

Amžiaus grupės, rungtys, nugalėtojų išaiškinimas.

Amžiaus grupė	Bėgimas 1	Bėgimas 2	Štangos spaudimas	Štangos pritraukimas	Pilvo presas	Prisitr. / atsispaudimai
1999 ir vyresni (vyrai)	60 m	1500 m	2' su 40kg	2' su 40kg	1' (sulenkus kelius) ⁴	Prisitraukimai
1999 ir vyresnės (moterys)	60 m	800 m	1' su 30kg	1' su 30kg	1' (sulenkus kelius) ⁴	Prisitraukimai
2000-2001 (jauniai)	60 m	1500 m	2' su 30kg	2' su 30kg	1' (sulenkus kelius) ⁴	Prisitraukimai
2000-2001 (jaunės)	60 m	800 m	1' su 25kg	1' su 25kg	1' (sulenkus kelius) ⁴	Atsispaudimai
2002 - 2003 (jaunučiai)	60 m	800 m	1' su 25kg	1' su 25kg	1' (sulenkus kelius) ⁴	Prisitraukimai
2002 - 2003 (jaunutės)	60 m	400 m	1' su 15kg	1' su 15kg	1' (sulenkus kelius) ⁴	Atsispaudimai
2004 - 2005 (berniukai)	30 m	400 m	1' su 15kg	1' su 15kg	1' (sulenkus kelius) ⁴	Atsispaudimai
2004 - 2005 (mergaitės)	30 m	400 m	Kabėjimas laikui ¹	Flamingo testas ²	1' (sulenkus kelius) ⁴	Atsispaudimai nuo kelių
2006 – 2009 (vaikai ber.)	30 m	200 m	Kabėjimas laikui ¹	Flamingo testas ²	30'' (sulenkus kelius) ⁴	1' šokdyne ³
2006 – 2009 (vaikai mer.)	30 m	200 m	Kabėjimas laikui ¹	Flamingo testas ²	30'' (sulenkus kelius) ⁴	1' šokdyne ³

- 1) Kabėjimas laikui – ant skersinio kabama laikantis abiejomis rankomis delnais į veidą maksimaliam laikui, rankos turi būti sulenktos, nosis negali nusileisti žemiau skersinio. Kuo ilgesnis laikas tuo geriau. [Kabėjimo VIDEO ČIA.](#)
- 2) Flamingo testas – aprašymas http://bki.lt/doc/flamingo_testas.pdf. [Flamingo testo VIDEO ČIA.](#)
- 3) 1' šokdyne – šokinėjimas su šokdyne minutę laiko, pašokus abi kojos turi būti ore ir nusileisti ant žemės kojos taip pat turi kartu, suklysti galima neribotai, tačiau laikas nestabdomas. Dalyviui atliekant pratimą, sekančiam dalyviui duodama šokdynė pasibandymui ir šokdynės ilgio sureguliuvimui.
- 4) Pilvo presas sulenkus kelius – pradinė padėtis: kojos sulenktos (nelaikomos ir neužkištos), pėdos pilnai liečia žemę, rankos sunertos už galvos, nugara liečia kilimėlį. Keliamasi nepakeliant pėdų nuo žemės, alkūnėmis privaloma paliesti kelių viršų, o atsigulant privaloma pilnai padėti nugarą. Prieš pradėdant teisėjas pamatuoja ir nustato kelių sulenkimo kampą, bei sportininko kojas pridėda prie linijos tam, kad galima būtų kontroliuoti kojų sulenkimo kampą. [Pilvo preso VIDEO ČIA.](#)
- 5) **Dėmesio: prisitraukimai, atsispaudimai, trauka, spaudimas sustabdomi jei pratimas nedaromas ilgiau kaip 7s. Darant pratimą pauzė gali būti maksimaliai 7s – viršijus šį laiką, pratimo darymas nutraukiamas.**

- Asmeninės vietos nustatomos susumavus visų rungčių taškus. Nugalėtoju laikomas mažiausiai taškų surinkęs sportininkas.
- Esant mažam dalyvių skaičiui amžiaus grupėje, bėgimai vykdomi sujungus su kita amžiaus grupe, taškai skaičiuojami atskirai.
- Varžybų dalyvis turi teisę nestartuoti dviejose rungtyse. Viršijus šį skaičių sportininkas diskvalifikuojamas. Sportininkui nedalyvaujant rungtyje jam įrašoma paskutinė vieta grupėje (taškų skaičius = dalyvių skaičiui).
- Kiekvienos amžiaus ir lyties grupės apdovanojamos atskirai.