3.       | Pasaulio žaidynės                                 | 1–18                                       | D <sup>2</sup> | D                |                  |                  |      |      |
| 4.       | Europos čempionatas                               | 1–12                                       | D <sup>2</sup> | D                |                  |                  |      |      |
| 5.       | Tarptautinės varžybos <sup>1</sup>                |                                            | 1 <sup>4</sup> | 2–4 <sup>3</sup> |                  |                  |      |      |
| 6.       | Europos jaunių čempionatas                        | 1                                          | D <sup>4</sup> | D <sup>3</sup>   |                  |                  |      |      |
| 7.       | Pasaulio jaunimo čempionatas                      | 1–3                                        | D <sup>3</sup> | D <sup>2</sup>   |                  |                  |      |      |
| 8.       | Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės               |                                            | 1–3            | D <sup>3</sup>   | D <sup>2</sup>   |                  |      |      |
| 9.       | Europos jaunimo čempionatas                       | 1                                          | D <sup>4</sup> | D <sup>3</sup>   |                  |                  |      |      |
| 10.      | Tarptautinės jaunimo varžybos <sup>1</sup>        |                                            |                | 1–2 <sup>4</sup> | 3–4 <sup>3</sup> |                  |      |      |
| 11.      | Tarptautinės jaunių varžybos <sup>1</sup>         |                                            |                | 1–2 <sup>4</sup> | 3–4 <sup>3</sup> |                  |      |      |
| 12.      | Lietuvos Respublikos asmeninis čempionatas        |                                            |                | 1–3 <sup>4</sup> | 4–6 <sup>3</sup> |                  |      |      |
| 13.      | Lietuvos Respublikos komandinis čempionatas       |                                            |                |                  | 1–3 <sup>3</sup> | 4–6 <sup>2</sup> |      |      |
| 14.      | Lietuvos Respublikos grupinių pratimų čempionatas |                                            |                | 1–3 <sup>3</sup> | 4–6 <sup>2</sup> |                  |      |      |

|     |                                                            |  |  |                  |                  |                  |                   |                   |
|-----|------------------------------------------------------------|--|--|------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| 15. | Lietuvos Respublikos taurės varžybos                       |  |  | 1 <sup>4</sup>   | 2–4 <sup>3</sup> |                  |                   |                   |
| 16. | Lietuvos Respublikos įrankių čempionatas                   |  |  | 1–2 <sup>4</sup> | 3–6 <sup>3</sup> |                  |                   |                   |
| 17. | Lietuvos Respublikos jaunimo asmeninis čempionatas         |  |  |                  | 1–4 <sup>4</sup> | 5–8 <sup>3</sup> |                   |                   |
| 18. | Lietuvos Respublikos jaunimo komandinis čempionatas        |  |  |                  |                  | 1–4 <sup>3</sup> | 5–8 <sup>2</sup>  | 9–12 <sup>2</sup> |
| 19. | Lietuvos Respublikos jaunimo grupinių pratimų čempionatas  |  |  |                  | 1–3 <sup>3</sup> | 4–6 <sup>2</sup> |                   |                   |
| 20. | Lietuvos Respublikos jaunimo įrankių čempionatas           |  |  |                  | 1–2 <sup>4</sup> | 3–6 <sup>3</sup> |                   |                   |
| 21. | Lietuvos Respublikos jaunimo taurės varžybos               |  |  |                  | 1–2 <sup>4</sup> | 3–6 <sup>3</sup> |                   |                   |
| 22. | Lietuvos Respublikos jaunių asmeninis čempionatas          |  |  |                  | 1–3 <sup>4</sup> | 4–6 <sup>3</sup> | 7–12 <sup>2</sup> |                   |
| 23. | Lietuvos Respublikos jaunių komandinis čempionatas         |  |  |                  |                  | 1–2 <sup>4</sup> | 3–6 <sup>3</sup>  | 7–12 <sup>2</sup> |
| 24. | Lietuvos Respublikos jaunių grupinių pratimų čempionatas   |  |  |                  | 1–2 <sup>4</sup> | 3–4 <sup>3</sup> | 5–8 <sup>2</sup>  |                   |
| 25. | Lietuvos Respublikos jaunių įrankių čempionatas            |  |  |                  | 1–2 <sup>4</sup> | 3–4 <sup>3</sup> |                   |                   |
| 26. | Lietuvos Respublikos jaunių taurės varžybos                |  |  |                  | 1 <sup>4</sup>   | 2–4 <sup>3</sup> |                   |                   |
| 27. | Lietuvos Respublikos jaunučių asmeninis čempionatas        |  |  |                  |                  | 1–4 <sup>4</sup> | 5–8 <sup>3</sup>  | 9–12 <sup>2</sup> |
| 28. | Lietuvos Respublikos jaunučių komandinis čempionatas       |  |  |                  |                  |                  | 1–4 <sup>4</sup>  | 5–8 <sup>3</sup>  |
| 29. | Lietuvos Respublikos jaunučių grupinių pratimų čempionatas |  |  |                  |                  | 1–2 <sup>4</sup> | 3–6 <sup>3</sup>  | 7–12 <sup>2</sup> |
| 30. | Lietuvos Respublikos vaikų asmeninis čempionatas           |  |  |                  |                  |                  | 1–6 <sup>3</sup>  | 7–20 <sup>2</sup> |
| 31. | Lietuvos Respublikos vaikų komandinis čempionatas          |  |  |                  |                  |                  |                   | 1–6 <sup>3</sup>  |
| 32. | Lietuvos Respublikos vaikų grupinių pratimų čempionatas    |  |  |                  |                  |                  | 1–4 <sup>4</sup>  | 5–8 <sup>2</sup>  |
| 33. | Kitos vaikų varžybos                                       |  |  |                  |                  |                  |                   | 1–6 <sup>3</sup>  |

|     |                                                   |  |  |  |                  |                  |                  |                   |
|-----|---------------------------------------------------|--|--|--|------------------|------------------|------------------|-------------------|
| 34. | Lietuvos Respublikos vaikų įrankių čempionatas    |  |  |  |                  |                  | 1-6 <sup>3</sup> | 7-20 <sup>2</sup> |
| 35. | Lietuvos Respublikos jaunučių įrankių čempionatas |  |  |  |                  | 1-4 <sup>4</sup> | 5-8 <sup>3</sup> | 9-12 <sup>2</sup> |
| 36. | Kitos jaunučių varžybos                           |  |  |  |                  |                  | 1-2 <sup>4</sup> | 3-6 <sup>3</sup>  |
| 37. | Kitos jaunių varžybos                             |  |  |  |                  | 1-2 <sup>4</sup> | 3-4 <sup>3</sup> |                   |
| 38. | Kitos jaunimo varžybos                            |  |  |  | 1-2 <sup>4</sup> | 3-4 <sup>3</sup> |                  |                   |

Pastabos:

<sup>1</sup> – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės (pasaulio ar Europos) gimnastikos federacijos varžybų kalendorių, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 4 valstybių atstovai;

<sup>2</sup> – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių;

<sup>3</sup> – aplenkti 50 proc. varžybų dalyvių;

<sup>4</sup> – aplenkti 75 proc. varžybų dalyvių;

\*Sportininkas, pasiekęs MP rodiklį, bet neaplenkęs varžybų dalyvių skaičiaus nurodyto pastabose, gauna MP rodiklį viena pakopa žemiau.



## GIMNASTIKA

## SPORTINĖ GIMNASTIKA

| Ugdymo programos etapai | Ugdymo programos etapo metai | Ugdytinių amžius (metai)                   |   | Ugdytinių skaičius grupėje     |                                                        |      |      |      |      |      |      | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------------------------|---|--------------------------------|--------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------------------------------------------------------------|
|                         |                              |                                            |   | Iš viso                        | Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius |      |      |      |      |      |      |                                                            |
|                         |                              | Mergaitės, merginos<br>Berniukai, vaikinai |   |                                | MP 7                                                   | MP 6 | MP 5 | MP 4 | MP 3 | MP 2 | MP 1 |                                                            |
| 1                       | 2                            | 3                                          | 4 | 5                              | 6                                                      | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   | 13                                                         |
| Pradinio rengimo        | 1                            | iki 8                                      |   | Ne mažiau kaip 12              |                                                        |      |      |      |      |      |      | 9                                                          |
|                         | 2                            | iki 9                                      |   | Ne mažiau kaip 10 <sup>1</sup> |                                                        |      |      |      |      |      |      | 9                                                          |
| Meistriškumo ugdymo     | 1                            | iki 9                                      |   | Ne mažiau kaip 9 <sup>1</sup>  |                                                        |      |      |      |      |      |      | 10                                                         |
|                         | 2                            | iki 10                                     |   | Ne mažiau kaip 8               |                                                        |      |      |      |      |      |      | 12                                                         |
|                         | 3                            | 10–11                                      |   | Ne mažiau kaip 7               |                                                        |      |      |      |      |      |      | 14                                                         |
|                         | 4                            | 11–12                                      |   | Ne mažiau kaip 6               |                                                        | 5    | 1    |      |      |      |      | 16                                                         |
|                         | 5                            | 13–14                                      |   | Ne mažiau kaip 6               |                                                        | 3    | 3    |      |      |      |      | 18                                                         |
| Meistriškumo tobulinimo | 1                            | 14-15                                      |   | Ne mažiau kaip 6               |                                                        | 1    | 4    | 1    |      |      |      | 20                                                         |
|                         | 2                            | 15-19                                      |   | Ne mažiau kaip 5               |                                                        |      | 2    | 2    | 1    |      |      | 22                                                         |
|                         | 3                            | 14 vyresnės / vyresni                      |   | Ne mažiau kaip 4               |                                                        |      |      | 2    | 2    |      |      | 24                                                         |
| Aukšto meistriškumo     | –                            | 15 ir vyresnės / vyresni                   |   | Ne mažiau kaip 2               |                                                        |      |      |      | 1    | 1    |      | 26                                                         |
|                         | –                            | 15 ir vyresnės / vyresni                   |   | Ne mažiau kaip 2               |                                                        |      |      |      |      | 1    | 1    | 26                                                         |

Pastaba. <sup>1</sup> – 8 sportininkai dalyvavo 2 varžybose.

# SPORTINĖS GIMNASTIKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE

| Eil. Nr. | Sporto varžybų pavadinimas                                                       | Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai |                    |                    |                   |                  |                  |                   |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------|--------------------|-------------------|------------------|------------------|-------------------|
|          |                                                                                  | MP 1                               | MP 2               | MP 3               | MP 4              | MP 5             | MP 6             | MP 7              |
| 1        | 2                                                                                | 3                                  | 4                  | 5                  | 6                 | 7                | 8                | 9                 |
| 1.       | Olimpinės žaidynės                                                               | 1–24                               | D <sup>2</sup>     |                    |                   |                  |                  |                   |
| 2.       | Pasaulio čempionatas                                                             | 1–16                               | 17–32 <sup>2</sup> | D                  |                   |                  |                  |                   |
| 3.       | Europos čempionatas, Europos žaidynės                                            | 1–12                               | 13–24 <sup>3</sup> | D <sup>2</sup>     |                   |                  |                  |                   |
| 4.       | Pasaulio taurės varžybų galutinė įskaita                                         | 1–12                               | 13–24 <sup>3</sup> |                    |                   |                  |                  |                   |
| 5.       | Pasaulio taurės varžybos                                                         | 1–8                                | 9–16 <sup>3</sup>  |                    |                   |                  |                  |                   |
| 6.       | Pasaulio studentų universiada                                                    | 1–6                                | 7–12 <sup>3</sup>  | 13–24 <sup>4</sup> |                   |                  |                  |                   |
| 7.       | Tarptautinės varžybos <sup>1</sup>                                               |                                    | 1–2                | 3–6 <sup>3</sup>   | 7–12 <sup>2</sup> |                  |                  |                   |
| 8.       | Europos jaunimo čempionatas                                                      | 1–3                                | 4–8                | D <sup>2</sup>     |                   |                  |                  |                   |
| 9.       | Pasaulio jaunimo čempionatas                                                     | 1–4                                | 5–10               | D <sup>3</sup>     |                   |                  |                  |                   |
| 10.      | Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės                                              |                                    | 1–8                | D <sup>3</sup>     | D <sup>2</sup>    |                  |                  |                   |
| 11.      | Europos jaunimo olimpinis festivalis                                             |                                    | 1–4                | 5–8 <sup>3</sup>   | D <sup>2</sup>    |                  |                  |                   |
| 12.      | Tarptautinės jaunimo varžybos <sup>1</sup>                                       |                                    | 1                  | 2–4                | 5–8 <sup>3</sup>  |                  |                  |                   |
| 13.      | Tarptautinės jaunių varžybos <sup>1</sup>                                        |                                    |                    | 1                  | 2–4 <sup>4</sup>  | 5–8 <sup>3</sup> |                  |                   |
| 14.      | Tarptautinės jaunučių varžybos <sup>1</sup>                                      |                                    |                    |                    | 1                 | 2–4 <sup>4</sup> | 5–8 <sup>3</sup> |                   |
| 15.      | Lietuvos Respublikos čempionatas                                                 |                                    |                    | 1–2 <sup>4</sup>   | 3–4 <sup>3</sup>  | 5–6 <sup>2</sup> |                  |                   |
| 16.      | Lietuvos Respublikos taurės varžybos                                             |                                    |                    | 1 <sup>4</sup>     | 2–3 <sup>3</sup>  | 4–6 <sup>2</sup> |                  |                   |
| 17.      | Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatas                                         |                                    |                    |                    | 1–3 <sup>4</sup>  | 4–6 <sup>2</sup> | 7–9 <sup>2</sup> |                   |
| 18.      | Lietuvos Respublikos jaunių čempionatas, pirmenybės                              |                                    |                    |                    | 1 <sup>4</sup>    | 2–4 <sup>3</sup> | 5–8 <sup>2</sup> |                   |
| 19.      | Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatas, pirmenybės                            |                                    |                    |                    |                   | 1 <sup>4</sup>   | 2–3 <sup>3</sup> | 4–10 <sup>2</sup> |
| 20.      | Lietuvos Respublikos vaikų čempionatas, pirmenybės, taurės varžybos <sup>5</sup> |                                    |                    |                    |                   |                  |                  | 1–20 <sup>2</sup> |

Pastabos:

D – dalyvavimas

<sup>1</sup> – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės (pasaulio ar Europos) gimnastikos federacijos varžybų kalendorių, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 6

valstybių atstovai;

<sup>2</sup> – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių;

<sup>3</sup> – aplenkti 50 proc. varžybų dalyvių;

<sup>4</sup> – aplenkti 75 proc. varžybų dalyvių;

5 – meistriskumo pakopos rodiklis įvertinamas tik daugiakovės varžybose.

**SPORTINĖS GIMNASTIKOS SPORTININKŲ (MOTERŲ) MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI  
PAGAL PASIEKTĄ REZULTATĄ VARŽYBOSE (BALAI)**

| Eil.<br>Nr. | Sporto varžybų pavadinimas                                                                   | Meistriskumo pakopų (MP) rodikliai |      |      |      |      |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------|------|------|------|
|             |                                                                                              | MP 3                               | MP 4 | MP 5 | MP 6 | MP 7 |
| 1           | 2                                                                                            | 3                                  | 4    | 5    | 6    | 7    |
| 1.          | Lietuvos Respublikos čempionatas                                                             | 43,0                               | 40,0 |      |      |      |
| 2.          | Lietuvos Respublikos taurės varžybos                                                         | 43,0                               | 40,0 |      |      |      |
| 3.          | Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatas                                                     | 43,0                               | 40,0 | 39,4 |      |      |
| 4.          | Lietuvos Respublikos jaunių čempionatas, atitinkantis I kategorijos varžybų reikalavimus     |                                    | 39,4 | 38,0 |      |      |
| 5.          | Lietuvos Respublikos jaunių čempionatas, atitinkantis II kategorijos varžybų reikalavimus    |                                    |      | 39,4 | 38,0 |      |
| 6.          | Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatas, atitinkantis II kategorijos varžybų reikalavimus  |                                    |      | 39,4 | 38,0 |      |
| 7.          | Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatas, atitinkantis III kategorijos varžybų reikalavimus |                                    |      |      | 39,4 | 38,0 |
| 8.          | Kitos jaunučių varžybos, atitinkančios II kategorijos varžybų reikalavimus                   |                                    |      |      | 38,0 | 36,6 |
| 9.          | Kitos jaunučių varžybos, atitinkančios III kategorijos varžybų reikalavimus                  |                                    |      |      | 39,4 | 38,0 |
| 10.         | Lietuvos Respublikos vaikų čempionatas ir kitos vaikų varžybos (V–1 programa)                |                                    |      |      | 32,5 | 31,2 |

|     |                                                                               |  |  |  |      |      |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------|------|
| 11. | Lietuvos Respublikos vaikų čempionatas ir kitos vaikų varžybos (V–2 programa) |  |  |  | 33,0 | 31,5 |
| 12. | Lietuvos Respublikos vaikų čempionatas ir kitos vaikų varžybos (V–3 programa) |  |  |  | 34,0 | 32,5 |
| 13. | Kitos vaikų varžybos (jaunojo gimnasto programa)                              |  |  |  |      | 35,0 |

Pastabos:

<sup>1</sup> – tik įvykdžius III kategorijos varžybų reikalavimus (meistriškumo rodiklius) gali dalyvauti tik viena pakopa aukštesnio rango varžybose;

<sup>2</sup> – tik įvykdžius II kategorijos varžybų reikalavimus (meistriškumo rodiklius) gali dalyvauti tik viena pakopa aukštesnio rango varžybose;

<sup>3</sup> – tik įvykdžius I kategorijos varžybų reikalavimus (meistriškumo rodiklius) gali dalyvauti tik viena pakopa aukštesnio rango varžybose.

**SPORTINĖS GIMNASTIKOS SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ (VYRŲ) MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI  
PAGAL PASIEKTĄ REZULTATĄ VARŽYBOSE (BALAI)**

| Eil.<br>Nr. | Sporto varžybų pavadinimas                                                                   | Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai |      |      |      |      |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------|------|------|------|
|             |                                                                                              | MP 3                               | MP 4 | MP 5 | MP 6 | MP 7 |
| 1           | 2                                                                                            | 3                                  | 4    | 5    | 6    | 7    |
| 1.          | Lietuvos Respublikos čempionatas                                                             | 67,0                               | 65,0 |      |      |      |
| 2.          | Lietuvos Respublikos taurės varžybos                                                         | 67,0                               | 65,0 |      |      |      |
| 3.          | Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatas                                                     | 67,0                               | 65,0 | 63,0 |      |      |
| 4.          | Lietuvos Respublikos jaunių čempionatas, atitinkantis I kategorijos varžybų reikalavimus     |                                    | 65,0 | 60,0 |      |      |
| 5.          | Lietuvos Respublikos jaunių čempionatas, atitinkantis II kategorijos varžybų reikalavimus    |                                    | 68,0 | 60,0 |      |      |
| 6.          | Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatas, atitinkantis II kategorijos varžybų reikalavimus  |                                    |      | 60,0 |      |      |
| 7.          | Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatas, atitinkantis III kategorijos varžybų reikalavimus |                                    |      | 63,0 | 61,0 |      |
| 8.          | Kitos jaunučių varžybos                                                                      |                                    |      | 62,0 | 59,0 |      |
| 9.          | Lietuvos Respublikos vaikų čempionatas ir kitos vaikų varžybos (V–1 programa)                |                                    |      | 64,5 | 61,5 |      |

|     |                                                                               |  |  |      |      |      |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|------|------|------|
| 10. | Lietuvos Respublikos vaikų čempionatas ir kitos vaikų varžybos (V–2 programa) |  |  | 63,5 | 60,5 |      |
| 11. | Lietuvos Respublikos vaikų čempionatas ir kitos vaikų varžybos (V–3 programa) |  |  | 45,0 | 42,0 |      |
| 12. | Kitos vaikų varžybos (jaunojo gimnasto programa)                              |  |  |      |      | 22,5 |

Pastabos:

<sup>1</sup> – tik įvykdžius III kategorijos varžybų reikalavimus (meistriškumo rodiklius) gali dalyvauti tik viena pakopa aukštesnio rango varžybose;

<sup>2</sup> – tik įvykdžius II kategorijos varžybų reikalavimus (meistriškumo rodiklius) gali dalyvauti tik viena pakopa aukštesnio rango varžybose;

<sup>3</sup> – tik įvykdžius I kategorijos varžybų reikalavimus (meistriškumo rodiklius) gali dalyvauti tik viena pakopa aukštesnio rango varžybose.

## IMTYNĖS

| Ugdymo programos etapai | Ugdymo programos etapo metai | Ugdytinių amžius(metai)                    |   | Ugdytinių skaičius grupėje     |                                                        |      |      |      |      |      | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------------------------|---|--------------------------------|--------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------------------------------------------------------------|
|                         |                              | Mergaitės, merginos<br>Berniukai, vaikinai |   | Iš viso                        | Iš jų – pasiekusių meistriškumo pakopos (MP) rodiklius |      |      |      |      |      |                                                            |
|                         |                              |                                            |   |                                | MP 6                                                   | MP 5 | MP 4 | MP 3 | MP 2 | MP 1 |                                                            |
| 1                       | 2                            | 3                                          | 4 | 5                              | 6                                                      | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12                                                         |
| Pradinio rengimo        | 1                            | Iki 10                                     |   | Ne mažiau kaip 12              |                                                        |      |      |      |      |      | 9                                                          |
|                         | 2                            | 10–13                                      |   | Ne mažiau kaip 12 <sup>1</sup> |                                                        |      |      |      |      |      | 9                                                          |
| Meistriškumo ugdymo     | 1                            | 11–14                                      |   | Ne mažiau kaip 12              |                                                        |      |      |      |      |      | 10                                                         |
|                         | 2                            | 12–15                                      |   | Ne mažiau kaip 10              |                                                        |      |      |      |      |      | 12                                                         |
|                         | 3                            | 13–16                                      |   | Ne mažiau kaip 9               |                                                        |      |      |      |      |      | 14                                                         |
|                         | 4                            | 14–17                                      |   | Ne mažiau kaip 8               |                                                        | 6    | 2    |      |      |      | 16                                                         |
|                         | 5                            | 15–18                                      |   | Ne mažiau kaip 7               |                                                        | 4    | 3    |      |      |      | 18                                                         |
| Meistriškumo tobulinimo | 1                            | 15–18                                      |   | Ne mažiau kaip 6               |                                                        | 2    | 4    |      |      |      | 20                                                         |
|                         | 2                            | 17 ir vyresnės / vyresni                   |   | Ne mažiau kaip 5               |                                                        |      | 4    | 1    |      |      | 22                                                         |
|                         | 3                            | 18 ir vyresnės / vyresni                   |   | Ne mažiau kaip 4               |                                                        |      | 2    | 2    |      |      | 24                                                         |
| Aukšto meistriškumo     | –                            | 18 ir vyresnės / vyresni                   |   | Ne mažiau kaip 2               |                                                        |      |      | 1    | 1    |      | 26                                                         |
|                         | –                            | 18 ir vyresnės / vyresni                   |   | Ne mažiau kaip 2               |                                                        |      |      |      | 1    | 1    | 26                                                         |

Pastaba.<sup>1</sup> – 8 sportininkai dalyvavo 2 varžybose.

### IMTYNIŲ SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE

| Eil. Nr. | Sporto varžybų pavadinimas                                          | Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai |                   |                    |                    |                    |                |
|----------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------|
|          |                                                                     | MP 1                               | MP 2              | MP 3               | MP 4               | MP 5               | MP 6           |
| 1        | 2                                                                   | 3                                  | 4                 | 5                  | 6                  | 7                  | 8              |
| 1.       | Olimpinės žaidynės                                                  | D                                  |                   |                    |                    |                    |                |
| 2.       | Pasaulio čempionatas                                                | 1–24 <sup>2</sup>                  | D                 |                    |                    |                    |                |
| 3.       | Europos čempionatas                                                 | 1–8                                | 9–16 <sup>3</sup> | D <sup>2</sup>     |                    |                    |                |
| 4.       | Pasaulio studentų universiada                                       | 1                                  | 2–4 <sup>3</sup>  | 5–8 <sup>2</sup>   |                    |                    |                |
| 5.       | Tarptautinės varžybos <sup>1</sup>                                  |                                    | 1                 | 2–10 <sup>3</sup>  |                    |                    |                |
| 6.       | Pasaulio U23 jaunimo čempionatas                                    | 1–6                                | 7–12 <sup>2</sup> | 13–16 <sup>2</sup> |                    |                    |                |
| 7.       | Europos U23 jaunimo čempionatas                                     | 1–5                                | 6–8 <sup>2</sup>  | 9–14 <sup>2</sup>  |                    |                    |                |
| 8.       | Tarptautinės U23 jaunimo varžybos <sup>1</sup>                      |                                    | 1–2               | 3–8 <sup>3</sup>   |                    |                    |                |
| 9.       | Pasaulio U20 jaunimo čempionatas                                    | 1                                  | 2–6               | 7–24 <sup>3</sup>  | D <sup>2</sup>     |                    |                |
| 10.      | Europos U20 jaunimo čempionatas                                     | 1                                  | 2–4 <sup>4</sup>  | 5–16 <sup>3</sup>  | D <sup>2</sup>     |                    |                |
| 11.      | Tarptautinės U20 jaunimo varžybos <sup>1</sup>                      |                                    | 1                 | 2–8 <sup>3</sup>   |                    |                    |                |
| 12.      | Pasaulio U17 jaunių čempionatas                                     |                                    | 1–3               | 4–12 <sup>3</sup>  | D <sup>2</sup>     |                    |                |
| 13.      | Europos U17 jaunių čempionatas                                      |                                    | 1                 | 2–10 <sup>3</sup>  | D <sup>2</sup>     |                    |                |
| 14.      | Tarptautinės U17 jaunimo varžybos <sup>1</sup>                      |                                    |                   | 1–5 <sup>3</sup>   | 6–10 <sup>3</sup>  |                    |                |
| 15.      | Pasaulio U15 jaunučių čempionatas                                   |                                    |                   | 1–5                | 6–10 <sup>3</sup>  | 11–16 <sup>2</sup> |                |
| 16.      | Europos U15 jaunučių čempionatas                                    |                                    |                   | 1–3 <sup>4</sup>   | 4–10 <sup>3</sup>  | 11–16 <sup>2</sup> |                |
| 17.      | Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės                                 |                                    | 1–5               | 6–16 <sup>3</sup>  | 17–24 <sup>2</sup> |                    |                |
| 18.      | Europos jaunimo olimpinis festivalis                                |                                    | 1–3               | 4–10 <sup>3</sup>  | 11–16 <sup>2</sup> |                    |                |
| 19.      | Tarptautinės jaunučių varžybos <sup>1</sup>                         |                                    |                   |                    | 1–7 <sup>3</sup>   | 8–10 <sup>2</sup>  | D <sup>2</sup> |
| 20.      | Tarptautinės vaikų varžybos <sup>1</sup>                            |                                    |                   |                    |                    | 1–8 <sup>3</sup>   | D <sup>2</sup> |
| 21.      | Lietuvos Respublikos čempionatas                                    |                                    |                   | 1–4 <sup>3</sup>   | 5–10 <sup>2</sup>  | 11–16 <sup>2</sup> | D <sup>2</sup> |
| 22.      | Lietuvos Respublikos taurės varžybos                                |                                    |                   |                    | 1–4 <sup>3</sup>   | 5–8 <sup>3</sup>   |                |
| 23.      | Lietuvos studentų čempionatas                                       |                                    |                   |                    | 1 <sup>4</sup>     | 2–4 <sup>3</sup>   |                |
| 24.      | Lietuvos Respublikos U23 jaunimo čempionatai, žaidynės <sup>5</sup> |                                    |                   |                    | 1–8 <sup>3</sup>   | 9–16 <sup>2</sup>  | D <sup>2</sup> |

|     |                                                                      |  |  |  |                  |                   |                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------|-------------------|------------------|
| 25. | Lietuvos Respublikos U20 jaunimo čempionatai, žaidynės <sup>5</sup>  |  |  |  | 1–4 <sup>3</sup> | 5–16 <sup>2</sup> | D <sup>2</sup>   |
| 26. | Lietuvos Respublikos U17 jaunių čempionatai, žaidynės <sup>5</sup>   |  |  |  | 1–5 <sup>3</sup> | 6–16 <sup>2</sup> | D <sup>2</sup>   |
| 27. | Lietuvos Respublikos U15 jaunučių čempionatai, žaidynės <sup>5</sup> |  |  |  |                  | 1–8 <sup>3</sup>  | D <sup>2</sup>   |
| 28. | Lietuvos Respublikos U13 jaunučių čempionatai, žaidynės <sup>5</sup> |  |  |  |                  | 1–5 <sup>3</sup>  | D <sup>2</sup>   |
| 29. | Lietuvos Respublikos U11 vaikų čempionatai, žaidynės <sup>5</sup>    |  |  |  |                  |                   | 1–8 <sup>3</sup> |

Pastabos:

D – dalyvavimas;

<sup>1</sup> – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės imtynių federacijos varžybų kalendorių ir šių varžybų atitinkamoje rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 6 valstybių atstovai ir (ar) varžybos, įtrauktos į Lietuvos imtynių federacijos varžybų kalendorių ir šių varžybų atitinkamoje rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 8 valstybių atstovai;

<sup>2</sup> – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių;

<sup>3</sup> – aplenkti 50 proc. varžybų dalyvių;

<sup>4</sup> – aplenkti 75 proc. varžybų dalyvių;

<sup>5</sup> – varžybos, kurias organizuoja Lietuvos imtynių federacija.



## LENGVOJI ATLETIKA

**TRUMPI NUOTOLIAI, ŠUOLIAI, BARJERINIS BĖGIMAS  
VIDUTINIAI NUOTOLIAI, ILGI NUOTOLIAI, SPORTINIS ĖJIMAS**

| Ugdymo programos etapai | Ugdymo programos etapo metai | Ugdytinių amžius (metai) |                     | Ugdytinių skaičius grupėje    |                                                        |     |     |     |     |     |     |     |     | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------|---------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------------------------------------------------------------|
|                         |                              | Mergaitės, merginos      | Berniukai, vaikinai | Iš viso                       | Iš jų – pasiekusių meistriškumo pakopos (MP) rodiklius |     |     |     |     |     |     |     |     |                                                            |
|                         |                              |                          |                     |                               | MP9                                                    | MP8 | MP7 | MP6 | MP5 | MP4 | MP3 | MP2 | MP1 |                                                            |
| 1                       | 2                            | 3                        | 4                   | 5                             | 6                                                      | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15                                                         |
| Pradinio rengimo        | 1                            | 7–11                     | 7–11                | Ne mažiau kaip12              |                                                        |     |     |     |     |     |     |     |     | 9                                                          |
|                         | 2                            | 9–12                     | 9–12                | Ne mažiau kaip11 <sup>1</sup> |                                                        |     |     |     |     |     |     |     |     | 9                                                          |
| Meistriškumo ugdymo     | 1                            | 10–12                    | 10–12               | Ne mažiau kaip10              | 10                                                     |     |     |     |     |     |     |     |     | 10                                                         |
|                         | 2                            | 11–13                    | 11–13               | Ne mažiau kaip10              | 5                                                      | 5   |     |     |     |     |     |     |     | 12                                                         |
|                         | 3                            | 12–14                    | 12–14               | Ne mažiau kaip9               |                                                        | 3   | 3   | 3   |     |     |     |     |     | 14                                                         |
|                         | 4                            | 13–15                    | 13–15               | Ne mažiau kaip8               |                                                        |     | 2   | 6   |     |     |     |     |     | 16                                                         |
| Meistriškumo tobulinimo | 1                            | 14–16                    | 14–16               | Ne mažiau kaip7               |                                                        |     |     | 7   |     |     |     |     |     | 18                                                         |
|                         | 2                            | 15–17                    | 15–17               | Ne mažiau kaip6               |                                                        |     |     | 3   | 3   |     |     |     |     | 20                                                         |
|                         | 3                            | 16–18                    | 16–18               | Ne mažiau                     |                                                        |     |     |     | 3   | 2   |     |     |     | 22                                                         |



|                                |   |                   |                  |                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|--------------------------------|---|-------------------|------------------|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| mo<br>ugdymo                   | 2 | 11–13             | 11–13            | Ne mažiau<br>kaip 8 | 6 | 2 |   |   |   |   |   |   |   | 12 |
|                                | 3 | 12–14             | 12–14            | Ne mažiau<br>kaip 7 |   | 7 |   |   |   |   |   |   |   | 14 |
|                                | 4 | 13–15             | 13–15            | Ne mažiau<br>kaip 7 |   | 3 | 4 |   |   |   |   |   |   | 16 |
| Meistrišku<br>mo<br>tobulinimo | 1 | 14–16             | 14–16            | Ne mažiau<br>kaip 6 |   | 1 | 2 | 3 |   |   |   |   |   | 18 |
|                                | 2 | 15–17             | 15–17            | Ne mažiau<br>kaip 6 |   |   | 1 | 5 |   |   |   |   |   | 20 |
|                                | 3 | 16–18             | 16–18            | Ne mažiau<br>kaip 5 |   |   |   | 3 | 2 |   |   |   |   | 22 |
|                                | 4 | 17–19             | 17–19            | Ne mažiau<br>kaip 4 |   |   |   |   | 2 | 2 |   |   |   | 24 |
| Aukšto<br>meistrišku<br>mo     | – | 17 ir<br>vyresnės | 17 ir<br>vyresni | Ne mažiau<br>kaip 2 |   |   |   |   |   | 1 | 1 |   |   | 26 |
|                                | – | 18 ir<br>vyresnės | 18 ir<br>vyresni | Ne mažiau<br>kaip 2 |   |   |   |   |   |   | 1 | 1 |   | 26 |
|                                | – | 18 ir<br>vyresnės | 18 ir<br>vyresni | Ne mažiau<br>kaip 2 |   |   |   |   |   |   |   | 1 | 1 | 26 |

Pastaba.<sup>1</sup> – 7 sportininkai dalyvavo 2 varžybose.

**LENGVOSIOS ATLETIKOS SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ  
MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE**

| Eil.<br>Nr. | Sporto varžybų pavadinimas                             | Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai |                      |                        |                      |                        |                      |                        |                      |                        |                      |                        |                      |
|-------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------|------------------------|----------------------|------------------------|----------------------|------------------------|----------------------|------------------------|----------------------|------------------------|----------------------|
|             |                                                        | MP 1                               |                      | MP 2                   |                      | MP 3                   |                      | MP 4                   |                      | MP 5                   |                      | MP 6                   |                      |
|             |                                                        | Individuali<br>rungtis             | Komandinė<br>rungtis | Individuali<br>rungtis | Komandinė<br>rungtis | Individuali<br>rungtis | Komandinė<br>rungtis | Individuali<br>rungtis | Komandinė<br>rungtis | Individuali<br>rungtis | Komandinė<br>rungtis | Individuali<br>rungtis | Komandinė<br>rungtis |
| 1           | 2                                                      | 3                                  | 4                    | 5                      | 6                    | 7                      | 8                    | 9                      | 10                   | 11                     | 12                   | 13                     | 14                   |
| 1.          | Olimpinės žaidynės                                     | 1–24                               | 1–16                 | D                      | D                    |                        |                      |                        |                      |                        |                      |                        |                      |
| 2.          | Pasaulio čempionatas                                   | 1–24                               | 1–16                 | D                      | D                    |                        |                      |                        |                      |                        |                      |                        |                      |
| 3.          | Europos čempionatas                                    | 1–12                               | 1–8                  | 13–24                  | 9–16                 | D                      | D                    |                        |                      |                        |                      |                        |                      |
| 4.          | Pasaulio uždarų patalpų čempionatas                    | 1–8                                | 1–3                  | 9–16                   | 4–10                 | D                      | D                    |                        |                      |                        |                      |                        |                      |
| 5.          | Pasaulio taurės varžybos                               | 1–12                               | 1–8                  | 13–24                  | 9–16                 |                        |                      |                        |                      |                        |                      |                        |                      |
| 6.          | Deimantinės lygos varžybos                             | 1–12                               |                      | D                      |                      |                        |                      |                        |                      |                        |                      |                        |                      |
| 7.          | Europos taurės varžybos                                | 1–6                                | 1–4                  | 7–12                   | 5–8                  |                        |                      |                        |                      |                        |                      |                        |                      |
| 8.          | Europos komandinis čempionatas<br>(aukščiausioji lyga) | 1–6                                | 1–4                  | 7–12                   | 5–8                  |                        |                      |                        |                      |                        |                      |                        |                      |
| 9.          | Europos komandinis čempionatas (I<br>lyga)             | 1–3                                | 1–2                  | 4–6                    | 3–4                  | 7–12                   | 5–6                  |                        |                      |                        |                      |                        |                      |
| 10.         | Europos komandinis čempionatas (II<br>lyga)            | 1                                  | 1                    | 2–4                    | 2–3                  | 5–12                   | 4–6                  |                        |                      |                        |                      |                        |                      |
| 11.         | Pasaulio studentų universiada                          | 1–6                                | 1–3                  | 7–12                   | 4–6                  |                        |                      |                        |                      |                        |                      |                        |                      |
| 12.         | Europos uždarų patalpų čempionatas                     | 1–6                                | 1                    | 7–12                   | 2–4                  | 13–16                  | 5–8                  |                        |                      |                        |                      |                        |                      |
| 13.         | Tarptautinės varžybos <sup>1</sup>                     |                                    |                      | 1                      | 1                    | 2–6                    | 2–3                  |                        |                      |                        |                      |                        |                      |
| 14.         | Europos jaunimo (iki 23 m.)<br>čempionatas             | 1–3                                | 1–3                  | 4–8                    | 4–6                  | 9–16                   | 7–12                 |                        |                      |                        |                      |                        |                      |
| 15.         | Pasaulio jaunimo (iki 20 m.)                           | 1–3                                | 1–2                  | 4–8                    | 3–6                  | 9–16                   | 7–12                 |                        |                      |                        |                      |                        |                      |

|     |                                                                                            |   |  |     |     |      |     |      |     |     |     |      |     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|-----|-----|------|-----|------|-----|-----|-----|------|-----|
|     | čempionatas                                                                                |   |  |     |     |      |     |      |     |     |     |      |     |
| 16. | Europos jaunimo (iki 20 m.)<br>čempionatas                                                 | 1 |  | 2–6 | 1–3 | 7–12 | 4–8 |      |     |     |     |      |     |
| 17. | Tarptautinės jaunimo varžybos <sup>1</sup>                                                 |   |  |     |     | 1    | 1   | 2–6  | 2–3 |     |     |      |     |
| 18. | Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės                                                        |   |  | 1–2 | 1   | 3–8  | 2–6 | 9–12 | 7–8 |     |     |      |     |
| 19. | Pasaulio jaunių (iki 18 m.)<br>čempionatas                                                 |   |  | 1–2 | 1   | 3–8  | 2–6 | 9–12 | 7–8 |     |     |      |     |
| 20. | Pasaulio jaunių žaidynės                                                                   |   |  | 1–2 | 1   | 3–8  | 2–6 | 9–12 | 7–8 |     |     |      |     |
| 21. | Europos jaunimo olimpinis festivalis                                                       |   |  |     |     | 1–3  | 1–2 | 4–10 | 3–6 |     |     |      |     |
| 22. | Tarptautinės jaunių varžybos <sup>1</sup>                                                  |   |  |     |     |      |     | 1    | 1   | 2–6 | 2–6 |      |     |
| 23. | Lietuvos Respublikos čempionatas (į<br>olimpinių žaidynių programą įtrauktos<br>rungtys)   |   |  |     |     | 1–3  | 1–2 | 3–6  | 3–4 |     |     |      |     |
| 24. | Lietuvos Respublikos čempionatas (į<br>olimpinių žaidynių programą<br>neįtrauktos rungtys) |   |  |     |     | 1    |     | 2–4  | 1–2 |     |     |      |     |
| 25. | Lietuvos Respublikos taurės varžybos                                                       |   |  |     |     |      |     | 1–6  | 1–3 |     |     |      |     |
| 26. | Lietuvos studentų universiada,<br>čempionatas                                              |   |  |     |     |      |     | 1–4  | 1–3 |     |     |      |     |
| 27. | Lietuvos Respublikos jaunimo<br>čempionatai, žaidynės                                      |   |  |     |     |      |     | 1–4  | 1–3 | 5–8 | 4–6 |      |     |
| 28. | Lietuvos Respublikos jaunių<br>čempionatai, žaidynės                                       |   |  |     |     |      |     | 1–3  | 1–2 | 4–6 | 3–4 |      |     |
| 29. | Lietuvos Respublikos jaunučių<br>čempionatai, žaidynės                                     |   |  |     |     |      |     |      |     | 1–5 | 1–3 | 6–10 | 4–6 |
| 30. | Lietuvos Respublikos vaikų<br>čempionatai, žaidynės                                        |   |  |     |     |      |     |      |     |     |     | 1–3  | 1–3 |

Pastabos:

D – dalyvavimas

<sup>1</sup> – varžybos, įtrauktos į Europos lengvosios atletikos asociacijos (EA) ir Tarptautinės lengvosios atletikos federacijos (IAAF) varžybų kalendorius.

**LENGVOSIOS ATLETIKOS SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ (VYRŲ)  
MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL PASIEKTĄ REZULTATĄ VARŽYBOSE**

| Rungtys               | Matavimo vienetai | Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|-----------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                       |                   | MP 1 <sup>1</sup>                  | MP 2 <sup>1</sup> | MP 3 <sup>1</sup> | MP 4 <sup>3</sup> | MP 5 <sup>3</sup> | MP 6 <sup>3</sup> | MP 7 <sup>3</sup> | MP 8 <sup>3</sup> | MP 9 <sup>3</sup> |
| 1                     | 2                 | 3                                  | 4                 | 5                 | 6                 | 7                 | 8                 | 9                 | 10                | 11                |
| <b>Bėgimo rungtys</b> |                   |                                    |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 60 m                  | s                 | 6,70                               | 6,80              | 7,00              | 7,30              | 7,70              | 8,34              | 9,14              | 9,64              | 10,04             |
| 100 m                 | s                 | 10,28                              | 10,58             | 10,90             | 11,35             | 12,00             | 13,14             | 14,74             | 15,94             | 16,74             |
| 200 m                 | s                 | 20,75                              | 21,35             | 22,10             | 23,10             | 24,70             | 27,24             | 30,54             | 33,24             | 34,94             |
| 300 m                 | s                 |                                    |                   | 34,50             | 36,00             | 38,50             | 42,84             | 48,64             | 53,14             | 57,14             |
| 400 m                 | Min:s             | 0:45,95                            | 0:47,50           | 0:49,20           | 0:51,70           | 0:56,40           | 1:03,14           | 1:10,14           | 1:17,14           | 1:22,14           |
| 600 m                 | min:s             |                                    |                   | 1:20,00           | 1:24,00           | 1:31,00           | 1:43,14           | 1:58,14           | 2:10,14           | 2:20,14           |
| 800 m                 | min:s             | 1:46,60                            | 1:49,50           | 1:54,00           | 2:01,00           | 2:12,00           | 2:31,14           | 2:51,14           | 3:08,14           | 3:20,14           |
| 1000 m                | min:s             | 2:18,00                            | 2:21,00           | 2:28,00           | 2:38,00           | 2:53,00           | 3:19,14           | 3:43,14           | 4:04,14           | 4:20,14           |
| 1500 m                | min:s             | 3:39,20                            | 3:46,00           | 3:56,00           | 4:10,00           | 4:35,00           | 5:13,00           | 5:42,14           | 6:06,14           | 6:26,14           |
| 1 mylia               | min:s             | 3:56,00                            | 4:04,00           | 4:17,00           | 4:38,00           | 5:05,00           | 5:38,14           | 6:07,14           | 6:35,14           | 6:55,14           |
| 2000 m                | min:s             |                                    |                   | 5:15,00           | 5:35,00           | 6:15,00           | 7:05,14           | 7:45,00           | 8:22,14           | 8:40,14           |
| 3000 m                | min:s             | 7:52,00                            | 8:10,00           | 8:32,00           | 9:10,00           | 10:05,00          | 11:20,00          | 12:50,00          | 13:55,00          | 14:45,00          |
| 5000 m                | min:s             | 13:29,00                           | 14:00,00          | 14:40,00          | 15:40,00          | 17:20,00          | 19:45,00          | 21:45,00          | 23:00,00          |                   |
| 10000 m               | min:s             | 28:20,00                           | 29:25,00          | 30:45,00          | 32:40,00          | 35:40,00          | 40:00,00          |                   |                   |                   |
| 5 km pl.              | min:s             |                                    |                   | 14:50             | 15:50             | 17:30             | 19:55             | 22:00             | 23:30             |                   |
| 10 km pl.             | min:s             |                                    |                   | 31:10             | 33:10             | 36:20             | 41:00             |                   |                   |                   |
| 15 km pl.             | min:s             |                                    |                   | 47:45             | 51:00             | 57:00             | 63:30             |                   |                   |                   |
| 30 km pl.             | val:min:s         |                                    |                   | 1:39:00           | 1:47:00           | 1:58:00           | 2:15:00           |                   |                   |                   |
| 1/2 maratono          | val:min:s         | 1:02:30                            | 1:05:30           | 1:09:00           | 1:14:00           | 1:20:00           | 1:28:00           |                   |                   |                   |

|                         |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|-------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Maratonas               | val:min:s         | 2:15:00           | 2:22:00           | 2:32:00           | 2:45:00           | 3:00:00           | b.n. <sup>2</sup> |                   |                   |                   |
| 50 km                   | val:min:s         |                   |                   | 3:07:00           | 3:24:00           | 3:45:00           | b.n. <sup>2</sup> |                   |                   |                   |
| 100 km                  | val:min:s         | 07:05:00          | 07:30:00          | 08:00:00          | 08:40:00          | 09:30:00          | b.n. <sup>2</sup> |                   |                   |                   |
| 24 val bėgimas          | km                | 238               | 225               | 208               | 190               | 170               | b.n. <sup>2</sup> |                   |                   |                   |
| 4x100 m                 | s                 | 39,80             | 41,30             | 42,75             | 45,00             | 48,00             | 53,24             | 59,14             | 64,14             | 67,84             |
| 4x400 m                 | min:s             | 3:04,00           | 3:09,00           | 3:17,00           | 3:30,00           | 3:47,00           | 4:16,00           | 4:44,00           | 5:05,00           | 5:25,00           |
| 4x400 m mišri estafetė  | min:s             | 3:16,00           | 3:22,50           | 3:32,00           | 4:45,00           | 4:02,50           | 4:28,00           | 4:53,00           | 5:12,50           | 5:30,00           |
| 100+200+300+400 m       | min:s             |                   |                   | 1:59,00           | 2:02,00           | 2:10,00           | 2:23,00           | 2:44,00           | 3:00,00           | 3:14,00           |
| Rungtys                 | Matavimo vienetai | MP 1 <sup>1</sup> | MP 2 <sup>1</sup> | MP 3 <sup>1</sup> | MP 4 <sup>3</sup> | MP 5 <sup>3</sup> | MP 6 <sup>3</sup> | MP 7 <sup>3</sup> | MP 8 <sup>3</sup> | MP 9 <sup>3</sup> |
| 60 m b.b. (0,762 m)     | s                 |                   |                   |                   |                   |                   |                   | 10,54             | 11,94             | 12,84             |
| 110 m b.b. (1,067 m)    | s                 | 13,62             | 14,35             | 15,15             | 16,04             | 17,44             | 20,04             |                   |                   |                   |
| 110 m b.b. (0,991 m)    | s                 |                   |                   | 14,84             | 15,74             | 17,04             | 19,34             | 21,54             | 23,24             | 24,24             |
| 110 m b.b. (0,914 m)    | s                 |                   |                   | 14,54             | 15,44             | 16,64             | 18,64             | 20,74             | 22,24             | 23,24             |
| 110 m b.b. (0,838 m)    | s                 |                   |                   |                   | 15,14             | 16,24             | 17,94             | 19,94             | 21,24             | 22,24             |
| 300 m b.b. (0,838 m)    | s                 |                   |                   | 39,00             | 40,60             | 43,20             | 48,14             | 55,84             | 62,84             | 68,14             |
| 300 m b.b. (0,762 m)    | s                 |                   |                   |                   |                   |                   |                   | 44,00             | 47,00             | 49,00             |
| 400 m b.b. (0,914m)     | s                 | 49,80             | 52,40             | 55,20             | 59,00             | 65,00             | 71,00             | 78,00             |                   |                   |
| 400 m b.b. (0,838 m)    | s                 |                   |                   | 54,20             | 57,00             | 63,00             | 69,00             | 76,00             | 84,00             |                   |
| 1500 m kl.b. (0,762m)   | min:s             |                   |                   | 4:15,00           | 4:32,00           | 4:53,00           | 5:25,00           | 6:05,00           | 6:35,00           | 6:50,00           |
| 2000 m kl.b. (0,838 m)  | min:s             |                   |                   | 6:00,00           | 6:20,00           | 6:45,00           | 7:25,00           | 8:05,00           | 8:36,00           |                   |
| 3000 m kl.b. (0,914 m)  | min:s             | 8:33,50           | 8:50,00           | 9:20,00           | 9:55,00           | 10:40,00          | 11:40,00          | 12:45,00          |                   |                   |
| <b>Sportinis ėjimas</b> |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 1000 m                  | min:s             |                   |                   |                   |                   | 04:21,0           | 04:50,0           | 05:21,0           | 05:46,0           | 06:06,0           |
| 2000 m                  | min:s             |                   |                   |                   | 08:30,0           | 09:30,0           | 10:42,0           | 11:52,0           | 12:45,0           | 13:17,0           |
| 3000 m                  | min:s             |                   |                   | 12:45,0           | 13:35,0           | 14:40,0           | 16:23,0           | 18:08,0           | 19:30,0           | 20:40,0           |

|                         |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|-------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 5000 m                  | min:s             |                   |                   | 21:40,0           | 22:55,0           | 24:50,0           | 27:54,0           | 31:09,0           | 33:50,0           | 35:52,0           |
| 10 000 m                | min:s             |                   | 42:00,0           | 44:30,0           | 47:45,0           | 52:15,0           | 59:09,0           | 01:04:52,0        | 01:08:24,0        | b.n.              |
| 20 km                   | val:min:s         | 1:23:00           | 1:29:00           | 1:35:00           | 1:42:00           | 1:51:00           | 2:00:00           | b.n. <sup>2</sup> |                   |                   |
| 30 km                   | val:min:s         |                   |                   | 2:30:00           | 2:45:00           | 3:00:00           | b.n. <sup>2</sup> |                   |                   |                   |
| 35 km                   | val:min:s         |                   |                   | 2:51:00           | 3:05:00           | b.n. <sup>2</sup> |                   |                   |                   |                   |
| 50 km                   | val:min:s         | 3:58:00           | 4:20:00           | 4:45:00           | 5:15:00           | b.n. <sup>2</sup> |                   |                   |                   |                   |
| <b>Krosas</b>           |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 500 m                   | min:s             |                   |                   |                   |                   |                   | 1:20,0            | 1:37,0            | 1:47,0            | 1:54,0            |
| 1 km                    | min:s             |                   |                   |                   |                   | 2:50,0            | 3:16,0            | 3:42,0            | 4:04,0            | 4:21,0            |
| 1,5 km                  | min:s             |                   |                   |                   |                   | 4:25,0            | 5:08,0            | 5:53,0            | 6:25,0            | 6:48,0            |
| 2 km                    | min:s             |                   |                   |                   |                   | 6:26,0            | 7:12,0            | 7:58,0            | 8:46,0            | 9:20,0            |
| 3 km                    | min:s             |                   |                   | 8:30,0            | 9:06,0            | 10:00,0           | 11:09,0           | 12:21,0           | 13:36,0           | 14:30,0           |
| 4 km                    | min:s             |                   |                   | 11:36,0           | 12:29,0           | 13:44,0           | 15:22,0           | 17:08,0           | 18:48,0           |                   |
| Rungtys                 | Matavimo vienetai | MP 1 <sup>1</sup> | MP 2 <sup>1</sup> | MP 3 <sup>1</sup> | MP 4 <sup>3</sup> | MP 5 <sup>3</sup> | MP 6 <sup>3</sup> | MP 7 <sup>3</sup> | MP 8 <sup>3</sup> | MP 9 <sup>3</sup> |
| 5 km                    | min:s             |                   |                   | 14:50,0           | 16:00,0           | 17:40,0           | 19:50,0           | 22:10,0           | 24:15,0           | 25:40,0           |
| 6 km                    | min:s             |                   |                   | 17:50,0           | 18:45,0           | 20:00,0           | 22:00,0           | 25:00,0           |                   |                   |
| 8 km                    | min:s             |                   |                   | 24:20,0           | 25:40,0           | 27:20,0           | 30:00,0           | 34:00,0           |                   |                   |
| 10 km                   | min:s             |                   |                   | 30:45,0           | 32:15,0           | 35:00,0           | 38:20,0           |                   |                   |                   |
| 12 km                   | min:s             |                   |                   | 38:00,0           | 40:00,0           | 43:00,0           | 47:00,0           |                   |                   |                   |
| <b>Šuolių rungtys</b>   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| Šuolis į aukštį         | m                 | 2,28              | 2,15              | 2,03              | 1,90              | 1,75              | 1,60              | 1,47              | 1,35              | 1,25              |
| Šuolis į tolį           | m                 | 8,05              | 7,65              | 7,20              | 6,70              | 6,20              | 5,60              | 5,00              | 4,45              | 4,00              |
| Šuolis su kartimi       | m                 | 5,55              | 5,10              | 4,60              | 4,10              | 3,50              | 3,05              | 2,60              | 2,20              | 1,90              |
| Trišuolis               | m                 | 16,65             | 16,10             | 15,20             | 14,20             | 13,20             | 12,20             | 11,20             | 10,30             | 9,70              |
| <b>Metimų rungtys</b>   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| Disko metimas (2 kg)    | m                 | 62,50             | 56,00             | 51,00             | 45,00             | 37,00             | 30,00             | 26,00             | 23,00             |                   |
| Disko metimas (1,75 kg) | m                 |                   |                   | 55,00             | 49,00             | 41,00             | 34,00             | 29,00             | 25,00             |                   |
| Disko metimas (1,5 kg)  | m                 |                   |                   | 59,00             | 52,00             | 44,00             | 37,00             | 32,00             | 27,50             | 24,00             |



|                                |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|--------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Disko metimas (1 kg)           | m                 |                   |                   |                   | 56,00             | 48,00             | 41,00             | 35,00             | 30,00             | 26,00             |
| Kūjo metimas (7,257 kg)        | m                 | 74,30             | 68,00             | 61,00             | 54,00             | 47,00             | 39,00             | 32,00             | 26,00             | 22,00             |
| Kūjo metimas (6 kg)            | m                 |                   |                   | 65,00             | 58,00             | 51,00             | 42,00             | 34,00             | 28,00             | 24,00             |
| Kūjo metimas (5 kg)            | m                 |                   |                   | 69,00             | 62,00             | 53,00             | 44,00             | 36,00             | 30,00             | 26,00             |
| Kūjo metimas (4 kg)            | m                 |                   |                   |                   | 64,50             | 55,00             | 46,00             | 38,00             | 32,00             | 28,00             |
| Kūjo metimas (3 kg)            | m                 |                   |                   |                   |                   |                   | 49,00             | 40,00             | 34,00             | 30,00             |
| Ieties metimas (800 g)         | m                 | 78,00             | 73,00             | 67,00             | 60,00             | 52,00             | 42,00             | 35,00             | 28,50             | 24,00             |
| Ieties metimas (700 g)         | m                 |                   |                   | 68,00             | 62,00             | 54,00             | 44,50             | 37,00             | 30,50             | 26,00             |
| Ieties metimas (600 g)         | m                 |                   |                   |                   | 64,00             | 56,00             | 47,00             | 39,50             | 33,00             | 28,00             |
| Ieties metimas (500 g)         | m                 |                   |                   |                   |                   |                   | 50,50             | 42,00             | 35,50             | 30,00             |
| Rutulio stūmimas (7,257 kg)    | m                 | 19,90             | 17,50             | 15,60             | 13,80             | 12,00             | 10,20             |                   |                   |                   |
| Rutulio stūmimas (6 kg)        | m                 |                   |                   | 17,20             | 15,00             | 12,80             | 11,20             | 9,80              |                   |                   |
| Rutulio stūmimas (5 kg)        | m                 |                   |                   | 18,20             | 16,50             | 14,40             | 12,30             | 10,70             | 9,50              |                   |
| Rutulio stūmimas (4 kg)        | m                 |                   |                   |                   | 17,00             | 14,90             | 13,20             | 11,40             | 10,00             | 9,00              |
| Rutulio stūmimas (3 kg)        | m                 |                   |                   |                   |                   |                   | 14,30             | 12,20             | 10,50             | 9,50              |
| Rungtys                        | Matavimo vienetai | MP 1 <sup>1</sup> | MP 2 <sup>1</sup> | MP 3 <sup>1</sup> | MP 4 <sup>3</sup> | MP 5 <sup>3</sup> | MP 6 <sup>3</sup> | MP 7 <sup>3</sup> | MP 8 <sup>3</sup> | MP 9 <sup>3</sup> |
| Kamuoliuko metimas (140 gr)    | m                 |                   |                   |                   |                   |                   |                   | 50,00             | 43,00             | 37,00             |
| <b>Daugiakovės</b>             |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| Dešimtkovė                     | taškai            | 7730              | 7100              | 6400              | 5600              | 4600              | 3700              | 3000              |                   |                   |
| Dešimtkovė (jaunimas)          | taškai            |                   | 7300              | 6700              | 5900              | 4900              | 4000              | 3200              | 2600              |                   |
| Dešimtkovė (jauniai)           | taškai            |                   |                   | 6950              | 6200              | 5300              | 4300              | 3400              | 2700              | 2400              |
| Aštunkovė (jauniai, jaunučiai) | taškai            |                   |                   | 5200              | 4600              | 3900              | 3300              | 2800              | 2400              | 2000              |
| Septynkovė (jaunučiai)         | taškai            |                   |                   |                   | 4450              | 3800              | 3200              | 2700              | 2300              | 1900              |
| Penkiakovė (vaikai)            | taškai            |                   |                   |                   |                   |                   |                   | 1800              | 1500              | 1250              |
| Keturkovė                      | taškai            |                   |                   |                   | 3300              | 3000              | 2600              | 2200              | 1700              | 1200              |
| Trikovė                        | taškai            |                   |                   |                   | 1800              | 1500              | 1200              | 1000              | 800               | 600               |
| <b>Uždarų patalpų rungtys</b>  |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 60 m                           | s                 | 6,70              |                   | 7,00              | 7,30              | 7,64              | 8,24              | 8,94              | 9,44              | 9,84              |

|                        |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                        |                   |                   | 6,84              |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 200 m                  | s                 |                   |                   | 22,75             | 23,70             | 25,24             | 28,04             | 31,14             | 33,24             | 34,74             |
| 300 m                  | s                 |                   |                   | 34,75             | 36,20             | 38,54             | 42,04             | 47,74             | 52,34             | 55,14             |
| 400 m                  | s                 | 46,80             | 48,50             | 50,20             | 52,50             | 57,14             | 63,14             | 70,14             | 76,14             | 80,14             |
| 600 m                  | min:s             |                   |                   | 1:23,50           | 1:27,50           | 1:33,50           | 1:44,00           | 1:57,00           | 2:08,00           | 2:16,00           |
| 800 m                  | min:s             | 1:48,60           | 1:51,50           | 1:56,00           | 2:03,00           | 2:14,00           | 2:30,00           | 2:50,00           | 3:06,00           | 3:18,00           |
| 1000 m                 | min:s             | 2:20,50           | 2:23,50           | 2:30,50           | 2:40,50           | 2:55,50           | 3:16,00           | 3:40,00           | 4:00,00           | 4:15,00           |
| 1500 m                 | min:s             | 3:42,50           | 3:48,00           | 3:58,00           | 4:12,00           | 4:37,00           | 5:07,00           | 5:40,00           | 6:05,00           | 6:25,00           |
| 2000 m                 | min:s             |                   |                   | 5:17,50           | 5:37,50           | 6:07,50           | 6:52,50           | 7:42,00           | 8:15,00           | 8:40,00           |
| 3000 m                 | min:s             | 7:54,00           | 8:13,00           | 8:35,00           | 9:13,00           | 10:10,00          | 11:30,00          | 12:40,00          | 13:30,00          |                   |
| 60 m b.b. (1,067 m)    | s                 | 7,75              | 8,10              | 8,55              | 9,10              | 9,84              | 10,74             |                   |                   |                   |
| 60 m b.b. (0,991 m)    | s                 |                   |                   | 8,35              | 8,90              | 9,64              | 10,54             | 11,84             |                   |                   |
| 60 m b.b. (0,914 m)    | s                 |                   |                   | 8,15              | 8,70              | 9,44              | 10,34             | 11,64             | 12,64             |                   |
| 60 m b.b. (0,838 m)    | s                 |                   |                   |                   | 8,50              | 9,24              | 10,14             | 11,44             | 12,44             | 13,24             |
| 60 m b.b. (0,762 m)    | s                 |                   |                   |                   |                   |                   |                   | 11,24             | 12,14             | 12,94             |
| 1500 m kl.b. (0,762m)  | min:s             |                   |                   |                   | 4:32,00           | 4:55,00           | 5:25,00           | 6:00,00           | 6:25,00           | 6:45,00           |
| 2000 m kl.b. (0,838 m) | min:s             |                   |                   | 5:52,00           | 6:12,00           | 6:45,00           | 7:20,00           | 7:50,00           |                   |                   |
| 3000 m kl.b. (0,914m)  | min:s             | 8:33,50           | 8:50,00           | 9:20,00           | 9:55,00           | 10:35,00          | 11:30,00          | 12:30,00          |                   |                   |
| Rungtys                | Matavimo vienetai | MP 1 <sup>1</sup> | MP 2 <sup>1</sup> | MP 3 <sup>1</sup> | MP 4 <sup>3</sup> | MP 5 <sup>3</sup> | MP 6 <sup>3</sup> | MP 7 <sup>3</sup> | MP 8 <sup>3</sup> | MP 9 <sup>3</sup> |
| 4x200 m                | min:s             |                   |                   | 1:29,00           | 1:33,00           | 1:38,00           | 1:47,00           | 2:00,00           | 2:10,00           | 2:17,00           |
| 4x400 m                | min:s             | 3:06,00           | 3:12,00           | 3:20,00           | 3:30,00           | 3:45,00           | 4:08,00           | 4:35,00           | 5:00,00           | 5:15,00           |
| Septynkovė             | taškai            | 5800              | 5300              | 4700              | 4100              | 3400              | 2800              | 2300              |                   |                   |
| Penkiakovė             | taškai            |                   |                   |                   |                   |                   |                   | 1900              | 1550              | 1300              |

Pastabos:

<sup>1</sup> – Meistriškumo pakopų rodikliai gali būti pasiekti tik varžybose, įtrauktose į Europos lengvosios atletikos asociacijos (EA) ir Tarptautinės

Lengvosios atletikos federacijos (IAAF) varžybų kalendorius;

<sup>2</sup> – baigti nuotolį.

<sup>3</sup> – Meistriškumo pakopų rodikliai gali būti pasiekti tik varžybose, įtrauktose į Lietuvos ir (ar) Europos lengvosios atletikos asociacijos (EA)/ Tarptautinės Lengvosios atletikos federacijos (IAAF) varžybų kalendorius.

**LENGVOSIOS ATLETIKOS SPORTO ŠAKŲ SPORTININKŲ (MOTERŲ)  
MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL REZULTATĄ**

| Rungtys               | Matavimo vienetai | Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|-----------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                       |                   | MP 1 <sup>1</sup>                  | MP 2 <sup>1</sup> | MP 3 <sup>1</sup> | MP 4 <sup>3</sup> | MP 5 <sup>3</sup> | MP 6 <sup>3</sup> | MP 7 <sup>3</sup> | MP 8 <sup>3</sup> | MP 9 <sup>3</sup> |
| 1                     | 2                 | 3                                  | 4                 | 5                 | 6                 | 7                 | 8                 | 9                 | 10                | 11                |
| <b>Bėgimo rungtys</b> |                   |                                    |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 60 m                  | s                 | 7,25                               | 7,45              | 7,70              | 8,00              | 8,44              | 9,04              | 9,64              | 10,04             | 10,34             |
| 100 m                 | s                 | 11,40                              | 11,84             | 12,40             | 13,04             | 13,84             | 14,94             | 15,94             | 16,74             | 17,44             |
| 200 m                 | s                 | 23,30                              | 24,24             | 25,45             | 26,85             | 28,74             | 31,24             | 33,24             | 34,94             | 36,24             |
| 300 m                 | s                 |                                    |                   | 39,25             | 41,25             | 44,24             | 47,74             | 51,74             | 55,24             | 58,24             |
| 400 m                 | s                 | 52,30                              | 54,00             | 57,00             | 60,00             | 64,14             | 70,14             | 76,14             | 81,14             | 84,14             |
| 600 m                 | min:s             |                                    |                   | 1:33,00           | 1:38,00           | 1:46,00           | 1:56,14           | 2:07,14           | 2:17,14           | 2:25,14           |
| 800 m                 | min:s             | 2:01,30                            | 2:06,00           | 2:13,00           | 2:22,00           | 2:35,00           | 2:53,14           | 3:08,14           | 3:20,14           | 3:30,14           |
| 1000 m                | min:s             | 2:37,00                            | 2:44,00           | 2:53,00           | 3:05,00           | 3:20,00           | 3:40,14           | 4:00,14           | 4:20,14           | 4:35,14           |
| 1500 m                | min:s             | 4:09,00                            | 4:18,00           | 4:32,00           | 4:50,00           | 5:12,00           | 5:42,14           | 6:08,14           | 6:30,14           | 6:47,14           |
| 1 mylia               | min:s             | 4:24,00                            | 4:37,00           | 4:55,00           | 5:15,00           | 5:37,00           | 6:03,14           | 6:30,14           | 6:55,14           | 7:15,14           |
| 2000 m                | min:s             |                                    |                   | 6:25,00           | 6:50,00           | 7:20,00           | 7:52,14           | 8:25,14           | 8:50,14           | 9:10,14           |
| 3000 m                | min:s             | 8:55,00                            | 9:17,00           | 9:50,00           | 10:30,00          | 11:28,00          | 12:35,00          | 13:35,00          | 14:30,00          |                   |
| 5000 m                | min:s             | 15:25,00                           | 16:10,00          | 17:05,00          | 18:15,00          | 19:45,00          | 21:30,00          | 23:00,00          |                   |                   |
| 10000 m               | min:s             | 32:20,00                           | 34:00,00          | 35:50,00          | 38:20,00          | 41:30,00          | 45:00,00          | 48:00,00          |                   |                   |
| 5 km pl.              | min:s             |                                    |                   | 17:20             | 18:30             | 20:00             | 21:45             | 23:15             | 24:30             |                   |
| 10 km pl.             | min:s             |                                    |                   | 36:20             | 38:50             | 42:00             | 45:30             |                   |                   |                   |
| 15 km pl.             | min:s             |                                    |                   | 55:00             | 58:45             | 1:04:00           | 1:10:00           |                   |                   |                   |

|                                |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|--------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1/2 maratono                   | val:min:s         | 1:13:30           | 1:17:00           | 1:21:00           | 1:26:00           | 1:33:00           | 1:42:00           |                   |                   |                   |
| 30 km                          | val:min:s         |                   |                   | 2:00:00           | 2:09:00           | 2:21:00           | 2:40:00           |                   |                   |                   |
| Maratonas                      | val:min:s         | 2:35:00           | 2:47:00           | 3:00:00           | 3:15:00           | 3:30:00           | b.n. <sup>2</sup> |                   |                   |                   |
| 50 km                          | val:min:s         |                   |                   | 3:45:00           | 4:04:00           | 4:30:00           | b.n. <sup>2</sup> |                   |                   |                   |
| 100 km                         | val:min:s         | 08:35:00          | 09:00:00          | 09:30:00          | 10:10:00          | 11:10:00          | b.n. <sup>2</sup> |                   |                   |                   |
| 24 val. bėgimas                | km                | 210               | 200               | 185               | 170               | 155               | b.n. <sup>2</sup> |                   |                   |                   |
| 4 x 100 m                      | s                 | 43,90             | 45,70             | 48,25             | 51,20             | 54,54             | 58,64             | 62,94             | 66,24             | 69,24             |
| 4 x 400 m                      | min:s             | 3:28,00           | 3:36,00           | 3:47,00           | 4:00,00           | 4:18,00           | 4:40,00           | 5:02,00           | 5:20,00           | 5:35,00           |
| 4x400 m mišri estafetė         | min:s             | 3:16,00           | 3:22,50           | 3:32,00           | 3:45,00           | 4:02,00           | 4:28,00           | 4:53,00           | 5:12,00           | 5:30,00           |
| 100+200+300+400 m              | min:s             |                   |                   | 2:12,00           | 2:20,00           | 2:30,00           | 2:43,00           | 2:58,00           | 3:10,00           | 3:20,00           |
| Rungtys                        | Matavimo vienetai | MP 1 <sup>1</sup> | MP 2 <sup>1</sup> | MP 3 <sup>1</sup> | MP 4 <sup>3</sup> | MP 5 <sup>3</sup> | MP 6 <sup>3</sup> | MP 7 <sup>3</sup> | MP 8 <sup>3</sup> | MP 9 <sup>3</sup> |
| 60 m b.b. (0,762 m)            | s                 |                   |                   |                   |                   |                   |                   | 11,74             | 12,54             | 13,14             |
| 100 m b.b. (0,838 m)           | s                 | 13,11             | 14,00             | 15,04             | 16,24             | 17,64             | 19,04             | 20,24             |                   |                   |
| 100 m b.b. (0,762m)            | s                 |                   |                   | 14,84             | 16,04             | 17,44             | 18,84             | 20,04             | 21,24             | 22,24             |
| 300 m b.b. (0,762m)            | s                 |                   |                   |                   | 46,50             | 50,64             | 55,34             | 60,14             | 64,64             | 68,14             |
| 400 m b.b. (0,762m)            | min:s             | 0:56,55           | 0:59,50           | 1:03,14           | 1:08,14           | 1:14,14           | 1:22,14           | 1:31,14           | 1:38,14           |                   |
| 1000 m kl.b. (0,762 m)         | min:s             |                   |                   |                   | 3:15,00           | 3:40,00           | 4:20,00           | 5:00,00           | 5:25,00           | 5:40,00           |
| 1500 m kl.b. (0,762 m)         | min:s             |                   |                   | 4:52,00           | 5:11,00           | 5:35,00           | 6:05,00           | 6:30,00           | 6:50,00           | 7:05,00           |
| 2000 m kl.b. (0,762 m)         | min:s             |                   | 6:33,00           | 6:50,00           | 7:10,00           | 7:33,00           | 8:00,00           | 8:30,00           |                   |                   |
| 3000 m kl.b. (0,762 m)         | min:s             | 9:48,00           | 10:20,00          | 10:55,00          | 11:40,00          | 12:30,00          | 13:25,00          |                   |                   |                   |
| <b>Sportinio ėjimo rungtys</b> |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 1000 m                         | min:s             |                   |                   |                   | 4:30,0            | 4:50,0            | 5:15,0            | 5:45,0            | 6:08,0            | 6:25,0            |
| 2000 m                         | min:s             |                   |                   |                   | 9:40,0            | 10:40,0           | 11:45,0           | 12:45,0           | 13:25,0           | 13:50,0           |
| 3000 m                         | min:s             |                   | 13:35,0           | 14:25,0           | 15:25,0           | 16:35,0           | 18:00,0           | 19:30,0           | 20:45,0           | 21:45,0           |
| 5000 m                         | min:s             |                   | 23:10,0           | 24:30,0           | 26:10,0           | 28:15,0           | 31:00,0           | 33:30,0           | 36:00,0           | 37:45,0           |
| 10000 m (10 km)                | val:min:s         |                   | 0:48:10,0         | 0:51:00,0         | 0:55:00,0         | 1:00:00,0         | 1:05:00,0         | 1:09:00,0         | 1:12:00,0         | b.n. <sup>2</sup> |

|                        |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 20 km                  | val:min:s         | 1:34:00           | 1:41:00,0         | 1:47:00,0         | 1:55:00,0         | 2:05:00,0         | b.n. <sup>2</sup> |                   |                   |                   |
| 50 km                  | val:min:s         | 4:35:00           | 4:50:00,0         | 5:15:00,0         | 5:50:00,0         | b.n. <sup>2</sup> |                   |                   |                   |                   |
| <b>Krosas</b>          |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 500 m                  | min:s             |                   |                   |                   |                   | 1:26,0            | 1:34,0            | 1:45,0            | 1:54,0            | 2:00,0            |
| 1 km                   | min:s             |                   |                   |                   | 3:03,0            | 3:18,0            | 3:37,0            | 4:00,0            | 4:20,0            | 4:35,0            |
| 1,5 km                 | min:s             |                   |                   | 4:37,0            | 4:54,0            | 5:18,0            | 5:50,0            | 6:20,0            | 6:50,0            | 7:10,0            |
| 2 km                   | min:s             |                   |                   | 6:20,0            | 6:47,0            | 7:20,0            | 8:00,0            | 8:40,0            | 9:15,0            | 9:40,0            |
| 3 km                   | min:s             |                   |                   | 9:50,0            | 10:35,0           | 11:30,0           | 12:40,0           | 13:40,0           | 14:30,0           | 15:15,0           |
| 4 km                   | min:s             |                   |                   | 13:35,0           | 14:30,0           | 15:40,0           | 17:00,0           | 18:05,0           | 19:00,0           |                   |
| 5 km                   | min:s             |                   |                   | 17:20,0           | 18:25,0           | 19:50,0           | 21:40,0           | 23:20,0           | 24:40,0           |                   |
| 6 km                   | min:s             |                   |                   | 21:00,0           | 22:20,0           | 24:00,0           | 26:15,0           | 28:15,0           |                   |                   |
| <b>Šuolių rungtis</b>  |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| Šuolis į aukštį        | m                 | 1,91              | 1,83              | 1,75              | 1,65              | 1,50              | 1,39              | 1,30              | 1,22              | 1,15              |
| Šuolis su kartimi      | m                 | 4,10              | 3,82              | 3,48              | 3,10              | 2,70              | 2,40              | 2,15              | 1,95              | 1,80              |
| Šuolis į tolį          | m                 | 6,62              | 6,30              | 6,00              | 5,60              | 5,15              | 4,60              | 4,20              | 3,85              | 3,60              |
| Trišuolis              | m                 | 14,00             | 13,45             | 12,80             | 12,00             | 11,20             | 10,40             | 9,65              | 9,00              | 8,50              |
| Rungtys                | Matavimo vienetai | MP 1 <sup>1</sup> | MP 2 <sup>1</sup> | MP 3 <sup>1</sup> | MP 4 <sup>3</sup> | MP 5 <sup>3</sup> | MP 6 <sup>3</sup> | MP 7 <sup>3</sup> | MP 8 <sup>3</sup> | MP 9 <sup>3</sup> |
| <b>Metimų rungtys</b>  |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| Disko metimas (1 kg)   | m                 | 58,50             | 54,00             | 48,00             | 42,00             | 35,00             | 29,00             | 24,00             | 20,00             | 17,00             |
| Disko metimas (750 g)  | m                 |                   |                   | 50,00             | 44,50             | 38,00             | 32,00             | 27,00             | 23,00             | 20,00             |
| Kūjo metimas (4 kg)    | m                 | 67,50             | 59,00             | 50,00             | 42,00             | 35,00             | 29,00             | 24,00             | 20,00             |                   |
| Kūjo metimas (3 kg)    | m                 |                   |                   | 54,00             | 46,00             | 39,00             | 33,00             | 28,00             | 24,00             | 21,00             |
| Kūjo metimas (2 kg)    | m                 |                   |                   |                   |                   |                   | 35,00             | 30,00             | 26,00             | 23,00             |
| Ieties metimas (600 g) | m                 | 59,00             | 54,00             | 48,00             | 41,00             | 33,00             | 27,00             | 23,00             | 19,00             | 16,00             |
| Ieties metimas (500 g) | m                 |                   |                   | 50,00             | 43,00             | 35,00             | 29,00             | 24,50             | 20,50             | 17,50             |
| Ieties metimas (400 g) | m                 |                   |                   |                   | 45,00             | 37,00             | 31,00             | 26,00             | 22,00             | 19,00             |

|                               |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|-------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Rutulio stūmimas (4 kg)       | m                 | 17,20             | 15,80             | 14,00             | 12,00             | 10,00             | 8,50              | 7,20              | 6,50              | 6,00              |
| Rutulio stūmimas (3 kg)       | m                 |                   |                   | 15,20             | 13,20             | 11,00             | 9,50              | 8,00              | 7,20              | 6,50              |
| Rutulio stūmimas (2 kg)       | m                 |                   |                   |                   |                   |                   |                   | 9,00              | 8,00              | 7,10              |
| Kamuoliuko metimas (140g)     | m                 |                   |                   |                   |                   |                   |                   | 39,00             | 32,00             | 25,00             |
| <b>Daugiakovės</b>            |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| Dešimtkovė                    | tšk.              | 8000              | 7400              | 6600              | 5700              | 4800              | 4000              | 3300              | 2800              | 2400              |
| Septynkovė                    | tšk.              | 5900              | 5400              | 4750              | 4000              | 3200              | 2400              | 1900              | 1500              | 1200              |
| Septynkovė                    | tšk.              |                   |                   | 4850              | 4100              | 3300              | 2500              | 2000              | 1600              | 1300              |
| Septynkovė                    | tšk.              |                   |                   |                   | 4200              | 3400              | 2600              | 2100              | 1700              | 1400              |
| Trikovė                       | tšk.              |                   |                   |                   |                   |                   |                   | 950               | 750               | 600               |
| <b>Uždarų patalpų rungtys</b> |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 60 m                          | s                 | 7,25              | 7,45              | 7,70              | 8,00              | 8,44              | 9,04              | 9,64              | 10,04             | 10,34             |
| 200 m                         | s                 |                   |                   | 25,95             | 27,35             | 29,24             | 31,74             | 33,74             | 35,44             | 36,74             |
| 300 m                         | s                 |                   |                   | 40,05             | 42,05             | 44,84             | 48,34             | 52,34             | 56,04             | 58,84             |
| 400 m                         | s                 | 53,30             | 55,15             | 58,00             | 1:01,10           | 1:05,14           | 1:11,14           | 1:17,14           | 1:22,14           | 1:25,14           |
| 600 m                         | min:s             |                   |                   | 1:34,50           | 1:39,50           | 1:47,50           | 1:57,50           | 2:08,50           | 2:18,50           | 2:26,50           |
| 800 m                         | min:s             | 2:04,00           | 2:08,00           | 2:15,00           | 2:24,00           | 2:37,00           | 2:55,00           | 3:10,00           | 3:22,00           | 3:32,00           |
| 1000 m                        | min:s             | 2:38,00           | 2:46,00           | 2:55,00           | 3:07,00           | 3:22,00           | 3:42,00           | 4:02,00           | 4:22,00           | 4:37,00           |
| 1500 m                        | min:s             | 4:11,00           | 4:20,00           | 4:34,00           | 4:52,00           | 5:14,00           | 5:44,00           | 6:10,00           | 6:32,00           | 6:49,00           |
| 2000 m                        | min:s             |                   |                   | 6:27,00           | 6:52,00           | 7:22,00           | 7:54,00           | 8:27,00           | 8:52,00           | 9:12,00           |
| Rungtys                       | Matavimo vienetai | MP 1 <sup>1</sup> | MP 2 <sup>1</sup> | MP 3 <sup>1</sup> | MP 4 <sup>3</sup> | MP 5 <sup>3</sup> | MP 6 <sup>3</sup> | MP 7 <sup>3</sup> | MP 8 <sup>3</sup> | MP 9 <sup>3</sup> |
| 3000 m                        | min:s             | 8:58,00           | 9:20,00           | 9:53,00           | 10:33,00          | 11:31,00          | 12:38,00          | 13:38,00          | 14:33,00          |                   |
| 60 m b.b. (0,838 m)           | s                 | 8,18              | 8,50              | 8,90              | 9,50              | 10,24             | 11,24             | 12,34             | 13,14             | 13,74             |
| 60 m b.b. (0,762 m)           | s                 |                   |                   |                   | 9,24              | 9,84              | 10,84             | 11,94             | 12,74             | 13,34             |
| 1500 m kl.b. (0,762 m)        | min:s             |                   |                   |                   | 5:06,00           | 5:30,00           | 6:00,00           | 6:25,00           | 6:45,00           |                   |
| 2000 m kl.b. (0,762 m)        | min:s             |                   | 6:25,00           | 6:42,00           | 7:02,00           | 7:25,00           | 7:52,00           | 8:22,00           |                   |                   |
| 3000 m kl.b. (0,762 m)        | min:s             |                   | 10:08,00          | 10:40,00          | 11:25,00          | 12:15,00          | 13:10,00          |                   |                   |                   |
| 4 x 200 m                     | min:s             |                   |                   | 1:42,00           | 1:47,50           | 1:55,00           | 2:05,00           | 2:14,00           | 2:21,00           | 2:27,00           |

|            |       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|------------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 4 x 400 m  | min:s | 3:31,00 | 3:39,00 | 3:50,00 | 4:03,00 | 4:21,00 | 4:43,00 | 5:05,00 | 5:23,00 | 5:38,00 |
| Penkiakovė | tšk.  | 4500    | 4100    | 3650    | 3100    | 2500    | 2000    | 1600    | 1250    | 1000    |

Pastabos:

<sup>1</sup> – Meistriškumo pakopų rodikliai gali būti pasiekti tik varžybose, įtrauktose į Europos lengvosios atletikos asociacijos (EA) ir Tarptautinės Lengvosios atletikos federacijos (IAAF) varžybų kalendorius;

<sup>2</sup> – baigti nuotolį;

<sup>3</sup> – Meistriškumo pakopų rodikliai gali būti pasiekti tik varžybose, įtrauktose į Lietuvos ir (ar) Europos lengvosios atletikos asociacijos (EA)/ Tarptautinės Lengvosios atletikos federacijos (IAAF) varžybų kalendorius.

### RANKINIS

| Ugdymo programos etapai | Ugdymo programos etapo metai | Ugdytinių amžius (metai)                   |   | Ugdytinių skaičius grupėje     |                                                        |      |      |      |    |    | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------------------------|---|--------------------------------|--------------------------------------------------------|------|------|------|----|----|------------------------------------------------------------|
|                         |                              |                                            |   |                                |                                                        |      |      |      |    |    |                                                            |
|                         |                              | Mergaitės, merginos<br>Berniukai, vaikinai |   | Iš viso                        | Iš jų – pasiekusių meistriškumo pakopos (MP) rodiklius |      |      |      |    |    |                                                            |
| MP 6                    | MP 5                         |                                            |   |                                | MP 4                                                   | MP 3 | MP 2 | MP 1 |    |    |                                                            |
| 1                       | 2                            | 3                                          | 4 | 5                              | 6                                                      | 7    | 8    | 9    | 10 | 11 | 12                                                         |
| Pradinio rengimo        | 1                            | Iki 9                                      |   | Ne mažiau kaip 16              |                                                        |      |      |      |    |    | 9                                                          |
|                         | 2                            | Iki 11                                     |   | Ne mažiau kaip 16              |                                                        |      |      |      |    |    | 9                                                          |
| Meistriškumo ugdymo     | 1                            | 9–12                                       |   | Ne mažiau kaip 14 <sup>2</sup> |                                                        |      |      |      |    |    | 10                                                         |
|                         | 2                            | 10–13                                      |   | Ne mažiau kaip 14 <sup>3</sup> |                                                        |      |      |      |    |    | 12                                                         |
|                         | 3                            | 11–14                                      |   | Ne mažiau kaip 14              |                                                        |      |      |      |    |    | 14                                                         |
|                         | 4                            | 12–15                                      |   | Ne mažiau                      | 8                                                      | 6    |      |      |    |    | 16                                                         |

|                         |   |                          |                   |      |   |                |                |                |                |    |    |  |
|-------------------------|---|--------------------------|-------------------|------|---|----------------|----------------|----------------|----------------|----|----|--|
|                         | 5 | 13–17                    | kaip 14           | arba |   |                |                |                |                | 18 |    |  |
|                         |   |                          |                   | 10   | 4 | 1 <sup>4</sup> |                |                |                |    |    |  |
|                         |   |                          | arba              |      |   |                |                |                |                |    |    |  |
|                         |   |                          |                   |      |   | 1 <sup>4</sup> |                |                |                |    |    |  |
| Meistriškumo tobulinimo | 1 | 14–18                    | Ne mažiau kaip 12 |      | 6 | 6              |                |                |                |    | 18 |  |
|                         |   |                          |                   | arba |   |                |                |                |                |    |    |  |
|                         |   |                          |                   |      |   |                | 1 <sup>4</sup> |                |                |    |    |  |
|                         | 2 | 15–19                    | Ne mažiau kaip 11 |      | 3 | 6              | 3              |                |                |    | 20 |  |
|                         |   |                          |                   | arba |   |                |                |                |                |    |    |  |
|                         |   |                          |                   |      |   |                |                |                | 1 <sup>4</sup> |    |    |  |
|                         | 3 | 17 ir vyresnės / vyresni | Ne mažiau kaip 10 |      | 1 | 7              | 4              |                |                |    | 20 |  |
|                         |   |                          |                   | arba |   |                |                |                |                |    |    |  |
|                         |   |                          |                   |      |   |                |                | 1 <sup>4</sup> |                |    |    |  |
| Aukšto meistriškumo     | – | 17 ir vyresnės / vyresni | Ne mažiau kaip 12 |      |   | 7              | 4              | 1              |                |    | 24 |  |
|                         |   |                          |                   | arba |   |                |                |                |                |    |    |  |
|                         |   |                          |                   |      |   |                | 1 <sup>4</sup> |                | 1 <sup>4</sup> |    |    |  |
|                         | – | 17 ir vyresnės / vyresni | Ne mažiau kaip 12 |      |   |                | 9              | 2              | 1              |    | 24 |  |
|                         |   |                          |                   | arba |   |                |                |                |                |    |    |  |
|                         |   |                          |                   |      |   |                |                | 1 <sup>4</sup> | 1 <sup>4</sup> |    |    |  |

Pastabos:

<sup>1</sup> – 11 sportininkų dalyvavo 4 varžybose;

<sup>2</sup> – 13 sportininkų dalyvavo 10 varžybų;

<sup>3</sup> – 13 sportininkų dalyvavo 15 varžybų;

<sup>4</sup> – sportininkas dalyvavo pasaulio ir (ar) Europos suaugusiųjų, jaunimo, jaunių, jaunučių čempionato aukščiausio diviziono finaliniame varžybų etape.

### RANKINIO SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE

| Eil. Nr. | Sporto varžybų pavadinimas | Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai |      |      |      |      |      |
|----------|----------------------------|------------------------------------|------|------|------|------|------|
|          |                            | MP 1                               | MP 2 | MP 3 | MP 4 | MP 5 | MP 6 |



| 1   | 2                                                   | 3                | 4                  | 5                 | 6                 | 7                 | 8                |
|-----|-----------------------------------------------------|------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| 1.  | Olimpinės žaidynės                                  | D                |                    |                   |                   |                   |                  |
| 2.  | Pasaulio čempionatas                                | 1–16             | 17–32              |                   |                   |                   |                  |
| 3.  | Europos čempionatas                                 | 1–12             | 13–24 <sup>2</sup> | D                 |                   |                   |                  |
| 4.  | Europos taurės varžybos                             | 1–4              | 5–8                |                   |                   |                   |                  |
| 5.  | Pasaulio studentų universiada                       | 1–2 <sup>4</sup> | 3–6 <sup>3</sup>   |                   |                   |                   |                  |
| 6.  | Pasaulio studentų čempionatas                       |                  | 1 <sup>4</sup>     | 2–4 <sup>3</sup>  |                   |                   |                  |
| 7.  | Tarptautinės varžybos <sup>1</sup>                  |                  | 1                  | 2–6 <sup>3</sup>  |                   |                   |                  |
| 8.  | Pasaulio jaunimo čempionatas                        | 1–4              | 5–8                | 9–16              | 17–32             |                   |                  |
| 9.  | Europos jaunimo čempionatas                         | 1–3              | 4–6                | 7–12 <sup>3</sup> | 13–24             |                   |                  |
| 10. | Tarptautinės jaunimo varžybos <sup>1</sup>          |                  |                    | 1–3               | 4–8 <sup>3</sup>  |                   |                  |
| 11. | Pasaulio jaunių čempionatas                         |                  | 1–4                | 5–8               | 9–24 <sup>2</sup> |                   |                  |
| 12. | Europos jaunių čempionatas                          |                  | 1–3                | 4–6               | 7–16 <sup>2</sup> |                   |                  |
| 13. | Tarptautinės jaunių varžybos <sup>1</sup>           |                  |                    | 1                 | 2–6 <sup>3</sup>  |                   |                  |
| 14. | Tarptautinės jaunučių varžybos <sup>1</sup>         |                  |                    | 1                 | 2–3 <sup>3</sup>  |                   |                  |
| 15. | Baltijos lyga                                       |                  | 1–2 <sup>4</sup>   | 3–6 <sup>3</sup>  | 7–12 <sup>2</sup> |                   |                  |
| 16. | Lietuvos Respublikos čempionatas                    |                  |                    | 1–3 <sup>4</sup>  | 4–8 <sup>4</sup>  | 9–12 <sup>2</sup> |                  |
| 17. | Lietuvos rankinio federacijos taurė                 |                  |                    | 1 <sup>4</sup>    | 2–4 <sup>3</sup>  | 5–8 <sup>2</sup>  |                  |
| 18. | Lietuvos studentų čempionatas                       |                  |                    |                   | 1 <sup>4</sup>    | 2–4 <sup>3</sup>  |                  |
| 19. | Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai, žaidynės  |                  |                    |                   | 1–4 <sup>3</sup>  | 5–8 <sup>2</sup>  |                  |
| 20. | Lietuvos rankinio federacijos jaunimo taurė         |                  |                    |                   | 1–2 <sup>4</sup>  | 3–6 <sup>2</sup>  |                  |
| 21. | Lietuvos Respublikos jaunių čempionatai, žaidynės   |                  |                    |                   | 1–3 <sup>4</sup>  | 4–8 <sup>3</sup>  | D <sup>2</sup>   |
| 23. | Lietuvos rankinio federacijos jaunių taurė          |                  |                    |                   | 1 <sup>4</sup>    | 2–4 <sup>4</sup>  |                  |
| 24. | Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatai, žaidynės |                  |                    |                   | 1–2 <sup>4</sup>  | 3–6 <sup>3</sup>  | D <sup>3</sup>   |
| 25. | Lietuvos rankinio federacijos jaunučių taurė        |                  |                    |                   |                   | 1 <sup>4</sup>    | 2–4 <sup>3</sup> |
| 26. | Lietuvos Respublikos vaikų čempionatai              |                  |                    |                   |                   | 1–3 <sup>4</sup>  | D <sup>3</sup>   |

Pastabos:

D – dalyvavimas;

<sup>1</sup> – varžybos, kurios įtrauktos į Tarptautinės rankinio federacijos (IHF) arba Europos rankinio federacijos (EHF) varžybų kalendorių ir kuriose dalyvauja ne mažiau kaip 6 valstybių atstovai;

<sup>2</sup> – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių;

<sup>3</sup> – aplenkti 50 proc. varžybų dalyvių;

<sup>4</sup> – aplenkti 75 proc. varžybų dalyvių.

## STALO TENISAS

| Ugdymo programos etapai | Ugdymo programos etapo metai | Ugdytinių amžius (metai) |                     | Iš viso         | Ugdytinių skaičius grupėje                             |      |      |      |      |      | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------|---------------------|-----------------|--------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------------------------------------------------------------|
|                         |                              | Mergaitės, merginos      | Berniukai, vaikinai |                 | Iš jų – pasiekusių meistriškumo pakopos (MP) rodiklius |      |      |      |      |      |                                                            |
|                         |                              |                          |                     |                 | MP 6                                                   | MP 5 | MP 4 | MP 3 | MP 2 | MP 1 |                                                            |
| 1                       | 2                            | 3                        | 4                   | 5               | 6                                                      | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12                                                         |
| Pradinio rengimo        | 1                            | 7–10                     | 7–10                | 12              |                                                        |      |      |      |      |      | 9                                                          |
|                         | 2                            | 8–11                     | 8–11                | 10 <sup>1</sup> |                                                        |      |      |      |      |      | 9                                                          |
| Meistriškumo ugdymo     | 1                            | 9–12                     | 9–12                | 8               |                                                        |      |      |      |      |      | 10                                                         |
|                         | 2                            | 10–13                    | 10–13               | 7               |                                                        |      |      |      |      |      | 12                                                         |
|                         | 3                            | 11–14                    | 11–14               | 6               |                                                        |      |      |      |      |      | 14                                                         |
|                         | 4                            | 12–15                    | 12–15               | 5               | 2                                                      | 3    |      |      |      |      | 16                                                         |
| Meistriškumo tobulinimo | 1                            | 13–16                    | 13–16               | 4               |                                                        | 3    | 1    |      |      |      | 18                                                         |
|                         | 2                            | 14–17                    | 14–17               | 4               |                                                        | 2    | 2    |      |      |      | 20                                                         |
|                         | 3                            | 15–18                    | 15–18               | 3               |                                                        | 1    | 2    |      |      |      | 22                                                         |
|                         | 4                            | 16 ir vyresnės           | 16 ir vyresni       | 3               |                                                        |      | 2    | 1    |      |      | 24                                                         |
| Aukšto meistriškumo     | 1                            | 16 ir vyresnės           | 16 ir vyresni       | 2               |                                                        |      |      | 2    |      |      | 26                                                         |
|                         | 2                            | 17 ir vyresnės           | 17 ir vyresni       | 2               |                                                        |      |      | 1    | 1    |      | 26                                                         |
|                         | 3                            | 17 ir vyresnės           | 17 ir vyresni       | 2               |                                                        |      |      |      | 1    | 1    | 26                                                         |

Pastaba.<sup>1</sup> – 8 sportininkai dalyvavo 3 varžybose.

**STALO TENISO SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE**

| Eil.<br>Nr. | Sporto varžybų pavadinimas                     | Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai |                      |                     |                      |                     |                      |                     |                      |                     |                      |                     |                      |
|-------------|------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|----------------------|
|             |                                                | MP 1                               |                      | MP 2                |                      | MP 3                |                      | MP 4                |                      | MP 5                |                      | MP 6                |                      |
|             |                                                | Asmeninė<br>rungtis                | Komandinė<br>rungtis | Asmeninė<br>rungtis | Komandinė<br>rungtis | Asmeninė<br>rungtis | Komandinė<br>rungtis | Asmeninė<br>rungtis | Komandinė<br>rungtis | Asmeninė<br>rungtis | Komandinė<br>rungtis | Asmeninė<br>rungtis | Komandinė<br>rungtis |
| 1           | 2                                              | 3                                  | 4                    | 5                   | 6                    | 7                   | 8                    | 9                   | 10                   | 11                  | 12                   | 13                  | 14                   |
| 1           | Olimpinės žaidynės                             | D                                  | D                    |                     |                      |                     |                      |                     |                      |                     |                      |                     |                      |
| 2           | Pasaulio čempionatas                           | 1–32                               | 1–24                 | D                   | D                    |                     |                      |                     |                      |                     |                      |                     |                      |
| 3           | Pasaulio taurės varžybos                       | 1–24                               | 1–16                 | 25–48               | 17–48                | D                   | D                    |                     |                      |                     |                      |                     |                      |
| 4           | Europos čempionatas                            | 1–24                               | 1–16                 | 25–48               | 17–32                | D                   | D                    |                     |                      |                     |                      |                     |                      |
| 5           | Europos žaidynės                               | 1–24                               | 1–12                 | 25–48               | 13–24                | D                   | D                    |                     |                      |                     |                      |                     |                      |
| 6           | Europos čempionų lyga                          |                                    | 1–16                 |                     | 17–32                |                     | D                    |                     |                      |                     |                      |                     |                      |
| 7           | Europos taurės varžybos                        | 1–16                               | 1–12                 | 17–32               | 13–24                | D                   | D                    |                     |                      |                     |                      |                     |                      |
| 8           | Europos pajėgiausių TOP taurės varžybos        | 1–12                               |                      | 13–16               |                      | D                   |                      |                     |                      |                     |                      |                     |                      |
| 9           | Pasaulio studentų universiada                  | 1–6                                | 1–4                  | 7–16                | 5–8                  | D                   | D                    |                     |                      |                     |                      |                     |                      |
| 10          | Šiaurės Europos šalių čempionatas              | 1                                  | 1                    | 2–8                 | 2–4                  | D                   | D                    |                     |                      |                     |                      |                     |                      |
| 11          | Tarptautinės varžybos <sup>1</sup>             |                                    |                      | 1–16                | 1–16                 | 17–32               | 17–32                |                     |                      |                     |                      |                     |                      |
| 12          | Baltijos šalių čempionatas <sup>2</sup>        |                                    |                      | 1–3                 | 1                    | 4–8                 | 2–3                  | D                   | D                    |                     |                      |                     |                      |
| 13          | Pasaulio jaunimo čempionatas                   | 1–12                               | 1–6                  | 13–24               | 7–12                 | 25–48               | D                    | D                   | D                    |                     |                      |                     |                      |
| 14          | Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės            | 1–12                               | 1–6                  | 13–24               | 7–12                 | 25–48               | D                    | D                   | D                    |                     |                      |                     |                      |
| 15          | Europos jaunimo čempionatas                    | 1–8                                | 1–4                  | 9–16                | 5–8                  | 17–32               | 12–16                | D                   | D                    |                     |                      |                     |                      |
| 16          | Tarptautinės jaunimo varžybos <sup>1</sup>     |                                    |                      | 1–8                 | 1–4                  | 9–16                | 5–12                 | D                   | D                    |                     |                      |                     |                      |
| 17          | Europos jaunimo olimpinis festivalis           |                                    |                      | 1–8                 | 1–4                  | 9–16                | 5–12                 | 17–32               | 13–24                | D                   | D                    |                     |                      |
| 18          | Pasaulio jaunių čempionatas, pirmenybės        |                                    |                      | 1–12                | 1–6                  | 13–24               | 7–12                 | 25–48               | D                    | D                   | D                    |                     |                      |
| 19          | Europos jaunių čempionatas                     |                                    |                      | 1–8                 | 1–4                  | 9–16                | 5–8                  | 17–32               | 12–16                | D                   | D                    |                     |                      |
| 20          | Europos pajėgiausių jaunių TOP varžybos        |                                    |                      | 1–6                 |                      | 7–12                |                      |                     |                      |                     |                      |                     |                      |
| 21          | Šiaurės Europos šalių jaunių čempionatas       |                                    |                      | 1–4                 | 1–3                  | 5–16                | 4–8                  |                     |                      |                     |                      |                     |                      |
| 22          | Baltijos šalių jaunių čempionatas <sup>2</sup> |                                    |                      |                     |                      | 1–4                 | 2–3                  | 5–8                 | 4–6                  |                     |                      |                     |                      |

|    |                                                             |  |  |  |  |      |     |       |      |       |       |   |   |
|----|-------------------------------------------------------------|--|--|--|--|------|-----|-------|------|-------|-------|---|---|
| 23 | Tarptautinės jaunių varžybos <sup>1</sup>                   |  |  |  |  | 1–2  | 1–2 | 3–8   | 3–6  | 9–16  | 7–12  |   |   |
| 24 | Baltijos šalių pajėgiausių jaunių TOP varžybos <sup>2</sup> |  |  |  |  | 1    |     | 2–6   |      | 7–10  |       |   |   |
| 25 | Pasaulio jaunučių čempionatas, pirmenybės                   |  |  |  |  | 1–12 | 1–6 | 13–24 | 7–12 | 25–48 | D     |   |   |
| 26 | Europos jaunučių čempionatas                                |  |  |  |  | 1–8  | 1–4 | 9–16  | 5–8  | 17–32 | 12–16 |   |   |
| 27 | Europos pajėgiausių jaunučių TOP varžybos                   |  |  |  |  | 1–8  |     | 9–12  |      |       |       |   |   |
| 28 | Šiaurės Europos šalių jaunučių pirmenybės                   |  |  |  |  | 1–4  | 1–3 | 5–16  | 4–8  |       |       |   |   |
| 29 | Baltijos šalių jaunučių čempionatas <sup>1</sup>            |  |  |  |  | 1–4  | 2–3 | 5–8   | 4–6  |       |       |   |   |
| 30 | Tarptautinės jaunučių varžybos <sup>1</sup>                 |  |  |  |  | 1    | 1   | 2–8   | 2–6  | 9–16  | 7–12  |   |   |
| 31 | Europos vaikų pirmenybės                                    |  |  |  |  |      |     | 1     | 1    | 2–16  | 2–6   | D | D |
| 32 | Tarptautinės vaikų varžybos <sup>1</sup>                    |  |  |  |  |      |     |       |      | 1–8   | 1–4   | D | D |
| 33 | Lietuvos Respublikos čempionatas                            |  |  |  |  | 1–8  | 1–6 | 9–16  | 7–12 |       |       |   |   |
| 34 | Lietuvos pajėgiausių TOP varžybos                           |  |  |  |  | 1–6  |     | 7–12  |      |       |       |   |   |
| 35 | Lietuvos Respublikos taurės varžybos                        |  |  |  |  | 1–4  | 1–3 | 5–8   | 4–6  |       |       |   |   |
| 36 | Lietuvos pirmenybės (1 lyga)                                |  |  |  |  |      | 1–3 |       | 4–8  |       |       |   |   |
| 37 | Lietuvos pirmenybės (2 lyga)                                |  |  |  |  |      | 1   |       | 2–6  |       |       |   |   |
| 38 | Lietuvos studentų čempionatas                               |  |  |  |  | 1–3  | 1–2 | 4–8   | 3–4  |       |       |   |   |
| 39 | Rajonų čempionatai, pirmenybės, žaidynės                    |  |  |  |  | 1–2  |     | 3–6   |      |       |       |   |   |
| 40 | Miestų čempionatai, pirmenybės, žaidynės                    |  |  |  |  | 1    | 1   | 2–4   |      | 5–6   |       |   |   |
| 41 | Lietuvos jaunimo čempionatai, žaidynės                      |  |  |  |  |      |     | 1–8   | 1–6  | 9–16  | 7–12  |   |   |
| 42 | Rajonų jaunimo čempionatai, pirmenybės, žaidynės            |  |  |  |  |      |     | 1–4   | 1–3  | 8–12  | 5–8   |   |   |
| 43 | Miestų jaunimo čempionatai, pirmenybės, žaidynės            |  |  |  |  |      |     | 1–2   |      | 3–8   |       |   |   |
| 44 | Kitos jaunimo varžybos                                      |  |  |  |  |      |     | 1     | 1    | 2–6   | 2–4   |   |   |
| 45 | Lietuvos jaunių čempionatas, pirmenybės, žaidynės           |  |  |  |  |      |     | 1–8   | 1–4  | 9–16  | 5–8   |   |   |

|    |                                                     |  |  |  |  |  |  |     |     |      |     |      |      |
|----|-----------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|-----|-----|------|-----|------|------|
| 46 | Lietuvos pajėgiausių jaunių TOP varžybos            |  |  |  |  |  |  | 1–6 |     | 7–12 |     |      |      |
| 47 | Lietuvos mokyklų žaidynės                           |  |  |  |  |  |  | 1–4 | 1–3 | 5–12 | 4–8 |      |      |
| 48 | Rajonų jaunių čempionatai, pirmenybės, žaidynės     |  |  |  |  |  |  | 1–3 | 1–2 | 4–12 | 6–8 |      |      |
| 49 | Miestų jaunių čempionatai, pirmenybės, žaidynės     |  |  |  |  |  |  | 1   | 1   | 2–8  | 2–6 |      |      |
| 50 | Kitos jaunių varžybos                               |  |  |  |  |  |  | 1   | 1   | 2–4  | 2–3 | 5–12 | 4–8  |
| 51 | Lietuvos jaunučių čempionatas, pirmenybės, žaidynės |  |  |  |  |  |  | 1   | 1   | 2–8  | 2–8 | 9–24 | 9–16 |
| 52 | Pajėgiausių jaunučių TOP varžybos                   |  |  |  |  |  |  | 1   |     | 2–8  |     |      |      |
| 53 | Rajonų jaunučių čempionatai, pirmenybės, žaidynės   |  |  |  |  |  |  |     |     | 1–4  | 1–2 | 5–8  | 3–5  |
| 54 | Miestų jaunučių čempionatai, pirmenybės, žaidynės   |  |  |  |  |  |  |     |     | 1–3  | 1–2 | 4–8  | 3–5  |
| 55 | Kitos jaunučių varžybos                             |  |  |  |  |  |  |     |     | 1–2  | 1   | 3–8  | 2–4  |
| 56 | Lietuvos vaikų čempionatas, pirmenybės              |  |  |  |  |  |  |     |     | 1    | 1   | 2–10 | 2–8  |
| 57 | Rajonų vaikų čempionatai, pirmenybės                |  |  |  |  |  |  |     |     |      |     | 1–6  | 1–4  |
| 58 | Miestų vaikų čempionatai, pirmenybės                |  |  |  |  |  |  |     |     |      |     | 1–4  | 1–2  |
| 59 | Kitos vaikų varžybos                                |  |  |  |  |  |  |     |     |      |     | 1–3  | 1    |

Pastabos:

D – dalyvavimas;

1 – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės stalo teniso federacijos varžybų kalendorių, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 4 valstybių atstovai;

2 – varžybos, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 3 valstybių atstovai.

### SUNKIOJI ATLETIKA (DVIKOVĖ)

| Ugdymo programos etapai | Ugdymo programos etapo metai | Ugdytinių amžius (metai)                   |         | Ugdytinių skaičius grupėje                             |      |      |      |      |      |      |      |    | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|----|------------------------------------------------------------|
|                         |                              | Mergaitės, merginos<br>Berniukai, vaikinai | Iš viso | Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius |      |      |      |      |      |      |      |    |                                                            |
|                         |                              |                                            |         | MP 8                                                   | MP 7 | MP 6 | MP 5 | MP 4 | MP 3 | MP 2 | MP 1 |    |                                                            |
| 1                       | 2                            | 3                                          | 4       | 5                                                      | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   | 13 | 14                                                         |
| Pradinio rengimo        | 1                            | Iki 17                                     |         | Ne mažiau kaip 11                                      |      |      |      |      |      |      |      |    | 9                                                          |
|                         | 2                            | 11–14                                      |         | Ne mažiau kaip 10 <sup>1</sup>                         |      |      |      |      |      |      |      |    | 9                                                          |
| Meistriškumo ugdymo     | 1                            | 12–14                                      |         | Ne mažiau kaip 9                                       |      |      |      |      |      |      |      |    | 10                                                         |
|                         | 2                            | 13–15                                      |         | Ne mažiau kaip 8                                       |      |      |      |      |      |      |      |    | 12                                                         |
|                         | 3                            | 14–16                                      |         | Ne mažiau kaip 7                                       |      |      |      |      |      |      |      |    | 14                                                         |
|                         | 4                            | 15–17                                      |         | Ne mažiau kaip 6                                       |      |      | 6    | 1    |      |      |      |    | 16                                                         |
|                         | 5                            | 16–18                                      |         | Ne mažiau kaip 6                                       |      |      | 4    | 2    |      |      |      |    | 18                                                         |
| Meistriškumo tobulinimo | 1                            | 17 ir vyresnės / vyresni                   |         | Ne mažiau kaip 5                                       |      |      |      | 2    | 3    |      |      |    | 20                                                         |
|                         | 2                            | 17 ir vyresnės / vyresni                   |         | Ne mažiau kaip 4                                       |      |      |      |      | 3    | 1    |      |    | 22                                                         |
|                         | 3                            | 18 ir vyresnės / vyresni                   |         | Ne mažiau kaip 4                                       |      |      |      |      |      | 2    | 2    |    | 24                                                         |
| Aukšto meistriškumo     | –                            | 18 ir vyresnės / vyresni                   |         | Ne mažiau kaip 2                                       |      |      |      |      |      | 1    | 1    |    | 26                                                         |
|                         | –                            | 18 ir vyresnės / vyresni                   |         | Ne mažiau kaip 2                                       |      |      |      |      |      |      | 1    | 1  | 26                                                         |

Pastaba.<sup>1</sup> – 7 sportininkai dalyvavo 2 varžybose.

### SUNKIOSIOS ATLETIKOS MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI DVIKOVĖJE

**PAGAL UŽIMTAS VIETAS VARŽYBOSE**

| Eil.<br>Nr. | Sporto varžybų pavadinimas                                            | Meistriškumo pakopų rodikliai (toliau –MP) |                   |                   |                  |                   |                   |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|
|             |                                                                       | MP 1                                       | MP 2              | MP 3              | MP 4             | MP 5              | MP 6              |
| 1           | 2                                                                     | 3                                          | 4                 | 5                 | 6                | 7                 | 8                 |
| 1.          | Olimpinės žaidynės                                                    | D                                          |                   |                   |                  |                   |                   |
| 2.          | Pasaulio čempionatas                                                  | 1–16                                       | D <sup>2</sup>    |                   |                  |                   |                   |
| 3.          | Europos čempionatas                                                   | 1–8                                        | 9–12 <sup>2</sup> |                   |                  |                   |                   |
| 4.          | Pasaulio studentų universiada, čempionatas                            | 1–4                                        | 5–8 <sup>2</sup>  |                   |                  |                   |                   |
| 5.          | Tarptautinės varžybos <sup>1</sup>                                    |                                            | 1                 | 2–4               | 5–6 <sup>2</sup> |                   |                   |
| 6.          | Pasaulio jaunimo čempionatas                                          | 1–3                                        | 4–6               | 7–12 <sup>2</sup> |                  |                   |                   |
| 7.          | Europos jaunimo čempionatas                                           | 1                                          | 2–4               | 5–8 <sup>2</sup>  |                  |                   |                   |
| 8.          | Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės                                   |                                            | 1–2               | 3–6 <sup>2</sup>  |                  |                   |                   |
| 9.          | Europos jaunimo olimpinis festivalis                                  |                                            | 1–2               | 3–6 <sup>2</sup>  |                  |                   |                   |
| 10.         | Tarptautinės jaunimo varžybos <sup>1</sup>                            |                                            |                   | 1                 | 2–4              | 5–8 <sup>2</sup>  |                   |
| 11.         | Pasaulio jaunių iki 17 m. čempionatas                                 |                                            |                   | 1–3               | 4–6              | 7–12 <sup>2</sup> |                   |
| 12.         | Europos jaunių iki 17 m. čempionatas                                  |                                            |                   | 1–2               | 3–4              | 5–8 <sup>2</sup>  |                   |
| 13.         | Pasaulio jaunių iki 15 m. čempionatas                                 |                                            |                   | 1–2               | 3–4              | 5–8 <sup>2</sup>  |                   |
| 14.         | Europos jaunių iki 15 m. čempionatas                                  |                                            |                   | 1                 | 2–3              | 4–6 <sup>2</sup>  |                   |
| 15.         | Tarptautinės jaunių varžybos <sup>1</sup>                             |                                            |                   |                   | 1–2              | 3–4 <sup>2</sup>  | 5–8 <sup>2</sup>  |
| 16.         | Lietuvos Respublikos čempionatas (finalo varžybos)                    |                                            |                   | 1–3               | 4–6 <sup>2</sup> | 7–9 <sup>2</sup>  |                   |
| 17.         | Lietuvos Respublikos čempionato (regiono varžybos)                    |                                            |                   |                   | 1–3              | 4–6 <sup>2</sup>  |                   |
| 18.         | Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai, žaidynės (finalo varžybos)  |                                            |                   |                   | 1–4              | 5–8 <sup>2</sup>  | 9–12 <sup>2</sup> |
| 19.         | Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai, žaidynės (regiono varžybos) |                                            |                   |                   |                  | 1–3               | 4–6 <sup>2</sup>  |
| 20.         | Lietuvos Respublikos jaunių čempionatai, žaidynės (finalo varžybos)   |                                            |                   |                   | 1–2              | 3–6 <sup>2</sup>  | 7–10 <sup>2</sup> |
| 21.         | Lietuvos Respublikos jaunių čempionatai, žaidynės (regiono            |                                            |                   |                   |                  | 1–2               | 3–6 <sup>2</sup>  |

|     |                                                                        |  |  |  |  |     |                  |
|-----|------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|-----|------------------|
|     | varžybos)                                                              |  |  |  |  |     |                  |
| 22. | Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatai, žaidynės (finalo varžybos)  |  |  |  |  | 1–4 | 5–8 <sup>2</sup> |
| 23. | Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatai, žaidynės (regiono varžybos) |  |  |  |  | 1   | 2–6 <sup>2</sup> |

Pastabos:

D – dalyvavimas;

<sup>1</sup> – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės sporto šakos federacijos varžybų kalendorių, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 6 valstybių atstovai;

<sup>2</sup> – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių;

<sup>3</sup> – aplenkti 50 proc. varžybų dalyvių;

<sup>4</sup> – aplenkti 75 proc. varžybų dalyvių.



**SUNKIOSIOS ATLETIKOS SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI DVIKOVĖJE  
PAGAL PASIEKTĄ REZULTATĄ VARŽYBOSE**

| Lytis | Amžiaus grupė       | Svorio kategorija | Meistriškumo pakopų rodikliai (toliau – MP) |                   |                   |      |      |      |      |      |
|-------|---------------------|-------------------|---------------------------------------------|-------------------|-------------------|------|------|------|------|------|
|       |                     |                   | MP 1 <sup>1</sup>                           | MP 2 <sup>1</sup> | MP 3 <sup>1</sup> | MP 4 | MP 5 | MP 6 | MP 7 | MP 8 |
| 1     | 2                   | 3                 | 4                                           | 5                 | 6                 | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   |
| Vyrai | Suaugusieji         | 55 kg             | 225                                         | 210               | 167               | 131  | 115  | 100  | 90   | 70   |
|       |                     | 61 kg             | 245                                         | 225               | 180               | 141  | 125  | 110  | 96   | 75   |
|       |                     | 67 kg             | 260                                         | 245               | 200               | 151  | 132  | 120  | 102  | 80   |
|       |                     | 73 kg             | 275                                         | 260               | 212               | 163  | 140  | 128  | 108  | 87   |
|       |                     | 81 kg             | 305                                         | 275               | 225               | 173  | 148  | 137  | 115  | 92   |
|       |                     | 89 kg             | 325                                         | 290               | 240               | 183  | 155  | 145  | 121  | 98   |
|       |                     | 96 kg             | 345                                         | 305               | 260               | 193  | 160  | 152  | 126  | 102  |
|       |                     | 102 kg            | 360                                         | 330               | 277               | 205  | 163  | 158  | 130  | 107  |
|       |                     | 109 kg            | 375                                         | 345               | 290               | 216  | 170  | 165  | 134  | 112  |
|       |                     | +109 kg           | 390                                         | 355               | 315               | 228  | 182  | 172  | 137  | 115  |
|       | Jaunimas iki 20 m.  | 55 kg             | 225                                         | 210               | 162               | 126  | 110  | 95   | 85   | 65   |
|       |                     | 61 kg             | 245                                         | 225               | 175               | 136  | 120  | 105  | 91   | 70   |
|       |                     | 67 kg             | 260                                         | 245               | 195               | 141  | 127  | 115  | 97   | 75   |
|       |                     | 73 kg             | 275                                         | 260               | 207               | 153  | 135  | 123  | 103  | 82   |
|       |                     | 81 kg             | 305                                         | 275               | 220               | 168  | 143  | 132  | 110  | 87   |
|       |                     | 89 kg             | 325                                         | 290               | 235               | 175  | 150  | 140  | 116  | 93   |
|       |                     | 96 kg             | 345                                         | 305               | 255               | 188  | 155  | 147  | 121  | 97   |
|       |                     | 102 kg            | 360                                         | 330               | 272               | 200  | 158  | 153  | 125  | 103  |
|       |                     | 109 kg            | 375                                         | 345               | 290               | 211  | 165  | 160  | 129  | 107  |
|       |                     | +109 kg           | 390                                         | 355               | 310               | 223  | 177  | 167  | 132  | 110  |
|       | Jauniajai iki 17 m. | 50 kg             | 195                                         | 170               | 142               | 114  | 100  | 85   | 71   | 62   |
|       |                     | 55 kg             | 210                                         | 184               | 153               | 123  | 108  | 92   | 76   | 67   |
|       |                     | 61 kg             | 225                                         | 198               | 165               | 132  | 115  | 100  | 83   | 72   |
|       |                     | 67 kg             | 240                                         | 211               | 176               | 140  | 124  | 106  | 87   | 77   |
|       |                     | 73 kg             | 253                                         | 222               | 185               | 150  | 130  | 112  | 93   | 81   |

|  |                        |         |     |     |     |     |     |     |     |     |
|--|------------------------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|  |                        | 81 kg   | 268 | 238 | 195 | 160 | 139 | 119 | 98  | 86  |
|  |                        | 89 kg   | 280 | 249 | 210 | 175 | 145 | 124 | 102 | 90  |
|  |                        | 96 kg   | 290 | 258 | 220 | 190 | 150 | 128 | 106 | 93  |
|  |                        | 102 kg  | 296 | 265 | 225 | 205 | 164 | 132 | 109 | 95  |
|  |                        | +102 kg | 315 | 274 | 245 | 220 | 173 | 140 | 115 | 97  |
|  | Jauniai<br>iki 15 m.   | 34 kg   | -   | -   | -   | -   | -   | 50  | 47  | 45  |
|  |                        | 38 kg   | -   | -   | -   | -   | 63  | 57  | 52  | 50  |
|  |                        | 42 kg   | -   | -   | -   | 83  | 69  | 63  | 57  | 55  |
|  |                        | 46 kg   | -   | -   | -   | 90  | 75  | 68  | 63  | 60  |
|  |                        | 49 kg   | 150 | 140 | 125 | 97  | 81  | 74  | 68  | 65  |
|  |                        | 55 kg   | 164 | 151 | 135 | 104 | 87  | 79  | 73  | 69  |
|  |                        | 58 kg   | 173 | 160 | 140 | 110 | 92  | 83  | 74  | 73  |
|  |                        | 61 kg   | 185 | 174 | 146 | 115 | 96  | 87  | 80  | 77  |
|  |                        | 67 kg   | 195 | 189 | 153 | 120 | 100 | 91  | 83  | 80  |
|  |                        | 73 kg   | 215 | 205 | 160 | 127 | 106 | 96  | 90  | 86  |
|  |                        | 81 kg   | 220 | 210 | 165 | 131 | 109 | 99  | 93  | 88  |
|  |                        | 89 kg   | 230 | 218 | 171 | 136 | 113 | 104 | 97  | 91  |
|  |                        | 96 kg   | 235 | 225 | 180 | 142 | 116 | 108 | 101 | 93  |
|  |                        | 102 kg  | 240 | 230 | 187 | 147 | 120 | 112 | 103 | 96  |
|  |                        | +102 kg | 245 | 235 | 197 | 154 | 126 | 116 | 107 | 100 |
|  | Jaunučiai<br>iki 13 m. | 31 kg   | -   | -   | -   | -   | -   | 46  | 40  | 38  |
|  |                        | 34 kg   | -   | -   | -   | -   | -   | 47  | 43  | 41  |
|  |                        | 38 kg   | -   | -   | -   | -   | 60  | 54  | 49  | 47  |
|  |                        | 42 kg   | -   | -   | -   | 78  | 66  | 60  | 55  | 51  |
|  |                        | 46 kg   | -   | -   | -   | 85  | 73  | 65  | 60  | 55  |
|  |                        | 49 kg   | 146 | 142 | 112 | 92  | 78  | 71  | 64  | 59  |
|  |                        | 55 kg   | 160 | 152 | 120 | 97  | 84  | 75  | 68  | 63  |
|  |                        | 58 kg   | 169 | 160 | 132 | 105 | 88  | 80  | 72  | 67  |
|  |                        | 61 kg   | 181 | 186 | 145 | 111 | 92  | 84  | 76  | 71  |
|  |                        | 67 kg   | 190 | 190 | 151 | 116 | 96  | 88  | 80  | 75  |
|  |                        | 73 kg   | 205 | 197 | 157 | 121 | 100 | 92  | 84  | 79  |
|  |                        | 76 kg   | 215 | 205 | 167 | 131 | 105 | 96  | 88  | 83  |
|  |                        | +76 kg  | 225 | 210 | 175 | 137 | 110 | 100 | 92  | 87  |

|         |                     |        |     |     |     |     |     |     |    |    |
|---------|---------------------|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|
| Moterys | Suaugusiosios       | 42 kg  | -   | 102 | 95  | 79  | 70  | 55  | 45 | 40 |
|         |                     | 45 kg  | 150 | 112 | 105 | 86  | 77  | 60  | 50 | 44 |
|         |                     | 49 kg  | 163 | 121 | 112 | 95  | 81  | 66  | 55 | 48 |
|         |                     | 55 kg  | 175 | 130 | 120 | 102 | 87  | 74  | 60 | 50 |
|         |                     | 59 kg  | 185 | 137 | 130 | 108 | 92  | 82  | 65 | 54 |
|         |                     | 64 kg  | 195 | 145 | 137 | 116 | 97  | 88  | 70 | 58 |
|         |                     | 71 kg  | 212 | 152 | 145 | 125 | 102 | 93  | 75 | 61 |
|         |                     | 76 kg  | 220 | 160 | 152 | 135 | 108 | 99  | 80 | 65 |
|         |                     | 81 kg  | 227 | 170 | 161 | 144 | 114 | 104 | 85 | 70 |
|         |                     | 87 kg  | 236 | 181 | 170 | 157 | 122 | 111 | 91 | 80 |
|         |                     | +87 kg | 245 | 190 | 180 | 165 | 130 | 115 | 96 | 81 |
|         | Jaunės<br>iki 17 m. | 38 kg  | -   | -   | 82  | 67  | 59  | 47  | 37 | 33 |
|         |                     | 42 kg  | -   | 99  | 92  | 76  | 67  | 52  | 42 | 37 |
|         |                     | 45 kg  | 145 | 109 | 102 | 83  | 74  | 57  | 47 | 41 |
|         |                     | 49 kg  | 158 | 118 | 109 | 92  | 78  | 63  | 52 | 45 |
|         |                     | 55 kg  | 167 | 126 | 116 | 98  | 84  | 70  | 56 | 46 |
|         |                     | 59 kg  | 177 | 132 | 126 | 104 | 88  | 78  | 61 | 50 |
|         |                     | 64 kg  | 186 | 141 | 133 | 112 | 93  | 84  | 66 | 54 |
|         |                     | 71 kg  | 206 | 148 | 141 | 121 | 98  | 89  | 70 | 57 |
|         |                     | 76 kg  | 213 | 155 | 147 | 130 | 103 | 94  | 75 | 60 |
|         |                     | 81 kg  | 217 | 165 | 156 | 139 | 109 | 99  | 80 | 65 |
|         |                     | +81 kg | 235 | 175 | 164 | 150 | 116 | 105 | 85 | 77 |

Pastaba. <sup>1</sup> – Meistriškumo pakopų rodikliai gali būti pasiekti tik varžybose, įtrauktose į Tarptautinės sunkiosios atletikos arba Europos sunkiosios atletikos federacijos varžybų kalendorius.

## TEKVONDO

| Ugdymo programos etapai | Ugdymo programos etapo metai | Ugdytinių amžius(metai)                    |   | Ugdytinių skaičius grupėje     |                                                        |      |      |      |      |      | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------------------------|---|--------------------------------|--------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------------------------------------------------------------|
|                         |                              | Mergaitės, merginos<br>Berniukai, vaikinai |   | Iš viso                        | Iš jų – pasiekusių meistriškumo pakopos (MP) rodiklius |      |      |      |      |      |                                                            |
|                         |                              |                                            |   |                                | MP 6                                                   | MP 5 | MP 4 | MP 3 | MP 2 | MP 1 |                                                            |
| 1                       | 2                            | 3                                          | 4 | 5                              | 6                                                      | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12                                                         |
| Pradinio rengimo        | 1                            | 9–12                                       |   | Ne mažiau kaip 14              |                                                        |      |      |      |      |      | 9                                                          |
|                         | 2                            | 10–13                                      |   | Ne mažiau kaip 12 <sup>1</sup> |                                                        |      |      |      |      |      | 9                                                          |
| Meistriškumo ugdymo     | 1                            | 11–14                                      |   | Ne mažiau kaip 12              |                                                        |      |      |      |      |      | 10                                                         |
|                         | 2                            | 12–15                                      |   | Ne mažiau kaip 10              |                                                        |      |      |      |      |      | 12                                                         |
|                         | 3                            | 13–16                                      |   | Ne mažiau kaip 9               |                                                        |      |      |      |      |      | 14                                                         |
|                         | 4                            | 14–17                                      |   | Ne mažiau kaip 8               | 1                                                      | 6    | 1    |      |      |      | 16                                                         |
|                         | 5                            | 15–18                                      |   | Ne mažiau kaip 7               |                                                        | 4    | 3    |      |      |      | 18                                                         |
| Meistriškumo tobulinimo | 1                            | 16–18                                      |   | Ne mažiau kaip 6               |                                                        | 2    | 4    |      |      |      | 20                                                         |
|                         | 2                            | 17 ir vyresnės / vyresni                   |   | Ne mažiau kaip 5               |                                                        | 1    | 3    | 1    |      |      | 22                                                         |
|                         | 3                            | 18 ir vyresnės / vyresni                   |   | Ne mažiau kaip 4               |                                                        |      | 2    | 2    |      |      | 24                                                         |
| Aukšto meistriškumo     | –                            | 18 ir vyresnės / vyresni                   |   | Ne mažiau kaip 2               |                                                        |      |      | 1    | 1    |      | 26                                                         |
|                         | –                            | 18 ir vyresnės / vyresni                   |   | Ne mažiau kaip 2               |                                                        |      |      |      | 1    | 1    | 26                                                         |

Pastaba. <sup>1</sup> – 8 sportininkai dalyvavo 2 varžybose.

**TEKVONDO SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI  
PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE**

| Eil.<br>Nr. | Sporto varžybų pavadinimas                         | Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai |                   |                   |                    |                   |      |
|-------------|----------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|------|
|             |                                                    | MP 1                               | MP 2              | MP 3              | MP 4               | MP 5              | MP 6 |
| 1           | 2                                                  | 3                                  | 4                 | 5                 | 6                  | 7                 | 8    |
| 1.          | Olimpinės žaidynės                                 | 1–16                               | D <sup>2</sup>    |                   |                    |                   |      |
| 2.          | Pasaulio čempionatas                               | 1–16                               | D <sup>3</sup>    |                   |                    |                   |      |
| 3.          | Pasaulio taurės varžybos                           | 1–8                                | 9–16 <sup>3</sup> |                   |                    |                   |      |
| 4.          | Europos čempionatas                                | 1–8                                | 9–16 <sup>3</sup> |                   |                    |                   |      |
| 5.          | Europos taurės varžybos                            | 1–4                                | 5–12 <sup>3</sup> |                   |                    |                   |      |
| 6.          | Pasaulio studentų universiada                      | 1                                  | 2–4 <sup>3</sup>  | 5–8 <sup>2</sup>  |                    |                   |      |
| 7.          | Tarptautinės varžybos <sup>1</sup>                 |                                    | 1                 | 2–6 <sup>3</sup>  |                    |                   |      |
| 8.          | Pasaulio jaunimo čempionatas                       | 1                                  | 2–6               | 7–12 <sup>3</sup> |                    |                   |      |
| 9.          | Europos jaunimo čempionatas                        | 1                                  | 2–4               | 5–8 <sup>3</sup>  |                    |                   |      |
| 10.         | Tarptautinės jaunimo varžybos <sup>1</sup>         |                                    | 1                 | 2–6 <sup>3</sup>  |                    |                   |      |
| 11.         | Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės                |                                    | 1–4               | 5–12 <sup>3</sup> | 13–18 <sup>2</sup> |                   |      |
| 12.         | Pasaulio jaunių čempionatas                        |                                    | 1–4               | 5–12 <sup>3</sup> | 13–18 <sup>2</sup> |                   |      |
| 13.         | Europos jaunių čempionatas                         |                                    | 1–2               | 3–8 <sup>3</sup>  | 9–12 <sup>2</sup>  |                   |      |
| 14.         | Europos jaunimo olimpinis festivalis               |                                    | 1–2               | 3–8 <sup>3</sup>  | 9–12 <sup>2</sup>  |                   |      |
| 15.         | Tarptautinės jaunių varžybos <sup>1</sup>          |                                    |                   | 1–4               | 5–8 <sup>3</sup>   |                   |      |
| 16.         | Pasaulio jaunučių čempionatas                      |                                    |                   | 1–4               | 5–12 <sup>3</sup>  |                   |      |
| 17.         | Lietuvos Respublikos čempionatas                   |                                    |                   | 1–4 <sup>3</sup>  | 5–8 <sup>2</sup>   | 9–12 <sup>2</sup> |      |
| 18.         | Lietuvos Respublikos taurės varžybos               |                                    |                   |                   | 1–4 <sup>3</sup>   | 5–8 <sup>3</sup>  |      |
| 19.         | Lietuvos studentų čempionatas                      |                                    |                   |                   | 1 <sup>4</sup>     | 2–4 <sup>3</sup>  |      |
| 20.         | Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai, žaidynės |                                    |                   |                   | 1–6 <sup>3</sup>   | 7–12 <sup>2</sup> |      |
| 21.         | Miestų jaunimo čempionatai                         |                                    |                   |                   | 1–6 <sup>3</sup>   | 7–12 <sup>2</sup> |      |
| 22.         | Kitos jaunimo varžybos                             |                                    |                   |                   | 1–4 <sup>3</sup>   | 5–8 <sup>2</sup>  |      |
| 23.         | Lietuvos Respublikos čempionatai, žaidynės         |                                    |                   |                   | 1–4 <sup>3</sup>   | 5–8 <sup>2</sup>  |      |

|     |                                                                            |  |  |  |                  |                  |                   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------|------------------|-------------------|
| 24. | Miestų jaunių čempionatai                                                  |  |  |  | 1–4 <sup>3</sup> | 5–8 <sup>2</sup> |                   |
| 25. | Kitos jaunių varžybos                                                      |  |  |  |                  | 1–4 <sup>3</sup> | 5–8 <sup>2</sup>  |
| 26. | Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatai, žaidynės, moksleivių pirmenybės |  |  |  |                  | 1–6 <sup>3</sup> | 7–12 <sup>2</sup> |
| 27. | Lietuvos Respublikos regionų jaunučių čempionatai                          |  |  |  |                  | 1–2 <sup>4</sup> | 3–6 <sup>2</sup>  |
| 28. | Miestų jaunučių čempionatai                                                |  |  |  |                  | 1 <sup>4</sup>   | 2–6 <sup>2</sup>  |
| 29. | Kitos jaunučių varžybos                                                    |  |  |  |                  |                  | 1–6 <sup>3</sup>  |
| 30. | Lietuvos Respublikos vaikų čempionatai, žaidynės, moksleivių pirmenybės    |  |  |  |                  |                  | 1–6 <sup>3</sup>  |
| 31. | Lietuvos Respublikos regionų vaikų čempionatai                             |  |  |  |                  |                  | 1–5 <sup>3</sup>  |
| 32. | Miestų vaikų čempionatai                                                   |  |  |  |                  |                  | 1–4 <sup>3</sup>  |
| 33. | Kitos vaikų varžybos                                                       |  |  |  |                  |                  | 1–3 <sup>3</sup>  |
|     |                                                                            |  |  |  |                  |                  |                   |
|     |                                                                            |  |  |  |                  |                  |                   |

Pastabos:

D – dalyvavimas;

<sup>1</sup> – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės tekvondo federacijos varžybų kalendorių, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 6 valstybių atstovai;

<sup>2</sup> – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių;

<sup>3</sup> – aplenkti 50 proc. varžybų dalyvių;

<sup>4</sup> – aplenkti 75 proc. varžybų dalyvių.

## TINKLINIS

| Ugdymo programos etapai | Ugdymo programos etapo metai | Ugdytinių amžius (metai) |                     | Ugdytinių skaičius grupėje |                                                        |      |      |      |      |      | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------|---------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------------------------------------------------------------|
|                         |                              | Mergaitės, merginos      | Berniukai, vaikinai | Iš viso                    | Iš jų – pasiekusių meistriškumo pakopos (MP) rodiklius |      |      |      |      |      |                                                            |
|                         |                              |                          |                     |                            | MP 6                                                   | MP 5 | MP 4 | MP 3 | MP 2 | MP 1 |                                                            |
| 1                       | 2                            | 3                        | 4                   | 5                          | 6                                                      | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12                                                         |
| Pradinio rengimo        | 1                            | 7–11                     | 7–11                | 12                         |                                                        |      |      |      |      |      | 9                                                          |
|                         | 2                            | 9–13                     | 9–13                | 12                         |                                                        |      |      |      |      |      | 9                                                          |
| Meistriškumo ugdymo     | 1                            | 11–13                    | 11–13               | 12 <sup>2</sup>            |                                                        |      |      |      |      |      | 10                                                         |
|                         | 2                            | 12–14                    | 13–15               | 12 <sup>3</sup>            |                                                        |      |      |      |      |      | 12                                                         |
|                         | 3                            | 13–15                    | 14–16               | 12                         |                                                        |      |      |      |      |      | 14                                                         |
|                         | 4                            | 15-17                    | 15–17               | 10                         | 2                                                      | 8    |      |      |      |      | 16                                                         |
|                         | 5                            | 16-18                    | 16–18               | 10                         |                                                        | 8    | 2    |      |      |      | 18                                                         |
| Meistriškumo tobulinimo | 1                            | 17 ir vyresnės           | 17 ir vyresni       | 10                         |                                                        | 6    | 4    |      |      |      | 18                                                         |
|                         | 2                            | 17 ir vyresnės           | 17 ir vyresni       | 10                         |                                                        | 4    | 6    |      |      |      | 20                                                         |
|                         | 3                            | 18 ir vyresnės           | 18 ir vyresni       | 10                         |                                                        | 2    | 8    |      |      |      | 20                                                         |
| Aukšto meistriškumo     | –                            | 18 ir vyresnės           | 18 ir vyresni       | 10                         |                                                        |      | 4    | 4    |      |      | 24                                                         |
|                         | –                            | 18 ir vyresnės           | 18 ir vyresni       | 10                         |                                                        |      |      | 7    | 1    |      | 24                                                         |

Pastabos:

<sup>1</sup>– 8 sportininkai dalyvavo 8 rungtyne;

<sup>2</sup>–10 sportininkų dalyvavo 10 rungtynių;

<sup>3</sup>–10sportininkų dalyvavo 12 rungtynių.

**TINKLINIO SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE**

| Eil. Nr. | Sporto varžybų pavadinimas                             | Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai |                   |                   |                   |                  |                |
|----------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|----------------|
|          |                                                        | MP 1                               | MP 2              | MP 3              | MP 4              | MP 5             | MP 6           |
| 1        | 2                                                      | 3                                  | 4                 | 5                 | 6                 | 7                | 8              |
| 1.       | Olimpinės žaidynės                                     | D                                  |                   |                   |                   |                  |                |
| 2.       | Pasaulio čempionatas                                   | 1–16                               | 17–24             |                   |                   |                  |                |
| 3.       | Pasaulio taurės varžybos                               | 1–8                                | 9–12 <sup>2</sup> |                   |                   |                  |                |
| 4.       | Europos čempionatas                                    | 1–8                                | 9–12 <sup>2</sup> |                   |                   |                  |                |
| 5.       | Europos taurės varžybos                                | 1–3                                | 4–8               |                   |                   |                  |                |
| 6.       | Pasaulio studentų universiada                          | 1                                  | 2–4 <sup>3</sup>  | 5–8 <sup>2</sup>  |                   |                  |                |
| 7.       | Tarptautinės varžybos <sup>1</sup>                     |                                    | 1                 | 2–6 <sup>3</sup>  |                   |                  |                |
| 8.       | Pasaulio jaunimo čempionatas                           | 1–3                                | 4–6               | 7–12 <sup>2</sup> |                   |                  |                |
| 9.       | Europos jaunimo čempionatas                            | 1                                  | 2–3               | 4–6 <sup>3</sup>  |                   |                  |                |
| 10.      | Tarptautinės jaunimo varžybos <sup>1</sup>             |                                    | 1                 | 2–6 <sup>2</sup>  |                   |                  |                |
| 11.      | Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės                    |                                    | 1                 | 2–6 <sup>3</sup>  | 7–12 <sup>2</sup> |                  |                |
| 12.      | Pasaulio jaunių čempionatas                            |                                    | 1–3               | 4–6               | 7–12 <sup>2</sup> |                  |                |
| 13.      | Europos jaunių čempionatas                             |                                    | 1                 | 2–4               | 5–8 <sup>3</sup>  |                  |                |
| 14.      | Europos jaunimo olimpinis festivalis                   |                                    | 1                 | 2–3 <sup>3</sup>  | 4–8 <sup>2</sup>  |                  |                |
| 15.      | Tarptautinės jaunių varžybos <sup>1</sup>              |                                    |                   | 1                 | 2–6 <sup>3</sup>  |                  |                |
| 16.      | Lietuvos Respublikos čempionatas                       |                                    |                   | 1–2 <sup>3</sup>  | 3–4 <sup>2</sup>  |                  |                |
| 17.      | Lietuvos Respublikos taurės varžybos                   |                                    |                   |                   | 1–3 <sup>3</sup>  | 4–6 <sup>2</sup> |                |
| 18.      | Lietuvos studentų čempionatas                          |                                    |                   |                   | 1–3 <sup>3</sup>  | 4–6 <sup>2</sup> |                |
| 19.      | Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai, žaidynės     |                                    |                   |                   | 1–4 <sup>4</sup>  | 5–8 <sup>2</sup> |                |
| 20.      | Lietuvos Respublikos jaunių čempionatai, žaidynės      |                                    |                   |                   | 1–3 <sup>4</sup>  | 4–6 <sup>2</sup> | D <sup>3</sup> |
| 21.      | Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatai, žaidynės    |                                    |                   |                   |                   | 1–6 <sup>3</sup> | D <sup>3</sup> |
| 22.      | Lietuvos Respublikos vaikų, mini čempionatai, žaidynės |                                    |                   |                   |                   |                  | D <sup>3</sup> |



Pastabos:

D – dalyvavimas;

<sup>1</sup> – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės tinklinio federacijos arba Europos tinklinio konfederacijos kalendorių ir šiose varžybose dalyvauja ne mažiau kaip 4 valstybių atstovai;

<sup>2</sup> – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių;

<sup>3</sup> – aplenkti 50 proc. varžybų dalyvių;

<sup>4</sup> – aplenkti 75proc. varžybų dalyvių.“

## PLAUKIMAS SU PELEKAIS

[illegible]

|              |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------|--|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| meistriškumo |  | vyresni |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------|--|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

1. Specialaus fizinio ruošimo pirmų metų grupėse vaikai mokomi plaukti dviem plaukimo būdais, mokomi plaukti su vamzdeliais ir pelekais, lavinami higienos įgūdžiai, mokslo metų gale dalyvauja kėlimo varžybose.
2. Specialaus fizinio ruošimo antrų metų grupėse vaikai tobulina krauliu ir nugara plaukimo būdus, plaukimą su pelekais, starto ir posūkio veiksmus, dalyvauja centro ir miesto varžybose.
3. Meistriškumo tobulinimo grupėse sportininkai tobulina plaukimo technikos įgūdžius, kelia savo meistriškumą, fizinį pajėgumą, konkuruoja varžybose, siekia aukštesnio meistriškumo, kuris įvertinamas atitinkamu rodikliu, dalyvauja įvairiose centro, miesto, šalies ir kt. varžybose.
4. Didelio meistriškumo grupėje sportininkai tobulina plaukimo technikos įgūdžius, kelia savo meistriškumą, fizinį pajėgumą, konkuruoja varžybose, siekia aukštesnio meistriškumo, kuris įvertinamas atitinkamu rodikliu, dalyvauja įvairiose centro, miesto, šalies tarptautinėse ir kt. varžybose.
5. Jaunesni, perspektyvūs sportininkai, negu nurodyta lentelėje, pasiekę aukštesnę meistriškumo pakopą gali būti perkeltami į aukštesnę grupę.
6. Papildomai grupėse gali būti papildomai registruojami rezervui 3 sportininkai.
7. Grupės gali būti formuojamos mokslo metų pabaigoje arba mokslo metų pradžioje.

**PLAUKIMO SU PELEKAIS SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL PASIEKTĄ  
REZULTATĄ VARŽYBOSE**

| Lytis          | Rungtis  | Meistriškumo rodikliai |             |          |          |          |          |          |          |
|----------------|----------|------------------------|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                |          | SM/MP 2 *              | KSM/MP<br>3 | I/MP 4   | II/MP 5  | III/MP 6 | IV/MP 7  | V/MP 8   | VI/MP 9  |
| <b>Moterys</b> | 25 m AP  | –                      | 00:09.80    | 00:10.50 | 00:11.20 | 00:12.20 | 00:13.20 | 00:14.20 | 00:15.20 |
|                | 50 m AP  | 00:20.00               | 00:21.00    | 00:22.60 | 00:24.50 | 00:27.56 | 00:32.00 | -        | -        |
|                | 100 m IM | 00:46.06               | 00:48.39    | 00:51.35 | 00:57.01 | 01:04.71 | 01:13.17 | -        | -        |
|                | 400 m IM | 03:45.38               | 03:56.08    | 04:13.02 | 04:25.75 | 05:04.02 | 06:00.56 | -        | -        |
|                | 50 m SF  | 00:21.00               | 00:22.30    | 00:23.74 | 00:25.92 | 00:28.75 | 00:30.72 | 00:34.39 | 00:36.08 |
|                | 100 m SF | 00:47.09               | 00:48.15    | 00:53.00 | 00:56.30 | 01:04.38 | 01:11.03 | 01:17.01 | 01:20.78 |
|                | 200 m SF | 01:47.65               | 01:52.20    | 01:56.00 | 02:05.87 | 02:20.97 | 02:30.76 | 02:45.90 | 02:58.00 |
|                | 400 m SF | 03:48.14               | 04:07.72    | 04:16.19 | 04:37.46 | 05:07.81 | 05:39.66 | 06:08.20 | 06:16.27 |
|                | 800 m SF | 08:23.53               | 08:36.29    | 08:50.32 | 09:38.87 | 10:42.19 | 11:48.62 | 12:48.22 | 13:25.88 |

|              |              |          |          |          |          |          |          |          |          |
|--------------|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|              | 1500 m SF    | 15:43.76 | 16:28,8  | 17:29.94 | 18:35.49 | 20:37.50 | 22:45.52 | 24:40.37 | 25:52.94 |
|              | 50 m BF      | 00:23.00 | 00:25.20 | 00:26.20 | 00:31.20 | 00:33.00 | 00:41.00 | 00:45.00 | 00:49.00 |
|              | 100 m BF     | 00:53.50 | 00:57.40 | 01:02.00 | 01:10.00 | 01:20.00 | 01:28.00 | 01:40.00 | 01:45.00 |
|              | 200 m BF     | 01:58.50 | 02:07.10 | 02:16.60 | 02:33.00 | 02:49.98 | 03:17.00 | 03:40.00 | 03:50.00 |
|              | 400 m BF     | 04:16.50 | 04:22.00 | 04:34.60 | 05:00.10 | 05:10.00 | 05:28.00 | 06:00.10 | 06:18.00 |
| 1            | 2            | 3        | 4        | 5        | 6        | 7        | 8        | 9        | 10       |
| <b>Vyrai</b> | 25 m nėrimas | –        | 00:08.30 | 00:09.8  | 00:10.60 | 00:11.60 | 00:12.60 | 00:13.60 | 00:14.60 |
|              | 50 m nėrimas | 00:17.20 | 00:18.00 | 00:20.00 | 00:22.00 | 00:25.18 | 00:28.26 | –        | –        |
|              | 100 m IM     | 00:40.12 | 00:42.43 | 00:45.38 | 00:50.00 | 00:56.75 | 01:04.17 | –        | –        |
|              | 400 m IM     | 03:25.96 | 03:39.89 | 03:49.11 | 04:13.13 | 04:48.40 | 05:27.52 | –        | –        |
|              | 50 m SF      | 00:18.51 | 00:19.39 | 00:21.04 | 00:22.82 | 00:25.31 | 00:27.93 | 00:30.28 | 00:31.76 |
|              | 100 m SF     | 00:41.37 | 00:43.10 | 00:47.01 | 00:50.99 | 00:56.56 | 01:02.41 | 01:07.66 | 01:10.98 |
|              | 200 m SF     | 01:36.17 | 01:42.10 | 01:47.01 | 01:56.06 | 02:08.75 | 02:22.07 | 02:34.02 | 02:41.57 |
|              | 400 m SF     | 03:32.91 | 03:40.86 | 03:53.77 | 04:13.52 | 04:41.25 | 05:05.34 | 05:16.45 | 05:42.94 |
|              | 800 m SF     | 07:21.82 | 07:43.80 | 08:10.91 | 08:52.39 | 09:50.63 | 10:51.72 | 11:46.54 | 12:21.18 |
|              | 1500 m SF    | 14:24.18 | 14:59.20 | 15:50.65 | 17:10.99 | 19:03.75 | 21:02.07 | 22:48.22 | 23:55.29 |
|              | 50 m BF      | 00:21.00 | 00:22.50 | 00:23.50 | 00:28.06 | 00:32.50 | 00:36.00 | 00:40.10 | 00:45.00 |
|              | 100 m BF     | 00:48.00 | 00:51.20 | 00:55.24 | 01:04.00 | 01:12.56 | 01:25.00 | 01:30.00 | 01:40.00 |
|              | 200 m BF     | 01:47.00 | 01:55.32 | 02:02.00 | 02:22.30 | 02:40.25 | 03:05.00 | 03:22.00 | 03:45.60 |
|              | 400 m BF     | 03:58.00 | 04:06.50 | 04:12.00 | 04:30.50 | 04:40.00 | 04:48.00 | 05:29.00 | 05:32.00 |

Pastabos:

AP – nėrimas po vandenių;

IM – plaukimas su akvalangu po vandenių;

BF – plaukimas su standartiniais plaukmenimis;

SF – plaukimas su pelekais;

\* – meistriskumo pakopų rodikliai gali būti pasiekti tik varžybose, įtrauktose į Lietuvos povandeninio sporto federacijos varžybų kalendorių ir tik esant elektronei rezultatų registracijai 25 m arba 50 m baseinuose.

**PLAUKIMO SU PELEKAIS SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPOS RODIKLIAI PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ  
VARŽYBOSE**

| Eil.<br>Nr. | Sporto varžybų pavadinimas    | Meistriškumo pakopos rodikliai (toliau – MP) |                      |                        |                      |                        |
|-------------|-------------------------------|----------------------------------------------|----------------------|------------------------|----------------------|------------------------|
|             |                               | TSM / MP 1                                   |                      | SM / MP 2              |                      | KSM / MP 3             |
|             |                               | Individuali<br>rungtis                       | Komandinė<br>rungtis | Individuali<br>rungtis | Komandinė<br>rungtis | Individuali<br>rungtis |
| 1           | 2                             | 3                                            | 4                    | 5                      | 6                    | 7                      |
| 1.          | Pasaulio čempionatas          | 1–16                                         | 1–8+SM               |                        |                      |                        |
| 2.          | Europos čempionatas           | 1–12                                         | 1–6+SM               |                        |                      |                        |
| 3.          | Pasaulio taurės varžybos      | 1–3                                          | 1–3+SM               |                        |                      |                        |
| 4.          | Pasaulio čempionatas (jaunių) |                                              |                      | 1–8                    | 1–4                  | 7–12                   |
| 5.          | Europos čempionatas (jaunių)  |                                              |                      | 1–6                    | 1–3                  | 7–8                    |

---

Klaipėdos miesto savivaldybės biudžetinių  
sporto mokymo įstaigų sportinio ugdymo  
organizavimo tvarkos aprašo  
4 priedas

**FORMALŲJŲ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO ASMENŲ SU NEGALIA SPORTINIO UGDYMO GRUPIŲ SUDARYMO RODIKLIAI IR  
UGDYMUI SKIRIAMAS MAKSIMALUS KONTAKTINIŲ AKADEMINIŲ UGDYMO VALANDŲ SKAIČIUS PER SAVAITĘ PAGAL  
SPORTO ŠAKAS**

| Sporto šaka                                                                                         | Ugdymo programos etapai           | Ugdytinių amžius (metai) | Mažiausias ugdytinių skaičius grupėje |                                                         |      |      |      | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------|------|------|------|------------------------------------------------------------|
|                                                                                                     |                                   |                          | Iš viso                               | Iš jų – įvykdžiusių meistriškumo pakopos (MP) rodiklius |      |      |      |                                                            |
|                                                                                                     |                                   |                          |                                       | MP 4                                                    | MP 3 | MP 2 | MP 1 |                                                            |
| 1                                                                                                   | 2                                 | 3                        | 4                                     | 5                                                       | 6    | 7    | 8    | 9                                                          |
| Į Paralimpinių žaidynių programą įtrauktų sporto šakų sportininkų su judėjimo negalia ugdymo grupės |                                   |                          |                                       |                                                         |      |      |      |                                                            |
| Krepšinis (vežimėliuose)                                                                            | Pradinio rengimo                  | Iki 16                   | 8                                     | 8                                                       | –    | –    | –    | 8                                                          |
|                                                                                                     | Meistriškumo ugdymo ir tobulinimo | 17 ir vyresni            | 6                                     | –                                                       | 3    | 3    | –    | 12                                                         |
|                                                                                                     | Aukšto meistriškumo               | 17 ir vyresni            | 6                                     | –                                                       | –    | 3    | 3    | 24                                                         |
| Lengvoji atletika                                                                                   | Pradinio rengimo                  | Iki 16                   | 8                                     | 8                                                       | –    | –    | –    | 8                                                          |
|                                                                                                     | Meistriškumo ugdymo ir tobulinimo | 17 ir vyresni            | 4                                     | –                                                       | 2    | 2    | –    | 12                                                         |
|                                                                                                     | Aukšto meistriškumo               | 17 ir vyresni            | 2                                     | –                                                       | –    | 1    | 1    | 18                                                         |
| Plaukimas                                                                                           | Pradinio rengimo                  | Iki 16                   | 8                                     | 8                                                       | –    | –    | –    | 8                                                          |
|                                                                                                     | Meistriškumo ugdymo ir tobulinimo | 17 ir vyresni            | 4                                     | –                                                       | 2    | 2    | –    | 12                                                         |
|                                                                                                     | Aukšto meistriškumo               | 17 ir                    | 2                                     | –                                                       | –    | 1    | 1    | 18                                                         |

|                                                                                                |                                   |               |    |    |   |   |    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|----|----|---|---|----|----|
|                                                                                                |                                   | vyresni       |    |    |   |   |    |    |
| Tinklinis (sėdint)                                                                             | Pradinio rengimo                  | Iki 16        | 8  | 8  | – | – | 8  |    |
|                                                                                                | Meistriškumo ugdymo ir tobulinimo | 17 ir vyresni | 6  | –  | 3 | 3 | 12 |    |
|                                                                                                | Aukšto meistriškumo               | 17 ir vyresni | 6  | –  | – | 3 | 3  | 24 |
| I Kurčiųjų žaidynių programą įtrauktų sporto šakų sportininkų su klausos negalia ugdymo grupės |                                   |               |    |    |   |   |    |    |
| Badmintonas                                                                                    | Pradinio rengimo                  | Iki 16        | 8  | 8  | – | – | 8  |    |
|                                                                                                | Meistriškumo ugdymo ir tobulinimo | 17 ir vyresni | 4  | –  | 2 | 2 | –  | 12 |
|                                                                                                | Aukšto meistriškumo               | 17 ir vyresni | 2  | –  | – | 1 | 1  | 18 |
| Imtynės                                                                                        | Pradinio rengimo                  | Iki 16        | 8  | 8  | – | – | 8  |    |
|                                                                                                | Meistriškumo ugdymo ir tobulinimo | 17 ir vyresni | 4  | –  | 2 | 2 | –  | 12 |
|                                                                                                | Aukšto meistriškumo               | 17 ir vyresni | 2  | –  | – | 1 | 1  | 18 |
| Krepšinis                                                                                      | Pradinio rengimo                  | Iki 16        | 12 | 12 | – | – | 12 |    |
|                                                                                                | Meistriškumo ugdymo ir tobulinimo | 17 ir vyresni | 12 | –  | 6 | 6 | –  | 18 |
|                                                                                                | Aukšto meistriškumo               | 17 ir vyresni | 12 | –  | 2 | 6 | 4  | 28 |
| Lengvoji atletika                                                                              | Pradinio rengimo                  | Iki 16        | 8  | 8  | – | – | 8  |    |
|                                                                                                | Meistriškumo ugdymo ir tobulinimo | 17 ir vyresni | 4  | –  | 2 | 2 | –  | 12 |
|                                                                                                | Aukšto meistriškumo               | 17 ir vyresni | 2  | –  | – | 1 | 1  | 18 |
| Plaukimas                                                                                      | Pradinio rengimo                  | Iki 16        | 8  | 8  | – | – | 8  |    |
|                                                                                                | Meistriškumo ugdymo ir tobulinimo | 17 ir vyresni | 4  | –  | 2 | 2 | –  | 12 |

|                                                                                                                                                                                         |                                   |               |      |   |   |   |   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|------|---|---|---|---|----|
|                                                                                                                                                                                         | Aukšto meistriskumo               | 17 ir vyresni | 2    | – | – | 1 | 1 | 18 |
| I Parolimpinių žaidynių programą įtrauktų sportininkų su regėjimo negalia ugdymo grupės                                                                                                 |                                   |               |      |   |   |   |   |    |
| Dziudo imtynės                                                                                                                                                                          | Pradinio rengimo                  | Iki 16        | 8    | 8 | – | – | – | 8  |
|                                                                                                                                                                                         | Meistriskumo ugdymo ir tobulinimo | 17 ir vyresni | 4    | – | 2 | 2 | – | 12 |
|                                                                                                                                                                                         | Aukšto meistriskumo               | 17 ir vyresni | 2    | – | – | 1 | 1 | 18 |
| Lengvoji atletika                                                                                                                                                                       | Pradinio rengimo                  | Iki 16        | 8    | 8 | – | – | – | 8  |
|                                                                                                                                                                                         | Meistriskumo ugdymo ir tobulinimo | 17 ir vyresni | 4    | – | 2 | 2 | – | 12 |
|                                                                                                                                                                                         | Aukšto meistriskumo               | 17 ir vyresni | 2    | – | – | 1 | 1 | 18 |
| Plaukimas                                                                                                                                                                               | Pradinio rengimo                  | Iki 16        | 8    | 8 | – | – | – | 8  |
|                                                                                                                                                                                         | Meistriskumo ugdymo ir tobulinimo | 17 ir vyresni | 4    | – | 2 | 2 | – | 12 |
|                                                                                                                                                                                         | Aukšto meistriskumo               | 17 ir vyresni | 2    | – | – | 1 | 1 | 18 |
| Sportininkų su intelekto negalia, į Parolimpinių ir Kurčiųjų žaidynes neįtrauktų sporto šakų disciplinų arba rungčių sportininkų su judėjimo, klausos ir regėjimo negalia ugdymo grupės |                                   |               |      |   |   |   |   |    |
| Individualios sporto šakos                                                                                                                                                              |                                   |               |      |   |   |   |   |    |
| Lengvoji atletika, plaukimas, orientavimosi sportas, stalo tenisas, sunkioji atletika, šachmatai kitos sporto šakos                                                                     | Pradinio rengimo                  | Be apribojimų | 6–8  | – | – | – | – | 6  |
| Komandinių žaidimų sporto šakos                                                                                                                                                         |                                   |               |      |   |   |   |   |    |
| Bočia, futbolas, krepšinis, šoudaunas, kitos sporto šakos                                                                                                                               | Pradinio rengimo                  | Be apribojimų | 8–12 | – | – | – | – | 8  |

Pastaba. Pirmos meistriskumo pakopos (lentelėje – MP1) rodiklis laikomas pasiektu, jeigu rungtyje dalyvavo ne mažiau kaip 8 sportininkai arba komandos iš 6 valstybių, kitų meistriskumo pakopų (MP2, MP3, MP4) rodikliai laikomi įvykdyti, jeigu sportininkas pasiekė lentelėje nurodytą rezultatą varžybose ir aplenkė ne mažiau kaip 50 proc. varžybų dalyvių.

### SPORTININKŲ SU NEGALIA MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE

| Eil. Nr. | Sporto varžybų pavadinimas                  | Meistriškumo pakopų rodikliai (toliau – MP) |                    |                       |                     |                    |                       |                     |                    |                       |                     |                    |                       |
|----------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|--------------------|-----------------------|
|          |                                             | MP 1                                        |                    |                       | MP 2                |                    |                       | MP 3                |                    |                       | MP 4                |                    |                       |
|          |                                             | Sportiniai žaidimai                         | Komandinės rungtys | Individualios rungtys | Sportiniai žaidimai | Komandinės rungtys | Individualios rungtys | Sportiniai žaidimai | Komandinės rungtys | Individualios rungtys | Sportiniai žaidimai | Komandinės rungtys | Individualios rungtys |
| 1.       | Paralimpinės, kurčiųjų žaidynės             | 1–6                                         | 1–6                | 1–6                   |                     |                    |                       |                     |                    |                       |                     |                    |                       |
| 2.       | Pasaulio čempionatas                        | 1–4                                         | 1–4                | 1–4                   |                     |                    |                       |                     |                    |                       |                     |                    |                       |
| 3.       | Europos čempionatas                         | 1–3                                         | 1–3                | 1–3                   |                     |                    |                       |                     |                    |                       |                     |                    |                       |
| 4.       | IBSA, IWAS žaidynės                         | 1–2                                         | 1–2                | 1–2                   |                     |                    |                       |                     |                    |                       |                     |                    |                       |
| 5.       | Pasaulio, Europos jaunimo čempionatas       | 1                                           | 1                  | 1                     |                     |                    |                       |                     |                    |                       |                     |                    |                       |
| 6.       | Lietuvos Respublikos neįgaliųjų čempionatas |                                             |                    |                       | 1–3                 | 1–3                | 1–3                   | 4–6                 | 4–6                | 4–6                   | 7–9                 | 7–9                | 7–9                   |
|          | Lietuvos Respublikos čempionatas (sveikųjų) |                                             |                    |                       | 1–6                 | 1–6                | 1–6                   | 7–12                | 7–12               | 7–12                  |                     |                    |                       |

Pastaba: Pirmos meistriškumo pakopos (lentelėje – MP 1) rodiklis laikomas pasiektu, jeigu rungtyje dalyvavo ne mažiau kaip 8 sportininkai arba sportininkų komandos iš 6 valstybių. Kitų meistriškumo pakopų (MP 2, MP 3, MP 4) rodikliai laikomi įvykdyti, jeigu sportininkas pasiekė lentelėje nurodytą rezultatą varžybose ir aplenkė ne mažiau kaip 50 proc. varžybų dalyvių.



Klaipėdos miesto savivaldybės biudžetinių  
sporto mokymo įstaigų sportinio ugdymo  
organizavimo tvarkos aprašo  
5 priedas

(Sportinio ugdymo grupių sąrašo forma)

TVIRTINU  
Tarifikacinės komisijos pirmininkas

\_\_\_\_\_  
(parašas)

\_\_\_\_\_  
(vardas ir pavardė)

\_\_\_\_\_  
(Istaigos pavadinimas)

**20      –20\_\_ mokslo metų**

\_\_\_\_\_  
(sportinio ugdymo grupės pavadinimas)

**SĄRAŠAS**

\_\_\_\_\_  
(sporto šaka)

Treneris \_\_\_\_\_  
(vardas ir pavardė, kategorija)

| <i>Eil.<br/>Nr.</i> | <i>Vardas ir pavardė</i> | <i>Gimimo<br/>data</i> | <i>Sportinis<br/>stažas<br/>įstaigoje</i> | <i>MP<br/>rodiklis</i> | <i>MP<br/>galiojimo<br/>data</i> | <i>Įvykdytas pasiekimas<br/>20__ – 20__ m. m. (nurodomas<br/>varžybų ir (ar) rungties<br/>pavadinimas, užimta vieta ir (ar)<br/>įvykdytas normatyvas, už ką buvo<br/>suteiktas MP rodiklis)</i> | <i>Planuojamas sporto<br/>pasiekimas<br/>20__–20__ m. m.</i> | <i>Pastabos*</i> |
|---------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------------------------|------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|
| 1                   | 2                        | 3                      | 4                                         | 5                      | 6                                | 7                                                                                                                                                                                               | 8                                                            | 9                |
| 1.                  |                          |                        |                                           |                        |                                  |                                                                                                                                                                                                 |                                                              |                  |

|     |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 2.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |  |  |  |

Nustatyta:

\_\_\_\_\_ sportinio ugdymo grupė

Direktoriaus pavaduotojas  
ugdymui \_\_\_\_\_

(vardas ir pavardė, parašas)

Skiriama iš viso: \_\_\_\_\_ valandų per savaitę

Treneris (-iai) \_\_\_\_\_

(vardas ir pavardė, parašas)

\_\_\_\_\_  
(data)

\_\_\_\_\_  
(vardas ir pavardė, parašas)

\_\_\_\_\_

Klaipėdos miesto savivaldybės  
biudžetinių sporto mokymo įstaigų  
sportinio ugdymo organizavimo  
tvarkos aprašo

6 priedas

(Trenerių tarifikacijos plano-protokolo forma)

Sporto mokymo įstaigos pavadinimas

TVIRTINU

Tarifikacinės komisijos  
pirmininkas

Nariai

20\_\_–20\_\_ M. M. TRENERIŲ TARIFIKACINIS LAPAS-PROTOKOLAS  
NUO 20\_\_ M. \_\_\_\_\_

|          |                   |            |                              |                        |   |                     |   |   |   |   |                         |   |   |   | (sporto šaka)        |                                    |                                     |                                    |
|----------|-------------------|------------|------------------------------|------------------------|---|---------------------|---|---|---|---|-------------------------|---|---|---|----------------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| Eil. Nr. | Vardas ir pavardė | Kategorija | Neformaliojo ugdymo programa | Pradinio rengimo grupė |   | Meistriškumo ugdymo |   |   |   |   | Meistriškumo tobulinimo |   |   |   | Didelio meistriškumo | Iš viso gr. / vaikų sk. / val. sk. | Pasirengimui skirta val. sk. / sav. | Tarifikacinės komisijos sprendimas |
|          |                   |            |                              | 1                      | 2 | 1                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 1                       | 2 | 3 | 4 |                      |                                    |                                     |                                    |
| 1.       |                   |            |                              |                        |   |                     |   |   |   |   |                         |   |   |   |                      |                                    |                                     |                                    |
| 2.       |                   |            |                              |                        |   |                     |   |   |   |   |                         |   |   |   |                      |                                    |                                     |                                    |
| 3.       |                   |            |                              |                        |   |                     |   |   |   |   |                         |   |   |   |                      |                                    |                                     |                                    |
| 4.       |                   |            |                              |                        |   |                     |   |   |   |   |                         |   |   |   |                      |                                    |                                     |                                    |
| 5.       |                   |            |                              |                        |   |                     |   |   |   |   |                         |   |   |   |                      |                                    |                                     |                                    |
| 6.       |                   |            |                              |                        |   |                     |   |   |   |   |                         |   |   |   |                      |                                    |                                     |                                    |
| IŠ VISO: |                   |            |                              |                        |   |                     |   |   |   |   |                         |   |   |   |                      |                                    |                                     |                                    |

Pastabos :  
Skaitiklyje žymima grupių / vaikų skaičius, vardiklyje – valandų skaičius.  
Įstaiga savo nuožiūra gali pridėti papildomas eilutes ar grafas.

\_\_\_\_\_

Klaipėdos miesto savivaldybės biudžetinių  
sporto mokymo įstaigų sportinio ugdymo  
organizavimo tvarkos aprašo  
7 priedas

**(Tarifikavimo komisijos nario nešališkumo deklaracijos forma)**

\_\_\_\_\_  
(vardas ir pavardė)

**TARIFIKAVIMO KOMISIJOS NARIO  
NEŠALIŠKUMO DEKLARACIJA**

20\_\_ m. \_\_\_\_\_ d.  
Klaipėda

Būdamas (-a) \_\_\_\_\_  
(Įstaigos pavadinimas)

Tarifikavimo komisijos nariu (-e), p a s i ž a d u:

1. vadovautis įstatymų viršenybės, lygiateisiškumo, skaidrumo, atsakomybės už priimtus sprendimus principais ir svarbiausiais etikos principais, nustatytais Lietuvos Respublikos teisės aktų;

2. dalyvaudamas nustatant Įstaigos trenerių savaitinius valandinius darbo krūvius ir svarstant asmens darbo rezultatus posėdyje bei paaiškėjus, kad dalyvauja asmuo, susijęs su manimi santuokos, artimos giminystės ar svainystės ryšiais, ar dėl bet kokių kitų aplinkybių negaliu laikytis 1 punkte nustatytų principų, nedelsdamas raštu pranešti apie tai Tarifikavimo komisijos pirmininkui ir nusišalinti.

Man išaiškinta, kad asmenys, susiję su manimi santuokos, artimos giminystės ar svainystės ryšiais, yra: sutuoktinis, seneliai, tėvai (įtėviai), vaikai (įvaikiai), jų sutuoktiniai, vaikaičiai, broliai, seserys ir jų vaikai, taip pat sutuoktinio tėvai, broliai, seserys ir jų vaikai.

Esu įspėtas (-a), kad, nesilaikydamas (-a) nešališkumo principo, pažeisčiau šią nešališkumo deklaraciją ir man bus taikoma atitinkama Lietuvos Respublikos įstatymų ir kitų teisės aktų numatyta atsakomybė.

\_\_\_\_\_  
(parašas)

\_\_\_\_\_  
(vardas ir pavardė)

Klaipėdos miesto savivaldybės biudžetinių  
sporto mokymo įstaigų sportinio ugdymo  
organizavimo tvarkos aprašo  
8 priedas

**(Prašymo forma)**

\_\_\_\_\_  
(vieno iš tėvų (globėjų) vardas ir pavardė)

\_\_\_\_\_  
(gyvenamoji vieta)

\_\_\_\_\_  
(telefonas, el. paštas)

\_\_\_\_\_  
(įstaigos pavadinimas)  
Direktoriui

**PRAŠYMAS**  
**DĖL PRIĖMIMO Į** \_\_\_\_\_  
(įstaigos pavadinimas)

\_\_\_\_\_  
(data)

Prašau priimti mano sūnų (duką) į \_\_\_\_\_ grupę.  
(pavadinimas)

**VAIKO DUOMENYS:**

Vardas ir pavardė \_\_\_\_\_

Gimimo data \_\_\_\_\_

Gyvenamoji vieta \_\_\_\_\_

Mokymosi įstaiga, klasė \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(vieno iš tėvų (globėjų) vardas ir pavardė, parašas\*)

\*Pasirašydami Jūs patvirtinate, kad esate tinkamai informuotas, kad Jūsų asmens duomenų valdytojas yra \_\_\_\_\_ (juridinio asmens kodas \_\_\_\_\_, adresas: \_\_\_\_\_, tel. (8 46) \_\_\_\_\_, el. p. \_\_\_\_\_). Asmens duomenys tvarkomi vadovaujantis Bendroju duomenų apsaugos reglamentu.. Sutikimo pagrindu tvarkomi atvaizdas, vaizdo bei garso įrašų duomenys. Asmens duomenų tvarkymo tikslas – priėmimo į įstaigą administravimo, ugdomojo darbo organizavimo ir vykdymo, Sutarties sudarymo tikslu. Tvarkomi asmens duomenys: vaiko atstovo vardas, pavardė, adresas, telefono Nr., elektroninio pašto adresas; Ugdytinio vardas, pavardė, asmens kodas (gimimo data), mokymo įstaiga, kurioje mokosi, bei klasė, sporto šaka, pagal kurią norėtų mokytis vaikas, pažyma iš įstaigos apie vaikui suteiktą galiojančią meistriško pakopą, pažyma iš sveikatos priežiūros įstaigos; prašymo padavimo data, žyma apie priėmimą ar nepriėmimą. Atvaizdas, vaizdo bei garso įrašų duomenys tvarkomi įstaigos veiklos viešinimo, informacijos apie pasiekimus teikimo tikslais. Jūsų pateikti asmens duomenys bus saugomi Lietuvos Respublikos teisės aktų nustatyta tvarka. Atvaizdas ir vaizdo įrašai gali būti teikiami Lietuvos federacijoms, Klaipėdos miesto savivaldybei.

## KLAIPĖDOS MIESTO SAVIVALDYBĖS BIUDŽETO LĖŠOMIS FINANSUOJAMOS PLAUKIMO SPORTO ŠAKOS KREPŠELIO PRINCIPU SPORTINIO PLAUKIMO PROGRAMOS NORMATYVAI

**Motyvuojančios sporto sistemos finansavimo krepšelio principu tikslas** – plėtoti ir tobulinti sporto šakų sportininkų rengimo ir finansavimo sistemą, pastebėti talentingus sportininkus, juos profesionaliai rengti ir sudaryti tinkamas sąlygas, kad jie galėtų deramai atstovauti miestui ir šaliai svarbiausiuose šalies ir tarptautiniuose sporto renginiuose, prisidėtų prie pozityvaus miesto ir šalies įvaizdžio formavimo. *Motyvuojančios sporto sistemos finansavimo krepšelio principu dalyviai* – vaikai ir jaunimas besimokantys pagal bendrojo ugdymo programas ir sportuojantys sporto organizacijose pagal fizinio aktyvumo ar sporto programas.

**Plaukimo sporto šakos sportinio ugdymo sistema** – tai kompleksas priemonių, skirtų kryptingam plaukimo sporto šakos populiarinimui per fizinį aktyvumą bei aukštą sportinį meistriškumą ir finansuojama Klaipėdos miesto savivaldybės biudžeto lėšomis krepšelio principu. Tai plaukimo sporto šakos vystymo programos kiekvienam sportinio ugdymo etapui parengimas, sportinio ugdymo turinio planavimas, atsižvelgiant į sportininko amžių, fizinį, techninį ir taktinį parengtumą bei kvalifikuoto personalo, dirbančio su plaukimo sporto šakos sportininkų grupėmis, atranka ir kompetencijų ugdymu.

**Plaukimo sporto šakos ugdymo programa per fizinį aktyvumą** – programa skirta nesiekiantiems aukšto meistriškumo rezultatų, kuria siekiama ugdyti vaiko gyvenimo įgūdžius, asmenines, socialines ir kitas bendrąsias kompetencijas panaudojant sportą kaip priemonę.

Fizinio aktyvumo skatinimui per plaukimo sporto šaką sukuriamos alternatyvios įvairaus amžiaus vaikams, nesiekiantiems sportinio rezultato, laisvalaikio praleidimo formos, gerinančios viešųjų paslaugų kokybę, pasirinkimo galimybę ir prieinamumą.

**Plaukimo sporto šakos ugdymo programa per sportą** – programa, kuria siekiama suteikti ir sistemingai gilinti ugdytinio pasirinktos sporto šakos žinias, ugdyti gebėjimus ir formuoti įgūdžius, plėtoti sporto ir bendrąsias kompetencijas, siekti aukšto sportinio meistriškumo rezultatų visose amžiaus grupėse.

**Plaukimo sporto šakos sportinio ugdymo programoje** dalyvaujančių mokinių plaukimo varžybų rezultatai suvedami į [Swimrankings.net](http://Swimrankings.net) tinklapio duomenų bazę.

## FIZINIO AKTYVUMO GRUPIŲ FORMAVIMO KRITERIJAI

**Grupės pavadinimo sutrumpinimas:** FA – Fizinio aktyvumo sveikatingumo grupė (nesiekianti sportinio meistriškumo).

| Grupės pavadinimas | Amžius metais |           | Vaikų skaičius grupėje/trenerių santykis | Takelyje sportininkų skaičius | Treniruočių (per savaitę) kartų/savaitinių valandų |
|--------------------|---------------|-----------|------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------|
|                    | Mergaitės     | Berniukai |                                          |                               |                                                    |
| FA                 | 7–12          |           | 12/1                                     | 12                            | 2/3                                                |
|                    | 13–18         |           | 10/1                                     |                               |                                                    |
|                    |               |           |                                          |                               |                                                    |

## PRADINIO RENGIMO (MOKYMO PLAUKTI) GRUPIŲ FORMAVIMO KRITERIJAI

**Grupės pavadinimo sutrumpinimas:** PR1 – Pradinio rengimo grupė (mokymo plaukti su tikslu patekti į sportinio plaukimo grupę).

| Grupės pavadinimas | Amžius metais |           | Vaikų skaičius grupėje/trenerių santykis<br><i>(trumpajame baseine)</i> | Varžybų skaičius per metus | Takelyje sportininkų skaičius | Treniruočių (per savaitę) kartų / savaitinių valandų |
|--------------------|---------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------|
|                    | Mergaitės     | Berniukai |                                                                         |                            |                               |                                                      |
| PR1                | 7–10          |           | 12/1                                                                    | 1/2                        | 12                            | 5                                                    |
|                    |               |           |                                                                         |                            |                               |                                                      |

## TECHNIKOS TOBULINIMO (TT) GRUPIŲ FORMAVIMO KRITERIJAI

**Grupės pavadinimų sutrumpinimai:**

1. TT1 – technikos tobulinimo grupė
2. TT2 ir TT3 – technikos tobulinimo (pažengusiųjų – priešcentrio) grupės
3. TT4 arba DM – technikos tobulinimo arba didelio meistriškumo grupė (sportininkai, turintys LTU1 ir LTU2 normatyvus, bet atsisakę dalyvauti Mini centro programoje)

| Grupės pavadinimas                                                                                          | Amžius metais |           | Atrankos kriterijus patekimui į grupę          | Vaikų skaičius grupėje/trenerių santykis | Varžybų skaičius per metus | Treniruočių stovyklų skaičius per metus/dienų skaičius | Takelyje sportininkų skaičius | Treniruočių (per savaitę) kartų/savaitinių valandų |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                                                                             | Mergaitės     | Berniukai | Rudolfo taškai visuose olimpinuose nuotoliuose |                                          |                            |                                                        |                               |                                                    |
| TT1                                                                                                         | 10–13         | 10–14     | 1                                              | 10/1                                     | 6                          | 2/5                                                    | 10                            | 5/14                                               |
| TT2                                                                                                         | 14–15         | 15–16     | 1                                              | 8/1                                      | 8                          | 2/5                                                    | 8                             | 6/16                                               |
| TT3                                                                                                         | 16–19         |           | 5                                              | 6/1                                      | 8                          | 2/5                                                    | 6                             | 6/18                                               |
| TT4 arba DM – sportininkai, turintys LTU1 ir LTU2 normatyvus, bet atsisakę dalyvauti Mini centro programoje | 12–19 / 13–19 |           | LPF Mini centro nustatyti kriterijai           | 6                                        | 10                         | 2/5                                                    | 6                             | 10/20                                              |

- TT1 grupė laikoma suformuota, kai sportininkų skaičius yra ne mažiau kaip 10, tačiau metų eigoje vaikų skaičius gali sumažėti ne mažiau kaip iki 7 vaikų, kad užbaigti programą iki metų pabaigos. Šioje grupėje varžybų skaičius ne mažiau kaip 6, treniruočių stovyklų skaičius ne mažiau kaip 2, takelyje optimalus vaikų skaičius 10, maksimaliai 12. Ugdomasis procesas vykdomas trumpajame ir ilgajame baseinuose su tikslu patekti į mini centrą. Atrankos kriterijus patekimui į grupę – 1 Rudolfo taškas olimpiname nuotolyje. 25 m baseino rezultatai konvertuojami į Rudolfo taškus.

- TT2 (Mergaitės 14–15 ir Berniukai 15–16 metų) varžybų skaičius ne mažiau kaip 8, treniruočių stovyklų skaičius ne mažiau kaip 2, takelyje optimalus vaikų skaičius 8, maksimaliai 10. Ugdomasis procesas vykdomas trumpajame ir ilgajame baseinuose su tikslu patekti į mini centrą. Grupė laikoma suformuota, kai sportininkų skaičius yra ne mažiau kaip 8, tačiau metų eigoje vaikų skaičius gali sumažėti ne mažiau kaip iki 5 mokinių, kad užbaigti programą iki metų pabaigos. Atrankos kriterijus patekimui į grupę – nemažiau kaip 1 Rudolfo taškas olimpiname nuotolyje. 25 m baseino rezultatai konvertuojami į Rudolfo taškus.

- TT3 (16-19 metų mokiniai) varžybų skaičius ne mažiau kaip 8, treniruočių stovyklų skaičius ne mažiau kaip 2, takelyje optimalus vaikų skaičius 6, maksimaliai 8. Ugdomasis procesas vykdomas trumpajame ir ilgajame baseinuose su tikslu patekti į mini centrą. Grupė laikoma suformuota, kai sportininkų skaičius yra ne mažiau kaip 6, tačiau metų eigoje vaikų skaičius gali sumažėti ne mažiau kaip iki 3, kad užbaigti programą iki metų pabaigos. Atrankos kriterijus patekimui į grupę – ne mažiau kaip 5 Rudolfo taškai olimpiname nuotolyje. 25 m baseino rezultatai konvertuojami į Rudolfo taškus.

-TT4 (merginos 12–19, vaikinai 13–19 metų) varžybų skaičius ne mažiau kaip 10, treniruočių stovyklų skaičius ne mažiau kaip 2, takelyje optimalus vaikų skaičius 6. Ugdomasis procesas vykdomas trumpajame ir ilgajame baseinuose. Grupė laikoma suformuota, kai sportininkų skaičius yra ne mažiau kaip 6, tačiau metų eigoje vaikų



skaičius gali sumažėti ne mažiau kaip iki 3, kad užbaigti programą iki metų pabaigos. Atrankos kriterijus patekimui į grupę – sportininkai, turintys LTU1 ir LTU2 normatyvus, bet atsisakę dalyvauti Mini centro programoje.

- Patekimui į mini centrą skaičiuojami Rudolfo taškai ne mažesniame kaip 100 m nuotolyje, todėl gali/turi būti ugdomasis procesas organizuojamas ilgajame baseine su tikslu įvykdyti atrankos kriterijų. Rudolfo taškai skaičiuojami pagal Lietuvos plaukimo federacijos reikalavimus patekimui į 12–18 sportinio plaukimo programą (Mini centrą).

- Grupių treniruotės sausumoje, bendras fizinis per savaitę – ne daugiau kaip 30 proc. nuo grupei skiriamų valandų.

### SPORTININKŲ SU NEGALIA GRUPIŲ (NĮ) FORMAVIMO KRITERIJAI

|                         |      |       |   |   |     |                 |
|-------------------------|------|-------|---|---|-----|-----------------|
| Sportininkai su negalia | 7–21 | 6–8/1 | x | x | 6–8 | 2/2–6 val. sav. |
|-------------------------|------|-------|---|---|-----|-----------------|

NĮ - sportininkų su negalia grupė laikoma suformuota, kad grupėje yra ne mažiau kaip 6 vaikai, maksimaliai 8. Metų eigoje nuo suformuotos grupės, vaikų skaičius gali sumažėti ne mažiau 2 vaikų, t. y. jei suformuota 8 vaikų grupė, gali sumažėti iki 6 vaikų, jei grupė suformuota iš 6 vaikų, gali sumažėti iki 4 vaikų. Užsiėmimai sportininkams su negalia organizuojami ne mažiau kaip 2 kartus savaitėje, savaitinių valandų skaičius turi būti ne mažiau kaip 2, maksimaliai iki 6 val., priklausomai nuo vaikų amžiaus, negalios ar sveikatos galimybių bei atsižvelgiant į galimus skirti laikus pagal bendrąjį visų vaikų ir/ar sportininkų užsiėmimų kalendorių.

---

**SPORTINIO PLAUKIMO 9-13 PROGRAMOS GRUPIŲ FORMAVIMO KRITERIJAI  
PAGAL LPF IR KLAIPĖDOS MIESTO SAVIVALDOS REKOMENDACIJAS**

*Grupių pavadinimų sutrumpinimai:*

1. U10 – ugdymo grupė (iki 10 m.)
2. U11 – ugdymo grupė (iki 11 m.)
2. U12 – ugdymo grupė (iki 12 m.)
3. U13 – ugdymo grupė (iki 13 m.)

| Meistriškumo pakopa                                |                                                                                              | 9–13 programa (sportinis plaukimas)                                                                                                                            |                                                                                  |                                                              |                                                              |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Formuojamos grupės amžius                          |                                                                                              | Grupė iki 10 m.<br>U10                                                                                                                                         | Grupė iki 11 m.<br>U11                                                           | Grupė iki 12 m.<br>U12                                       | Grupė iki 13 m.<br>U13                                       |
| Ugdytinių amžius (m.)<br>vykdant grupių kriterijus | Mergaitės, merginos<br>Berniukai, vaikinai                                                   | 9<br>10                                                                                                                                                        | 10<br>11                                                                         | 11<br>12                                                     | 12<br>13                                                     |
| Auklėtinių skaičius<br>programoje                  | Viso auklėtinių programoje                                                                   | <b>121 auklėtinių per 4 metus</b><br>(auklėtinių bendras skaičius priklauso nuo kiekvienos įstaigos pradinio rengimo grupių skaičiaus, gali būti koreguojamas) |                                                                                  |                                                              |                                                              |
|                                                    |                                                                                              | 63%                                                                                                                                                            |                                                                                  | 35%                                                          |                                                              |
|                                                    |                                                                                              | 78                                                                                                                                                             |                                                                                  | 43                                                           |                                                              |
| Atrankos kriterijai<br>patekimui į grupę*          | Plaukimo MP                                                                                  | Nuplaukti po 50 m<br>dvejais pasirinktais<br>plaukimo būdais                                                                                                   | 100 m kompl. pl. ir<br>MP9 pasirinktame<br>100 m arba<br>didesniame<br>nuotolyje | MP8 100 m<br>kompl. pl. arba<br>100 m pasirinktu<br>pl. būdu | MP7 200 m kompl.<br>pl. arba<br>200 m pasirinktu pl.<br>būdu |
|                                                    | 100 kompl. pl. arba 100 m pasirinktu pl.<br>būdu + bet kuris olimp. nuotolis<br>(FINA tšk.*) |                                                                                                                                                                |                                                                                  | 250–300                                                      |                                                              |
|                                                    | 200 kompl. pl. arba 200 m pasirinktu pl.<br>būdu + bet kuris olimp. nuotolis                 |                                                                                                                                                                |                                                                                  |                                                              | 450–500                                                      |

Mokymas plaukti

Mini centras

|                                                                                                                                                                                          |                                                     |                                                     |                                                      |                                                      |                                                       |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                          | (FINA tšk.*)                                        |                                                     |                                                      |                                                      |                                                       |  |
| *: FINA taškai yra rekomendacinis gidas treneriams, į ką reikia atsižvelgti ugdytinių atrankoje į grupę, esant didesniai ugdytinių skaičiui nei nurodyta lentelėje.                      |                                                     |                                                     |                                                      |                                                      |                                                       |  |
| Treniruočių sąlygos                                                                                                                                                                      | Sportininkų skaičius gr.*                           | 12                                                  | 10                                                   | 9                                                    | 8                                                     |  |
|                                                                                                                                                                                          | Grupių skaičius                                     | 4                                                   | 3                                                    | 3                                                    | 2                                                     |  |
|                                                                                                                                                                                          | Trenerių ir sportininkų santykis                    | 1:12                                                | 1:10                                                 | 1:9                                                  | 1:8                                                   |  |
|                                                                                                                                                                                          | Treniruočių laikai baseine                          | 15.00-18.00                                         |                                                      |                                                      |                                                       |  |
| *: Formuojant U-11, U-12 ir U-13 grupes, sudaryti galimybę į grupę įtraukti sportininkus, kuriems iki reikiamo grupių formavimo rodiklio – plaukimo MP normatyvo, trūko kelių dešimtųjų. |                                                     |                                                     |                                                      |                                                      |                                                       |  |
| Krūvis                                                                                                                                                                                   | Ugdymo trukmė sav.                                  | 44                                                  | 44                                                   | 44                                                   | 46                                                    |  |
|                                                                                                                                                                                          | Iš viso val. / sav.                                 | 7 val./sav.                                         | 10 val./sav.                                         | 12 val./sav.                                         | 14 val./sav.                                          |  |
|                                                                                                                                                                                          | Iš viso val. / metus                                | 308 val.                                            | 440 val.                                             | 528 val.                                             | 644 val.                                              |  |
|                                                                                                                                                                                          | Iš viso per programą                                | 1920 val.                                           |                                                      |                                                      |                                                       |  |
|                                                                                                                                                                                          | Iš viso kilometrų / savaitę                         | 4–8                                                 |                                                      | 10–16                                                |                                                       |  |
|                                                                                                                                                                                          | Iš viso kilometrų / metus                           | 176–352                                             |                                                      | 440–736                                              |                                                       |  |
|                                                                                                                                                                                          | Treniruotės sausumoje, bendras fizinis / savaitę    | 1 val.                                              | 2 val.                                               | 2 val.                                               | 2 val.                                                |  |
|                                                                                                                                                                                          | Varžybų skaičius / metus<br>Startų skaičius / metus | Min 3, max 5<br>varžybos<br>Min 5, max 12<br>startų | Min 5, max 8<br>varžybos<br>Min 10, max 24<br>startų | Min 6, max 9<br>varžybos<br>Min 16, max 24<br>startų | Min 7, max 10<br>varžybos<br>Min 24, max 54<br>startų |  |
|                                                                                                                                                                                          | Min treniruočių stovyklų skaičius/<br>metus         | 1                                                   | 1                                                    | 2                                                    | 2                                                     |  |
|                                                                                                                                                                                          | Min treniruočių stovyklų dienos /<br>metus          | 5                                                   | 5                                                    | 10                                                   | 10                                                    |  |
| Treniravimosi fokusas pagal amžių                                                                                                                                                        |                                                     | M-9, B-10 m.                                        | M-10, B-11 m.                                        | M-11, B-12 m.                                        | M-12, B-13 m.                                         |  |

| Koordinacija ir technikos lavinimas | Baziniai / pradiniai technikos įgūdžiai visais plaukimo būdais |     | Specifiniai techniniai elementai visuose plaukimo būduose |     |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------|-----|
| Motorikos gabumų lavinimas          | +++                                                            | +++ | +++                                                       | ++  |
| Lankstumas                          | +++                                                            | ++  | ++                                                        | ++  |
| Greitis                             | +++                                                            | +++ | +++                                                       | +++ |
| Jėga                                |                                                                |     | +                                                         | ++  |
| Aerobinė ištvermė                   | +                                                              | ++  | ++                                                        | +++ |
| Anaerobinė ištvermė                 |                                                                |     | +                                                         | +   |

**Pastaba.** Pliusų reikšmė lentelėje: + minimalus darbas, ++ vidutinis darbas, +++ didelis darbas

Paaiškinimai dėl atrankos kriterijų:

- Atrankos kriterijai į 9–13 m. programos U10: nuplaukti po nuplaukti po 50 m dvejais pasirinktais plaukimo būdais.
- Atrankos kriterijai į 9–13 m. programos U11: nuplaukti 100 kompl. pl. ir MP9 pasirinktame 100 m ar didesniame nuotolyje.
- Atrankos kriterijai į 9–13 m. programos U12: MP8 100 m kompl. pl. arba 100 m pasirinktu plaukimo būdu.
- Atrankos kriterijai į 9–13 m. programos U13: MP7 200 m kompl. pl. arba 200 m pasirinktu plaukimo būdu.

\*Pagal numatytus atrankos kriterijus nesuformavus reikiamo sportininkų skaičiaus grupėje, gali būti formuojamos jungtinės grupės (U10 formuojat kartu su U11 arba U12 formuojant su U13 atsižvelgiant į rezultatus bei sportines galimybes).

| Treniruočių tikslai sezono metu pagal amžių | Technikos pagrindai visais plaukimo būdais                               | Technikos tobulėjimas visuose plaukimo būduose | Technikos tobulėjimas visuose plaukimo būduose | Technikos įvaldymas visuose plaukimo būduose |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                                             | Technikos pagrindai atliekant startus ir posūkius visais plaukimo būdais | Susipažinimas su aerobine ištverme             | Varžybinio greičio demonstravimas treniruotėse | Specializacija tam tikrose plaukimo rungtyse |
|                                             | Greičio vystymas 25–50 m distancijose                                    | Varžybinio greičio demonstravimas treniruotėse | Greičio vystymas 50 m distancijose ir daugiau  | Intensyvaus intervalinio krūvio toleravimas. |

|                                                                                                                             |                       |                                                                |                               |                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------|
|                                                                                                                             | Efektyvus kojų darbas | Greičio vystymas 50 m distancijose ir daugiau                  | Liemens raumenų jėgos ugdymas |                                                      |
|                                                                                                                             |                       | Efektyvus kojų darbas                                          |                               |                                                      |
|                                                                                                                             |                       |                                                                |                               |                                                      |
| <b>Minkštieji sportininkų/jų tėvų įgūdžiai į ką rekomenduojama atsižvelgti prieš sportininko perkėlimą į sekančią grupę</b> | Lankomumas (min. 85%) | Motyvacija (įvertinama bendraujant su tėvais ir sportininkais) | Komunikacija su treneriu      | Sportininko emocinis brendimas/pažangumas per sezoną |
|                                                                                                                             |                       |                                                                |                               |                                                      |

### SPORTINIO PLAUKIMO GRUPIŲ ORGANIZAVIMO IR ATRANKOS KRITERIJŲ NUOSTATAI 9-13 M. PROGRAMOJE

Sportinio plaukimo 9–13 m. Programos tikslas yra atrinkti gabiausius jaunuosius sportininkus, kurie būtų kryptingai ruošiami tolesnei sportinei karjerai. Sportininkai, nevykdantys programos reikalavimų, turi tęsti treniruotes savo įstaigų plaukimo amžiaus grupėse su teise treniruotis ne mažiau kaip 3 kartus per savaitę bei turėti galimybę patekti į programą pakartotinai, jei įvykdo programos sportininkams keliamus reikalavimus.

1. 9–13 m. Vaikų sportinio plaukimo grupių sudarymas bei rengiamų asmenų sportiniai pasiekimai vertinami sezono pradžioje prieš mokslo metų pradžią, mokslo metų pabaigoje ir (ar) bet kuriuo sezono metu.
2. 9–13 m. Sportinės plaukimo grupės sudaromos vadovaujantis nustatytais LPF ir Klaipėdos miesto savivaldos rekomendacijų rodikliais.
- 3.

| <p><i>Atrankos kriterijai dėl patekimo į grupes yra suskirstyti į keturis atskirus pagal keturias amžiaus grupes</i></p> <p><i>Į grupes gali patekti tik tie auklėtiniai, kurie atitinka numatytus kiekvieno pogrupio kriterijus:</i></p> |                                                                                                        |                                                                              |                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Pirmoji sportinė grupė U10</i>                                                                                                                                                                                                         | <i>Antroji sportinė grupė U11</i>                                                                      | <i>Trečioji sportinė grupė U12</i>                                           | <i>Ketvirtoji sportinė grupė U13</i>                                         |
| Sportininkai turi gebėti nuplaukti po 50 m dvejais pasirinktais plaukimo būdais.                                                                                                                                                          | Sportininkai turi plaukti 100 m kompl.pl. ir vykdyti MP9 pasirinktame 100 m arba didesniame nuotolyje. | Sportininkai turi vykdyti MP8 100 kompl. pl. arba 100 m pasirinktu pl. būdu. | Sportininkai turi vykdyti MP7 200 kompl. pl. arba 200 m pasirinktu pl. būdu. |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

4.

*Treniruočių sąlygos susideda iš rekomenduojamo sportininkų skaičiaus grupėse, grupių skaičiaus, trenerių-sportininkų santykio ir treniruočių laikų baseine. Sportininkų grupių skaičius priklauso nuo kiekvienos įstaigos numatyto bendro sportininkų skaičiaus programoje.*

| <i>U10 grupėse</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <i>U11 grupėse</i>                                                                     | <i>U12 grupėse</i>                                                                    | <i>U13 grupėse</i>                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Sportininkų skaičius kiekvienoje grupėje – 12. Kiekvienoje grupėje dirba po 1 trenerį.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sportininkų skaičius kiekvienoje grupėje – 10. Kiekvienoje grupėje dirba po 1 trenerį. | Sportininkų skaičius kiekvienoje grupėje – 9. Kiekvienoje grupėje dirba po 1 trenerį. | Sportininkų skaičius kiekvienoje grupėje – 8. Kiekvienoje grupėje dirba po 1 trenerį. |
| <p>1. Visoje programoje rekomenduojama dirbti 3–4 plaukimo treneriams kartu, vykdant rotacijas tarp grupių/pograpių, be prisirišimo prie vienos grupės.</p> <p>2. Kiekviename pogrupyje sportininkų skaičių grupėse rekomenduojama mažinti kylant meistriškumui, kad būtų užtikrintas kokybiškas darbas tiek treneriui tiek sportininkams.</p> <p>3. Bendras visos programos keturių pogrupių, keturių metų tikslas yra pasiekti 1920 treniruočių valandas, kurios turi susidėti iš treniruočių baseine bei sporto salėje / sausumoje.</p> <p>4. Pateikti grupių formavimo kriterijai Sportinio plaukimo 9–13 m. programai yra ateities tikslas, kuris gali būti įgyvendinamas po sistemingo pereinamojo laikotarpio. Pereinamojo laikotarpio kriterijus kiekviena įstaiga turi formuoti pagal savo esamas galimybes, išteklius ir veikiančius įstaigų nuostatus.</p> <p>5. Sportininkų atranka į 9–13 m. Programą gali būti efektyvi tik tokiu atveju, jeigu yra užtikrintas efektyvus pradinis rengimas iki 8–9 metų. Sportininkai, tam, kad galėtų kandidatuoti į pirmąją programos pogrupį, turi treniruotis mažiausiai 3 kartus per savaitę, kad susidarytų siekiamas kandidatų skaičius.</p> |                                                                                        |                                                                                       |                                                                                       |

**MINI CENTRO GRUPIŲ FORMAVIMO KRITERIJAI**  
**PAGAL LPF IR KLAIPĖDOS MIESTO SAVIVALDOS REKOMENDACIJAS**  
*(Siekiantys rezultatų)*

| Sportinio plaukimo 12–18 programa pagal LPF kriterijus                                                                                                                         |               |                                          |                                  |                               |                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                | Amžius        | Takai / sportininkai / trenerių santykis | Stovyklų val. skaičius per metus | Takelyje sportininkų skaičius | Treniruočių per sav./Val. per sav. |
| LTU1 (mergaitės / merginos) / (berniukai / vaikinai)                                                                                                                           | 12–19 / 13–19 | 1 / 6/1                                  | 1074,5                           | 6–8                           | 10 k. +salė / 26                   |
| LTU2 (mergaitės /merginos) / (berniukai / vaikinai)                                                                                                                            |               |                                          |                                  |                               | 10 k. + salė /20                   |
| *Organizuojamos 4 kategorijų pagrindinės stovyklos: adaptacinės (klimato); atvirose baseinuose; pagal aukštį (slėgio reguliavimui); namų aplinkoje esančiuose baseinuose.      |               |                                          |                                  |                               |                                    |
| ** Rezultatai ir atrankos kriterijai peržiūrimi kas metai, vasaros pabaigoje (iki kiekvienų metų rugpjūčio 31 d.).                                                             |               |                                          |                                  |                               |                                    |
| ***Rezultatai fiksuojami 50 m baseine pagal Rudolpho taškų sistemą, pagal kurią atrenkami sportininkai dalyvauti 12-18 metų programoje.                                        |               |                                          |                                  |                               |                                    |
| ****Pereinamajam laikotarpyje sportininkai gali būti priimami ir neatitinkančių plaukimo standartų.                                                                            |               |                                          |                                  |                               |                                    |
| <b>Pastaba.</b> LTU1 ir LTU2 grupes formuoja ir sąrašus sudaro LPF pagal nustatytus kriterijus ir sąlygas. BĮ „Gintaro“ centras bendradarbiauja su LPF formuojant šias grupes. |               |                                          |                                  |                               |                                    |

**KLAIPĖDOS MIESTO SAVIVALDYBĖS BIUDŽETO LĖŠOMIS FINANSUOJAMOS KREPŠINIO SPORTO ŠAKOS  
SPORTINIO UGDYMO NORMATYVAI**

**ILGALAIKIS KREPŠININKŲ TRENIRAVIMAS ETAPAIS**

|                                                                                       |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. AKTYVUS STARTAS<br/>(FUNDAMENTAL)</b>                                           | U5 / U8   |
| <b>2. FUNDAMENTAL<br/>MOKAUSI TRENIRUOTIS</b>                                         | U9 / U10  |
| <b>3. MOKAUSI TRENIRUOTIS<br/>TRENIRUOJUOSI, KAD TRENIRUOČIAUSI</b>                   | U11 / U12 |
| <b>4. TRENIRUOJUOSI TAM, KAD TRENIRUOČIAUSI<br/>TRENIRUOJUOSI, KAD RUNGTYNIAUČIAU</b> | U13 / U14 |
| <b>5. MOKAUSI NUGALĖTI<br/>TRENIRUOJUOSI, KAD NUGALĖČIAU</b>                          | U15 / U16 |
| <b>6. TRENIRUOJUOSI, KAD NUGALĖČIAU</b>                                               | U17 / U19 |



### **1. AKTYVI PRAŽIA 6–8 m. (Tikslas – žaidimai ir pagrindiniai judėjimo įgūdžiai)**

Iki 8 metų viskas priklauso nuo žaidimų ir pagrindinių judėjimo įgūdžių įsisavinimo! Vaikai turi turėti galimybę smagiai leisti laiką fiziškai žaisdami tiek struktūrinius, tiek laisvus žaidimus, lavinančius įvairius kūno judesius. Ankstyva aktyvi pradžia lavina smegenų veiklą, koordinaciją, socialinius įgūdžius, stambiają motoriką, emocijas ir vaizduotę. Tai taip pat padeda vaikams ugdyti pasitikėjimą, lavinti laikyseną ir pusiausvyrą, stiprinti kaulus ir raumenis, pasiekti optimalų svorį, sumažinti stresą, gerai išsimiegoti, sumaniai judėti ir mėgautis aktyviomis veiklomis.

### **2. PAGRINDAI 9–10 m. (Tikslas – ugdyti bendruosius motorinius įgūdžius su gera nuotaika)**

Nuo 8 iki 10 metų berniukai ir nuo 8 iki 10 metų mergaitės turėtų dalyvauti įvairiose gerai suplanuotose veiklose, kurios lavina pagrindinius judėjimo įgūdžius ir bendrus motorinius įgūdžius, įskaitant vikrumą, greitumą, pusiausvyrą ir koordinaciją. Sportinėje veikloje ir ugdymo programoje pagrindinis dėmesys skiriamas gerai emocijai, o formalus krepšinio mokymas įvedamas palaipsniui.

### **3. MOKAUSI TRENIRUOTIS 11–12 m. (Tikslas – ugdyti pagrindinius sportinius įgūdžius)**

Nuo 8 iki 11 metų mergaitėms ir nuo 9 iki 12 metų berniukams arba iki augimo spurto pradžios vaikai yra pasirengę pradėti lavinti pagrindinius, bazinius sportinius įgūdžius. Didžiausias dėmesys turėtų būti skiriamas įvairių įgūdžių, reikalingų įvairiai sportinei veiklai, įgijimui. Nors tokiam amžiui dažnai kyla pagunda per daug ugdyti krepšinio „talentus“ per daug treniruojantis ir varžantis vienoje sporto šakoje (taip pat ir per anksti skirstant žaidėjus į pozicijas), tai gali turėti neigiamos įtakos vėlesniems raidos etapams, jei vaikas siekia vėlyvos krepšinio specializacijos. Per ankstyvas noras specializuotis tik vienoje sporto šakoje, skatina vienpusį fizinį, techninį ir taktinį tobulėjimą bei padidina traumų ir perdegimo tikimybę.

### **4. NUO TRENIRUOTĖS IKI TRENIRUOTĖS 13–14 m. (Tikslas – sukurti pilnavertį ir subalansuotą treniruočių procesą, kad žaidėjai išsiugdytų pagrindinius specifinius sporto šakos įgūdžius ir taktiką)**

Amžius, apibrėžiantis šį berniukų ir mergaičių etapą, yra pagrįstas augimo spurto (lytinės brandos etapas) pradžia ir trukmė, kuri paprastai yra nuo 11 iki 15 metų mergaitėms ir nuo 12 iki 16 metų berniukams. Tai etapas, kai žmonės labiausiai fiziologiškai reaguoja į treniruočių krūvius ir psichologinius veiksnius. Vaikai turėtų susikurti aerobinę bazę (bendras treniruotumas), lavinti greitį ir jėgą (galingumas) iki šio etapo pabaigos ir toliau įtvirtinti savo pagrindinius specifinius krepšinio įgūdžius ir taktiką. Šiame etape

galima žaisti ir daryti viską, kad laimėtum, tačiau vis tiek didžiausias dėmesys skiriamas krepšinio įgūdžių lavinimui ir fiziniam tobulėjimui, o ne vien norui laimėti (procesas prieš rezultatą). Dėmesys procesui, o ne rungtynių galutiniam rezultatui šiame etape, padeda tobulėti kiekvienam. Tai yra labai svarbu siekiant ugdyti gerus krepšininkus ir krepšininkes išlaikant jų aktyvumą ilgalaikėje perspektyvoje, todėl trenerio ir krepšinio mokyklos programose yra labai svarbus veiksnys tinkamas treniruočių ir varžybų santykis.

## **5. TRENIRUOJUOSI, KAD KONKURUOČIAU 15–16 m. (Tikslas – optimizuoti treniruočių veiklą ir išmokti konkuruoti)**

Šis etapas skirtas treniruotės optimizavimui ir krepšininkų mokymui konkuruoti. Krepšininkai jau pasirenka specializuotis vienoje sporto šakoje ir konkuruoti, dėl patekimo į mokyklos pirmas komandas ar jaunimo rinktines, arba tiesiog tęsti sportinę veiklą neformalaus ugdymo grupėse, ir taip kelti sau iššūkį būti fiziškai aktyviu visą gyvenimą. Pirmoms ir antroms pagal pajėgumą mokyklos komandoms be varžybų, vyksta dažnos ir didelio intensyvumo treniruotės ištisus metus. 15–17 metų mergaitėms ir 16–18 metų berniukams.

## **6. TRENIRUOJUOSI, KAD LAIMĖČIAU 17–19 m. (Tikslas – maksimaliai padidinti treniruočių krūvius ir akcentuoti individualią pažangą)**

Elitiniai sportininkai, turintys talentą, įžengia į šį etapą (17–19 metų) siekdami intensyviausių treniruočių, tinkamų treniruotis su PRO lygio komandomis ir noru rungtyniauti tarptautiniu mastu.

## **7. Aktyvus visam gyvenimui 19 m. ir vyresni (Tikslas – išlikti aktyviems praktiškai bet kurioje pasirinktoje sporto šakoje ar veikloje)**

Jaunieji sportininkai gali patekti į šį etapą iš esmės bet kuriame amžiuje po fizinio raštingumo įgijimo. Jei vaikai buvo tinkamai supažindinami su fizine veikla ir sportu per „**Aktyvaus starto**“, „**Pagrindų**“ ir „**Išmok treniruotis**“ etapus, jie turės reikiamų motorinių įgūdžių ir pasitikėjimo savimi, kad išliktų aktyvūs bet kurioje pasirinktoje sporto šakoje. Didžiajai daliai sportininkų šis etapas reiškia perėjimą nuo konkurencinės karjeros prie visą gyvenimą trunkančios fizinio aktyvumo veiklos. Jaunuoliai gali nuspręsti, ar toliau užsiimti krepšiniu, taip būdami konkurencingi, arba gali įsitraukti į kitas sportines veiklas kaip treneriai, teisėjai, organizatoriai ir t.t. Taip pat gali išbandyti naujas sporto šakas ir veiklą (pvz., krepšininkas pradeda žaisti padelį arba tenisininkas pradeda sportuoti dviračių sportą), taip išlikdami fiziškai aktyvūs visą gyvenimą.

| TRENIRAVIMO PLANAS U6–U8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                 |                                                      |                                |       |                               |                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------|-------|-------------------------------|-----------------------------|
| TIKSLAI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ORGANIZAVIMAS                                                                                                   |                                                      |                                |       | TURINIO PASISKIRSTYMAS        |                             |
| <p><b>ŽAIDIMO SITUACIJOS:</b> žaidimo metu užimti geras pozicijas.</p> <p><b>TECHNINIAI:</b> tobulinti pagrindinę individualią krepšinio veiksmų techniką (kamuolio varymas, metimas, perdavimas).</p> <p><b>FIZINIS:</b> Lavinkite koordinaciją, greitumą ir pagrindinius motorikos įgūdžius su kamuoliu ir be jo.</p> <p><b>PSICHOLOGINIS:</b> Su kamuoliu jaustis patogiai ir pasitikėti savimi. Treniruotės metu aktyviai bendrauti ir bendradarbiauti su komandos nariais.</p> | Treniruotės per savaitę                                                                                         | 3/4                                                  | Treniruotės trukmė             | 60-90 | ŽAIDIMO SITUACIJOS<br><br>35% | TAKTINIAI<br><br>0%         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Žaidėjų skaičius komandoje                                                                                      | 24                                                   | Rungtynių trukmė               | 40    |                               |                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | TRENIRUOTĖS STRUKTŪRA                                                                                           |                                                      | ASPEKTAI Į KĄ ATKREIPTI DĖMESĮ |       |                               |                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Apšilimas +Fizinis rengimas (Reakcija, Greitis, rutinos prieš krūvį, motoriniai įgūdžiai, koordinacija ir t.t.) | 30                                                   | Treniruotės trukmė             |       | TECHNIKA<br><br>30%           | FIZINIS RENGIMAS<br><br>35% |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                      | Saugi aplinka                  |       |                               |                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Techninis rengimas                                                                                              | 25                                                   | Treniruotės intensyvumas       |       |                               |                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Krepšinio žaidimas                                                                                              | 25                                                   | Taisyklės                      |       |                               |                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Atvėsimas ir aptarimas                                                                                          | 5                                                    | Žaidėjų skaičius               |       |                               |                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                 | Laikas praleidžiamas su kamuoliu, aktyviose veiklose |                                |       |                               |                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>Iki sezono pabaigos žaidėjas turi būti pajėgus:</b></p> <p>Greiti sustojimai ir pajudėjimas iš vietos su kamuoliu.</p> <p>Reagavimas: reaguoti ir judėti pirmyn kai pereiname iš gynybos į puolimą, bei reaguoti kada iš puolimo pereinama į gynybą.</p> <p>Pagrindiniai individualios kūno ir kamuolio valdymo technikos veiksmai atliekami greityje.</p> | <p><b>Komentarai</b></p> <p>Komandiniai žaidimai yra būtini šiame amžiuje, kad sportininkai pradėtų bendradarbiauti su kitais komandos nariais.</p> <p>Krepšinio žaidimas: rekomenduojame žaisti ne didesnėse grupėse nei 3x3.</p> |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| TRENIRAVIMO PLANAS U9–U10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                                  |  |                        |                               |                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------|--|------------------------|-------------------------------|--------------------|
| TIKSLAI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                 | ORGANIZAVIMAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                  |  | TURINIO PASISKIRSTYMAS |                               |                    |
| <p><b>ŽAIDIMO SITUACIJOS:</b> užimti tinkamą vietą aikštelėje kamuolio ir komandos žaidėjų atžvilgiu.</p> <p><b>TAKTINIS:</b> sukurti erdves ir taikyti pagrindinius principus (išsidėstymas ir veiksmų laikiškumas).</p> <p><b>TECHNINIAI:</b> tikslumas individualiame krepšinio technikos išpildyme.</p> <p><b>FIZINIS:</b> Lavinkite greitį, vikrumą, koordinaciją ir pusiausvyrą.</p> <p><b>PSICHOLOGINIS:</b> pozityviai bendrauti ir jaustis užtikrintai grupėje.</p> | Treniruotės per savaitę                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4  | Treniruotės trukmė               |  | 90                     | ŽAIDIMO SITUACIJOS<br><br>30% | TAKTIKA<br><br>15% |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Žaidėjų skaičius komandoje                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 24 | Rungtynių trukmė                 |  | 40                     |                               |                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | TRENIRUOTĖS STRUKTŪRA                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    | ASPEKTAI Į KĄ ATKREIPTI DĖMESĮ   |  |                        |                               |                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Apšilimas +Fizinis rengimas (Reakcija, Greitis, rutinos prieš krūvį, motoriniai įgūdžiai, koordinacija ir t.t.) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20 | Treniruotės trukmė               |  | TECHNIKA<br><br>30%    | FIZINIS<br><br>20%            |                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20 | Treniruotės laikas               |  |                        |                               |                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Techninis rengimas                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 30 | Treniruotės intensyvumas         |  |                        |                               |                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Taktika                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 15 | Taisyklės                        |  |                        |                               |                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Žaidybinės situacijos                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20 | Žaidėjų skaičius                 |  |                        |                               |                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Atvėsimas ir aptarimas                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5  | Laikas praleidžiamas su kamuoliu |  |                        |                               |                    |
| Iki sezono pabaigos žaidėjas turi būti pajėgus :<br>Gebėti žaisti 1x1 situacijose į kairę ir dešinę puses.<br>Pagrindinių grupinių veiksmų principų taikymas puolant.<br>Koordinuoti judesiai atliekant juos greityje.                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                 | Komentarai: Individualios technikos pratimuose išlaikyti maksimalų sąlytį su kamuoliu kiekvienam žaidėjui, o grupiniuose pratimuose siekti, kad kiekvienas prisilietimas prie kamuolio būtų kuo trumpesnis. Krepšinio žaidimas: labai svarbu žaisti ne didesnėmis komandomis nei 3x3 arba 4x4<br>Išsidėstymas: visi išsidėstę perimetre. |    |                                  |  |                        |                               |                    |

| TRENIRAVIMO PLANAS U11–U12                                  |  |                         |     |                    |    |                        |
|-------------------------------------------------------------|--|-------------------------|-----|--------------------|----|------------------------|
| TIKSLAI                                                     |  | ORGANIZAVIMAS           |     |                    |    | TURINIO PASISKIRSTYMAS |
| ŽAIDIMO SITUACIJOS: Greitą perėjimą iš gynybos į puolimą ir |  | Treniruotės per savaitę | 4/5 | Treniruotės trukmė | 90 |                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                  |    |                               |                             |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----|-------------------------------|-----------------------------|--|
| <p>pozicinį puolimą taip pat komandinės gynybos pagrindinius principus rungtynių metu.</p> <p><b>TECHNINIAI:</b> didesnę dėmesį skirti kamuolio perdavimui ir kamuolio priėmimui taip pat greitesniam kamuolio judėjimui aikštelėje.</p> <p><b>TAKTINIS :</b> tobulinti atakavimo ir gynybos pagrindinius principus taip pat kombinuotas trumpas žaidimo situacijas.</p> <p><b>FIZINIS:</b> Konkuravimo, lenktyniavimo žaidimų pagalba lavinti vikrumą, greitumą, koordinacija, balansą.</p> <p><b>PSICHOLOGINIS:</b> Didinti pasitikėjimą savimi ir komandos draugais.</p> | Žaidėjų skaičius komandoje | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Rungtynių trukmė                 | 40 | ŽAIDIMO SITUACIJOS<br><br>30% | TAKTIKA<br><br>15%          |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | TRENIRUOTĖS STRUKTŪRA      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ASPEKTAI Į KĄ ATKREIPTI DĖMESĮ   |    |                               |                             |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Apšilimas                  | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Treniruotės trukmė               |    | TECHNIKA<br><br>30%           | FIZINIS RENGIMAS<br><br>25% |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Fizinis rengimas           | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Treniruotės laikas               |    |                               |                             |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Techninis rengimas         | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Treniruotės intensyvumas         |    |                               |                             |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Taktinis                   | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Taisyklės                        |    |                               |                             |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Krepšinio žaidimas         | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Žaidėjų skaičius                 |    |                               |                             |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Atvėsimas ir aptarimas     | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Laikas praleidžiamas su kamuoliu |    |                               |                             |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                  |    |                               |                             |  |
| <b>Iki sezono pabaigos žaidėjas turi būti pajėgus:</b><br>Technikos pritaikymas ir atlikimas greityje žaidimo situacijose.<br>Puolimo ir gynybos principų taikymas rungtynių metu.<br>Vikrūs, greiti ir koordinuoti judesiai atliekami su kamuoliu ir be jo kiekvienoje treniruotėje.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                            | <b>Komentarai</b><br>Paruošti komandines treniruotes su kamuoliu, kad ugdyti techninį ir taktinį žaidėjo intelektą.<br>Krepšinio žaidimas: labai svarbu kuo dažniau žaisti grupėse 3x3, 4x4 ir po truputį pratinti prie žaidimo 5x5<br>Išsidėstymas puolime: visi virs perimetro arba 4 už tritaškio linijos -1 arti krepšio. |                                  |    |                               |                             |  |

| TRENIRAVIMO PLANAS U13–U14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |                                  |    |                               |                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------|----|-------------------------------|--------------------|
| TIKSLAI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ORGANIZAVIMAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |                                  |    | TURINIO PASISKIRSTYMAS        |                    |
| <p><b>ŽAIDIMO SITUACIJOS:</b> valdyti žaidimo tempą ir priimti sprendimus priklausomai nuo puolimo fazės - greitas puolimas, ankstyvas puolimas, nenutrūkstamas puolimas, pozicinis puolimas.</p> <p><b>TAKTINIS :</b> puolimo principų taikymas kuriant kombinuotą žaidimą.</p> <p><b>TECHNINIAI:</b> didesnę dėmesį skirti kamuolio perdavimui ir kamuolio priėmimui taip pat greitam kamuolio judėjimui mažose erdvėse ir esant sudvigubintai gynybai.</p> <p><b>FIZINIS:</b> Pagrinde laviname greitį, ugdome ištvermę ir jėgą.</p> <p><b>PSICHOLOGINIS:</b> varžymasis individualiose ir komandinėse situacijose.</p> | Treniruotės per savaitę                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5/6 | Treniruotės trukmė               | 90 | ŽAIDIMO SITUACIJOS<br><br>30% | TAKTIKA<br><br>20% |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Žaidėjų skaičius komandoje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20  | Rungtynių trukmė                 | 40 |                               |                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | TRENIRUOTĖS STRUKTŪRA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     | ASPEKTAI Į KĄ ATKREIPTI DĖMESĮ   |    |                               |                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Apšilimas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10  | Treniruotės trukmė               |    |                               |                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Fizinis rengimas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20  | Treniruotės laikas               |    | TECHNIKA<br><br>25%           | FIZINIS<br><br>25% |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Techninis rengimas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20  | Treniruotės intensyvumas         |    |                               |                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Taktinis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 15  | Taisyklės                        |    |                               |                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Krepšinio žaidimas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20  | Žaidėjų skaičius                 |    |                               |                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Atvėsimas ir aptarimas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5   | Laikas praleidžiamas su kamuoliu |    |                               |                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |                                  |    |                               |                    |
| <p><b>Iki sezono pabaigos žaidėjas turi būti pajėgus:</b></p> <p>Atlikti greitus, tikslus, ilgus ir trumpus kamuolio perdavimus.</p> <p>Žaisti ir suprasti esmę kiekvienos trumpos žaidimo situacijos jas atliekant bendradarbiaujant su komandos draugais.</p> <p>Rungtynių metu gebėti kombinuoti greitį su ištverme (greičio ištvermė, išlaikyti greitį visų rungtynių metu, kad jis kuo mažiau kristų rungtynių eigoje).</p>                                                                                                                                                                                           | <p><b>Komentarai</b></p> <p>Naudoti įvairias sumažintas erdves (kampas iki 45, baudos aikštelė, 1/3 puolimo zonos ir pan.) žaidžiant pozicinį puolimą SSG principu ir kuo didesnes erdves perėjimui iš gynybos į puolimą (greitam puolimui).</p> <p>Krepšinio žaidimas: vis dar naudojame daug žaidimo mažomis grupėmis, bet jau pradedame didinti 5x5 žaidimo laiką.</p> <p>Išsidėstymas puolime: 5 virš perimetro, 4 virš perimetro ir 1 arčiau krepšio.</p> |     |                                  |    |                               |                    |

| TRENIRAVIMO PLANAS U15–U16                                  |  |                         |     |                    |                        |  |
|-------------------------------------------------------------|--|-------------------------|-----|--------------------|------------------------|--|
| TIKSLAI                                                     |  | ORGANIZAVIMAS           |     |                    | TURINIO PASISKIRSTYMAS |  |
| ŽAIDIMO SITUACIJOS: greiti ir platūs perėjimai iš gynybos į |  | Treniruotės per savaitę | 5/6 | Treniruotės trukmė | 90-135                 |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                              |                   |                                  |    |                               |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------|----|-------------------------------|---------------------|
| <p>puolimą, skirtingų gynybų atpažinimas ir atakavimas, pranašumo atpažinimas ir išnaudojimas. Zoninio ir asmeninio presingo įveikimas.</p> <p><b>Taktinis:</b> Greitas perėjimas nuo vienos gynybos prie kitos.</p> <p><b>TECHNINIAI:</b> didesnę dėmesį skirti perdavimo elementui, kamuolio priėmimui ir greitam kamuolio judėjimui.</p> <p><b>FIZINIS:</b> daugiausia dėmesio reikėtų skirti aerobinės jėgos vystymui, greitėjimui ir sprogstamosios jėgos ugdymui.</p> <p><b>PSICHOLOGINIS:</b> Su šiuo amžiumi sportininkai turi prisiimti ir stipriau vykdyti įsipareigojimus komandai atliekant konkrečią užduotį.</p> |                                                                                                                                                                                                                              |                   |                                  |    | ŽAIDIMO SITUACIJOS<br><br>30% | TAKTIKA<br><br>25%  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Žaidėjų skaičius komandoje                                                                                                                                                                                                   | 20                | Rungtynių trukmė                 | 40 |                               |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | TRENIRUOTĖS STRUKTŪRA                                                                                                                                                                                                        |                   | ASPEKTAI Į KĄ ATKREIPTI DĖMESĮ   |    | TECHNIKA<br><br>25%           | FIZINIS<br><br>20 % |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Apšilimas                                                                                                                                                                                                                    | 10                | Treniruotės trukmė               |    |                               |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Fizinis rengimas                                                                                                                                                                                                             | 15                | Treniruotės laikas               |    |                               |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Techninis rengimas                                                                                                                                                                                                           | 20                | Treniruotės intensyvumas         |    |                               |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Taktika                                                                                                                                                                                                                      |                   | Taisyklės                        |    |                               |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Krepšinio žaidimas                                                                                                                                                                                                           | 20                | Žaidėjų skaičius                 |    |                               |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Atvėsimas ir aptarimas                                                                                                                                                                                                       | 5                 | Laikas praleidžiamas su kamuoliu |    |                               |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Iki sezono pabaigos žaidėjas turi būti pajėgus :</b>                                                                                                                                                                      | <b>Komentarai</b> |                                  |    |                               |                     |
| Gebėti žaisti greityje su kamuoliu ir be kamuolio mažose erdvėse.<br>Taktinių principų derinimas su komandos draugais.<br>Rodyti gerą fiziškumą atliekant vidutinio sunkumo ar daug pastangų reikalaujančius jėgos ir ištvermės pratimus.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Rekomenduotina treniruotis mažose erdvėse, kad tobulėtų technika , o dideles erdves naudoti taktiniams sprendimams kurti.<br>Naudoti 5x5 žaidimus.<br>Išsidėstymas : 5 virš perimetro, 4 virš perimetro ir 1 arčiau krepšio. |                   |                                  |    |                               |                     |



| TREINIRAVIMO PLANAS U17–U19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                                  |        |                               |                     |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------|--------|-------------------------------|---------------------|-----------------------------|
| TIKSLAI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ORGANIZAVIMAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                                  |        | TURINIO PASISKIRSTYMAS        |                     |                             |
| <p><b>ŽAIDIMO SITUACIJOS:</b> ugdykite greitį žaidime, sutelkite dėmesį į kontratakas ir spaudimą.</p> <p><b>TAKTINIS :</b> tobulinkite greitas atakas, nenutrūkstamą puolimą, pozicinį puolimą, puolimą prieš skirtingas gynybas.</p> <p><b>TECHNINIAI:</b> sutelkti dėmesį į perdavimo suvokimą ir greitą perdavimo atlikimą, naudojamus perdavimo būdus ir išpildymą, kamuolio valdymą su klaidinančiais judesiais, prasiveržimo ir metimo arti krepšio skirtingus būdus ir jų selekciją.</p> <p><b>FIZINIS:</b> tobulinti aerobinę jėgą ir specifinius pagreitėjimus taip pat didinant sprogstamąją jėgą.</p> <p><b>PSICHOLOGINIS:</b> išlaikyti koncentraciją ir savikontrolę.</p> | Treniruotės per savaitę                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6/7   | Treniruotės trukmė               | 90/135 | ŽAIDIMO SITUACIJOS<br><br>20% | TAKTIKA<br><br>35%  |                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Žaidėjų skaičius komandoje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 12/18 | Rungtynių trukmė                 | 40     |                               |                     |                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | TREINIRUOTĖS STRUKTŪRA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       | ASPEKTAI Į KĄ ATKREIPTI DĖMESĮ   |        |                               |                     |                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Apšilimas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10    | Treniruotės trukmė               |        |                               | TECHNIKA<br><br>25% | FIZINIS RENGIMAS<br><br>20% |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Fizinis rengimas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15    | Treniruotės laikas               |        |                               |                     |                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Techninis rengimas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20    | Treniruotės intensyvumas         |        |                               |                     |                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Krepšinio žaidimas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20    | Taisyklės                        |        |                               |                     |                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Atvėsimas ir aptarimas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5     | Žaidėjų skaičius                 |        |                               |                     |                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | Laikas praleidžiamas su kamuoliu |        |                               |                     |                             |
| <p><b>Iki sezono pabaigos žaidėjas turi būti pajėgus:</b></p> <p>Atlikinėti greitus sprendimus atliekant perdavimą, metant į krepšį ar žaidžiant 1x1 2x2.</p> <p>Greitai sąveikauti su komandos draugais greitam puolime, greitai persiorientuoti gintis po prarasto kamuolio ar prarastos draugo geros pozicijos gynyboje.</p> <p>Gera technika esant spaudimui ir nuovargiui.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>Komentarai</b></p> <p>Žaidžiant greitai išlaikyti išsidėstymą su gerais tarpais tarp žaidėjų (išsidėstymas), taip pat sąveikaujant su komandos draugais atlikti veiksmus su tinkamu laikiškumu (laikiškumas).</p> <p>Naudoti ½ aikštelės tobulinant komandinius taktikos veiksmus tiek puolime tiek gynyboje.</p> <p>Treniruotės pirmoje pusėje naudojamos mažesnės grupelės suskaidytoms žaidimo situacijoms tobulinti, tačiau treniruotės antroje dalyje labiau naudokite 4x4 ar 5x5 žaidimus.</p> <p>Išsidėstymas : 5 virš perimetro, 4 virš perimetro ir 1 arčiau krepšio.</p> |       |                                  |        |                               |                     |                             |

|                         |                        |                          |                            |                                                                                                               |
|-------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ugdymo programos etapai | Ugdymo programos etapo | Ugdytinių amžius (metai) | Ugdytinių skaičius grupėje | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę priklausomai nuo ugdymo programos ir varžybų rango |
|-------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                    | metai | Mergaitės,<br>merginos<br>Berniukai,<br>vaikinai | Iš viso           |   | MKL A<br>divizionas | MKL B<br>divizionas | MKL C<br>Divizionas,<br>MKL<br>„Olimpinė<br>taurė“ | MKL<br>U-12<br>„Pirmasis<br>Iššūkis“ | Lietuvos<br>regionų<br>lyga<br>(RKL) | Lietuvos<br>moterų B<br>lyga | Pradinis<br>rengimas,<br>NU,<br>NĮ |
|------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|-------------------|---|---------------------|---------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|
|                                    |       |                                                  |                   |   |                     |                     |                                                    |                                      |                                      |                              |                                    |
| 1                                  | 2     | 3                                                | 4                 | 5 | 6                   | 7                   | 8                                                  | 9                                    | 10                                   | 11                           | 12                                 |
| Pradinio<br>rengimo                | 1/2   | U7/9                                             | Ne mažiau kaip 16 |   |                     |                     |                                                    |                                      |                                      |                              | 6/8                                |
|                                    | 3/4   | U10/11                                           | Ne mažiau kaip 16 |   |                     |                     |                                                    | 8/10                                 |                                      |                              | 6/8                                |
| Meistrišku<br>mo<br>ugdymo         | 5     | U12                                              | Ne mažiau kaip 16 |   |                     |                     |                                                    | 8/10                                 |                                      |                              | 6/8                                |
|                                    | 6     | U13                                              | Ne mažiau kaip 16 |   | 12/14               | 10/12               | 8/10                                               |                                      |                                      |                              | 6/8                                |
|                                    | 7     | U14                                              | Ne mažiau kaip 16 |   | 12/14               | 10/12               | 8/10                                               |                                      |                                      |                              | 6/8                                |
|                                    | 8     | U15                                              | Ne mažiau kaip 14 |   | 12/14               | 10/12               | 8/10                                               |                                      |                                      |                              | 6/8                                |
|                                    | 9     | U16                                              | Ne mažiau kaip 14 |   | 12/14               | 10/12               | 8/10                                               |                                      |                                      |                              | 6/8                                |
| Meistrišku<br>mo<br>tobulinim<br>o | 10    | U17                                              | Ne mažiau kaip 12 |   | 12/14               | 10/12               | 8/10                                               |                                      |                                      |                              | 6/8                                |
|                                    | 11    | U18                                              | Ne mažiau kaip 12 |   | 12/14               | 10/12               | 8/10                                               |                                      |                                      |                              | 6/8                                |
|                                    |       | U19                                              | Ne mažiau kaip 12 |   |                     |                     | 8/10                                               |                                      |                                      |                              | 6/8                                |
| Aukšto<br>meistrišku<br>mo         | –     | 17 ir<br>vyresnės /<br>vyresni                   | Ne mažiau kaip 12 |   |                     |                     |                                                    |                                      | 14/26                                | 14/26                        |                                    |

### REKOMENDUOJAMOS KREPŠINIO SPORTO ŠAKOS GRUPEI SKIRIAMŲ VALANDŲ SKAIČIUS

\*Komandai, dalyvaujant Regionų krepšinio lygoje, Lietuvos moterų krepšinio B lygoje ir esant poreikiui pradinio rengimo grupėms, kuriose didelis vaikų kiekis bei grupėms, turinčioms vaikų su specialiaisiais poreikiais, gali būti skiriama papildomai nuo 4 iki 12 kontaktinių akademinių bei pasiruošimo joms ugdymo valandų trenerio asistentui – padėjėjui. Treneriui, dirbančiam su sportine klase, skiriama iki 6 kontaktinių akademinių ir pasiruošimo joms ugdymo valandų.

# DETALŪS METADUOMENYS

|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dokumento sudarytojas (-ai)</b>                                                                          | Klaipėdos miesto savivaldybė 188710823, Liepų g. 11, LT-91502, Klaipėda                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Dokumento pavadinimas (antraštė)</b>                                                                     | DĖL KLAIPĖDOS MIESTO SAVIVALDYBĖS ADMINISTRACIJOS DIREKTORIAUS 2022 M. RUGPJŪČIO 18 D. ĮSAKYMO NR. AD1-1044 „DĖL KLAIPĖDOS MIESTO SAVIVALDYBĖS BIUDŽETINIŲ SPORTO MOKYMO ĮSTAIGŲ SPORTINIO UGDYMO ORGANIZAVIMO TVARKOS APRAŠO PATVIRTINIMO“ PAKEITIMO                                                                             |
| <b>Dokumento registracijos data ir numeris</b>                                                              | 2025-10-02 Nr. AD1-780                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Dokumento gavimo data ir dokumento gavimo registracijos numeris</b>                                      | –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Dokumento specifikacijos identifikavimo žymuo</b>                                                        | ADOC-V1.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Parašo paskirtis</b>                                                                                     | Pasirašymas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos</b>                                                  | Andrius Žukas, Savivaldybės administracijos direktorius, SAVIVALDYBĖS ADMINISTRACIJOS DIREKTORIUS                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Sertifikatas išduotas</b>                                                                                | ANDRIUS ŽUKAS LT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Parašo sukūrimo data ir laikas</b>                                                                       | 2025-10-02 15:36:02 (GMT+03:00)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Parašo formatas</b>                                                                                      | XAdES-X-L                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Laiko žyme nurodytas laikas</b>                                                                          | 2025-10-02 15:36:14 (GMT+03:00)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Informacija apie sertifikavimo paslaugų teikėją</b>                                                      | EID-SK 2016, AS Sertifitseerimiskeskus EE                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Sertifikato galiojimo laikas</b>                                                                         | 2024-05-18 16:29:33 – 2027-05-18 16:29:33                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Informacija apie būdus, naudotus metaduomenų vientisumui užtikrinti</b>                                  | "Registravimas" paskirties metaduomenų vientisumas užtikrintas naudojant "RCSC IssuingCA-2, VI Registru Centras - i.k. 124110246 LT" išduotą sertifikatą "Dokumentų valdymo sistema Avily, Klaipėdos miesto savivaldybės administracija, į.k. 188710823 LT", sertifikatas galioja nuo 2024-12-18 09:57:58 iki 2027-12-18 09:57:58 |
| <b>Pagrindinio dokumento priedų skaičius</b>                                                                | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Pagrindinio dokumento pridedamų dokumentų skaičius</b>                                                   | –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Priedamo dokumento sudarytojas (-ai)</b>                                                                 | –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Priedamo dokumento pavadinimas (antraštė)</b>                                                            | –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Priedamo dokumento registracijos data ir numeris</b>                                                     | –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Programinės įrangos, kuria naudojantis sudarytas elektroninis dokumentas, pavadinimas</b>                | Dokumentų valdymo sistema Avily, versija 3.5.78.2                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Informacija apie elektroninio dokumento ir elektroninio (-ių) parašo (-ų) tikrinimą (tikrinimo data)</b> | Atitinka specifikacijos keliamus reikalavimus.<br>Visi dokumente esantys elektroniniai parašai galioja (2025-11-20 08:49:48)                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Paieškos nuoroda</b>                                                                                     | –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Papildomi metaduomenys</b>                                                                               | Nuorašą suformavo 2025-11-20 08:49:49 Dokumentų valdymo sistema Avily                                                                                                                                                                                                                                                             |