

**„DRAŠŪS, STIPRŪS, VIKRŪS“ ESTAFEČIŲ VARŽYBOS  
2013 M. IR JAUNESNI**

**I. VARŽYBŲ VYKDYMO LAIKAS**

1. Zoninės varžybos – 2026 m. kovo 3/4/5/6/7 d.
2. Tarpzoninės – 2026 m. kovo 17/18/19/20/21 d.
3. Finalinės varžybos – 2026 m. balandžio 1/2/3/4 d.
4. Varžybų pradžia 11.00 val.

**II. DALYVIAI**

5. Varžybose dalyvauja bendrojo ugdymo mokyklų komandos.
6. Dalyvių amžius – gim. 2013 m. ir jaunesni;
7. Komandos sudėtis – 8 mergaitės, 8 berniukai, 4 atsarginiai (2 mergaitės ir 2 berniukai) ir 2 mokytojai.

**III. VARŽYBŲ VYKDYMO TVARKA**

8. Zoninės varžybos:
  - 8.1. zoninėms varžyboms pogrupiai sudaryti teritoriniu principu;
  - 8.2. varžybų programą sudaro 8 estafetės;
  - 8.3. varžybos vyksta švietimo ir sporto skyrių sporto bazėse;
  - 8.4. pogrupiuose įrašyti pirmieji yra atsakingi už varžybų vykdymą;
  - 8.5. po dvi geriausias zoninių varžybų pogrupių komandas patenka į tarpzonines varžybas;
  - 8.6. Zoninių varžybų pogrupiai:

| I                   | II                 | III               | IV               |
|---------------------|--------------------|-------------------|------------------|
| <b>Rietavo sav.</b> | <b>Mažeikių r.</b> | <b>Šiaulių r.</b> | <b>Panevėžys</b> |
| Klaipėdos r.        | Akmenės r.         | Joniškio r.       | Biržų r.         |
| Pagėgių sav.        | Plungės r.         | Kelmės r.         | Kauno r.         |
| Palanga             | Skuodo r.          | Šiauliai          | Radviliškio r.   |
| Šilalės r.          | Telšių r.          | Tauragės r.       | Raseinių r.      |
|                     |                    |                   | Kėdainių r.      |
| V                   | VI                 | VII               | VIII             |
| <b>Utenos r.</b>    | <b>Širvintų r.</b> | <b>Alytus</b>     | <b>Vilnius</b>   |
| Ignalinos r.        | Jonavos r.         | Alytaus r.        | Druskininkai     |
| Rokiškio r.         | Kaunas             | Lazdijų r.        | Trakų r.         |
| Švenčionių r.       | Prienų r.          | Marijampolė       | Varėnos r.       |
| Visaginas           | Ukmergės r.        | Vilkaviškio r.    | Vilniaus r.      |

- 8.7. Komandų vadovai dėl varžybų vykdymo vietos kreipiasi į varžybų organizatorius nurodytais telefonais.

Rietavo sav., tel. +370 615 49781  
Mažeikių r., tel. +370 628 68169  
Šiaulių r., tel. +370 648 84365  
Panevėžys, tel. +370 612 93770

Utenos DSC, tel. +370 632 42323  
Širvintų r., tel. +370 652 61068  
Alytus, tel. +370 682 43150  
Vilnius, tel. +370 612 07507

9. Tarpzoninės varžybos:

- 9.1. tarpzoninės varžybos vyks keturiuose pogrupiuose, kiekviename rungtyniaus po keturias komandas;

- 9.2. tarpzoninių varžybų pogrupiai ir vykdymo vietos bus paskelbtos po zoninių varžybų;
- 9.3. tarpzoninių varžybų pogrupių laimėtojai patenka į finalines varžybas.

10. Finalinės varžybos:

- 10.1. finalinių varžybų tvarkaraštis ir vykdymo vieta bus pranešta po tarpzoninių varžybų.

11. Pasibaigus zoninėms ir tarpzoninėms varžyboms, švietimo ir sporto skyriai, vykdę varžybas, kitą darbo dieną turi išsiųsti rezultatus, į Lietuvos neformaliojo švietimo agentūrą elektroniniu paštu [tomas.stankevicius@linesa.lt](mailto:tomas.stankevicius@linesa.lt). Rezultatų lentelėse būtina nurodyti išsamius ir tikslius mokyklų pavadinimus užimtas vietas ir pasiektus rezultatus.

#### IV. REIKALAVIMAI

12. Estafetės bendrieji reikalavimai:

12.1. visos estafetės vykdomos tinklinio aikštelėje 9 x 18 m. Prireikus teisėjų ir mokytojų sprendimu šie matmenys gali būti mažinami;

12.2. visose estafetėse dalyviai rikiuojasi už galinių linijų vorose po vieną arba kaip nurodyta atskirų estafėčių aprašyme – mergaitės kairėje pusėje, berniukai dešinėje, žiūrint nuo vyriausiųjų teisėjų sekretoriato stalelio;

12.3. visas estafetes pirmieji pradeda berniukai. Atlikę užduotį berniukai privalo apibėgti mergaičių vorelę, perduoti estafetę priekyje stovinčiai mergaitei ir atsistoti mergaičių vorelės gale. Tie patys reikalavimai ir mergaitėms;

12.4. visose estafetėse, išskyrus 8 estafetę laimi komanda, kurios paskutinis dalyvis pirmasis perbėga galinę tinklinio aikštelės liniją ir pasiekia geriausią laiką (turi būti visiškai pasikeičiama vietomis tarp mergaičių ir berniukų). Kiekvienos komandos laiką matuoja prie kiekvienos voros esantys teisėjai. Kontrolinį visų komandų laiką taip pat nuima papildomas teisėjas, kuris kilus neaiškumui nusprendžia kuri komanda buvo pirmesnė;

12.5. visose estafetėse dalyviams draudžiama peržengti starto liniją, kol bus paimta estafetės lazdelė ar kamuolys. Pažeidęs šį reikalavimą dalyvis grąžinamas į starto poziciją;

12.6. krepšinio technikos elementai turi būti atliekami pagal krepšinio taisykles. Leidžiama naudotis Nr. 6 arba Nr. 5 dydžio krepšinio kamuoliais. Pasirinkto dydžio kamuoliais privalo naudotis visi komandos dalyviai;

12.7. estafėčių lazdelių, išskyrus porolonines, matmenys turi atitikti lengvosios atletikos taisyklėse nurodytus reikalavimus;

12.8. gimnastikos lankai plastikiniai (skersmuo nuo 86–90 cm);

12.9. grindų riedulio lazda ir kamuoliukas turi atitikti grindų riedulio taisyklėse nurodytus reikalavimus (lazda plastikinė arba anglies pluošto ne trumpesnė nei 76 cm., kamuoliukas plastikinis, lengvas, skylėtas);

12.10. visą reikiamą inventorių atsiveža dalyvaujanti komanda. Varžybas vykdanči organizacija pasirūpina gimnastikos paklotais. Estafetėse atsivežtas inventorių turi atitikti nuostatuose nurodytus reikalavimus. Jei neatitinka – naudojamas vykdančios organizacijos inventorių;

12.11. estafėčių atlikimo metu sugadintą inventorių galima pakeisti, bet netrukdam estafėčių atlikimo eigos ir estafetė dėl to nėra stabdoma;

12.12. be sportinės avalynės draudžiama dalyvauti varžybose.

#### V. LAIMĖTOJŲ NUSTATYMAS

13. Kiekvienos estafetės komanda laimėtoja nustatoma pagal pasiektą geriausią laiką.

14. Komanda, estafetėje laimėjusi I vietą, bendrai komandinei įskaitai pelno 1 tašką, II – 2 taškus ir t. t.

15. Jeigu dvi ar daugiau komandų pasiekia vienodą laiką, jos dalijasi atitinkamas vietas, o įskaitai pelno vienodą taškų sumos vidurkį. Pavyzdžiui, jei trys komandos pasiekia vienodą laiką ir užima I–III vietas, įskaitai pelno šių vietų taškų sumos vidurkį  $(1+2+3) : 3 = 2$  taškai.

16. Jeigu komanda kurioje nors estafetėje nedalyvauja, jai skiriami paskutinės vietos taškai + 2 baudos taškai.

17. Bendra komandinė vieta nustatoma susumavus visus estafetėse surinktus taškus. Laimi komanda, surinkusi mažiausiai taškų.

17.1 Jeigu dvi ar daugiau komandų surenka vienodą taškų sumą pirmenybė teikiama komandai, turinčiai daugiau pirmųjų vietų, paskui – antrųjų ir t. t.;

17.2. Esant šiam rodikliui vienodam, pirmenybė skiriama komandai, kuri pasiekė geresnį laiką greičio estafetėje.

## VI. PARAIŠKOS

18. Komandų vadovai (mokytojai) teisėjų kolegijai pateikia vardinę paraišką pagal bendruosiuose nuostatuose nurodytus reikalavimus ir mokinių pažymėjimus.

## VIII. ESTAFETIŲ TAISYKLIŲ TRAKTAVIMAS

### 19. Estafetės.

#### 19.1. Estafetė – kūlvirsčiai.

19.1.1. Inventorius: du gimnastikos paklotai, padėti 2 metrų atstumu nuo galinių aikštelės linijų, du gimnastikos lankai, pakišti priekinės pakloto dalies dešinėje pusėje, trys gimnastikos lankai, padėti aikštelės viduryje 1 metro atstumu, vienas krepšinio kamuolys ir estafetės lazdelė (poroloninė).

19.1.2. Užduotis: po signalo pirmasis berniukas, pribėgęs pirmąjį paklotą, daro kūlvirstį pirmyn, paima iš lanko krepšinio kamuolį ir varo jį apie kiekvieną lanką iki antrojo pakloto, padeda kamuolį į lanko vidų, padaro kūlvirstį pirmyn ir, apibėgęs mergaičių vorelę, perduoda estafetės lazdelę priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią kaip ir berniukas užduotį.

19.1.3. Išriedėjusį kamuolį, bet kuriuo metu, į lanko vidų grąžina tas dalyvis, kuris jį varė.

19.1.4. Pametus kamuolį, grįžtama kartoti nuo tos vietos, kur jis buvo pamestas.

#### 19.2. Estafetė – kamuolio varymas apie kliūtis.

19.2.1. Inventorius: vienas gimnastikos suolelis, padėtas aikštelės viduryje (išilgai), du gimnastikos lankai, padėti 2 metrų atstumu nuo galinių aikštelės linijų, vienas krepšinio kamuolys.

19.2.2. Užduotis: po signalo pirmasis berniukas varo kamuolį (bet kuria ranka) ratu apie gimnastikos lanką, suolelį, gimnastikos lanką iki galinės tinklinio aikštelės linijos, palietęs ją bet kuria koja paima kamuolį į rankas ir, apibėgęs mergaičių vorelę, paduoda (nemeta) jį priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią kaip ir berniukas užduotį.

19.2.3. Pametus kamuolį, grįžtama kartoti nuo tos vietos, kur kamuolys buvo pamestas.

19.2.4. Nėra klaidos, kai posūkio metu dalyvis laisva ranka remiasi į suolelį.

#### 19.3. Estafetės – šuoliukai per suoliuką:

19.3.1. Inventorius: vienas gimnastikos suolelis, pastatytas aikštelės viduryje (išilgai), du gimnastikos lankai, padėti suolelio galuose 2 metrų atstumu, vienas lauko teniso kamuoliukas, padėtas lanko viduje, ir estafetės lazdelė.

19.3.2. Užduotis: po signalo pirmasis berniukas bėga ir paima teniso kamuoliuką iš lanko, pribėgęs suolelį ir atsispirdamas abiem kojomis, penkis kartus peršoka per suolelį. Atlikęs šuoliukus, padeda teniso kamuoliuką į lanko vidų ir, apibėgęs mergaičių vorelę, perduoda estafetės lazdelę priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią kaip ir berniukas užduotį.

19.3.3. Per suolelį leidžiama šuoliuoti šonu arba tiesiai, vietoje arba judant į priekį.

19.3.4. Kamuoliukui išriedėjus iš lanko, jį grąžina į lanko vidų tik tas dalyvis, kuris jį nešė.

#### 19.4. Estafetė – šuoliukai su kamuoliu.

19.4.1. Inventorius: vienas krepšinio kamuolys.

19.4.2. Užduotis: dalyviai (mergaitės ir berniukai) išsirikiuoja vorelėse prieš tinklinio aikštės galinę liniją, kojos plačiai pražergtos. Pirmieji komandų dalyviai (berniukai) laiko krepšinio kamuolius tarp kojų, suspaudę keliais. Po signalo berniukai, laikydami kojomis kamuolius, šuoliuoja iki aikštelės vidurio linijos ir palietę ją abiem kojomis, perima kamuolį į rankas bei bėga į mergaičių voros galą, kur paridendami tarp voros kojų perduoda kamuolį priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią užduotį.

19.4.3. Išsprūdus kamuoliui grįžtama kartoti užduoties nuo tos vietos, kurioje nepavyko kamuolio išlaikyti.

19.4.4. Rankomis prilaikyti kamuolio ir šuoliuoti pasisukus šonu negalima.

#### 19.5. Estafetė – grindų riedulio „slalomas“.

19.5.1. Inventorius: penki stoveliai (kėgliai, kimštiniai kamuoliai), išdėstyti aikštės viduryje 2 metrų atstumu vienas nuo kito, vienas grindų riedulio kamuoliukas, viena grindų riedulio lazda ir du gimnastikos lankai, padėti 1,5 metro atstumu nuo galinių tinklinio aikštelės linijų.

19.5.2. Užduotis: po signalo pirmasis berniukas bėga iki pirmojo lanko, kuriame yra grindų riedulio kamuoliukas, ir lazdos pagalba varo kamuoliuką „gyvatėle“ tarp stovelių (kojomis tuo pačiu apibėga stovelius) iki antrojo lanko. Palikęs kamuoliuką antrojo lanko viduje apibėgęs mergaičių vorelę, paduoda lazda priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią užduotį kaip ir berniukas. Pametus kamuoliuką, grįžtama kartoti nuo tos vietos, kur buvo pamestas kamuoliukas.

19.5.3. Neskaitoma klaida, jei pamestą kamuoliuką grąžina rankomis.

19.5.4. Pamestu kamuoliukas laikomas tuomet, kai jis yra toliau nei 1 metras už varymo „koridoriaus“ arba trukdo varžovui.

19.5.5. Kamuoliuką į lanką privaloma įridinti tik lazdos pagalba.

#### **19.6. Estafetė – futbolo „slalomas“.**

19.6.1. Inventorius: penki stoveliai (kėgliai, kimštiniai kamuoliai), išdėstyti aikštės viduryje 2 metrų atstumu vienas nuo kito, vienas futbolo kamuolys.

19.6.2. Užduotis: kamuolį, padėtą ant linijos, po signalo pirmasis berniukas kojomis varo „gyvatėle“ tarp stovelių iki galinės tinklinio aikštelės linijos, palietęs ją bet kuria koja paima kamuolį į rankas ir apibėgęs mergaičių vorelę, padeda jį ant linijos (bet neridena). Mergaitė atlieka tą pačią užduotį kaip ir berniukas. Pametus kamuolį, grįžtama kartoti nuo tos vietos, kur buvo pamestas kamuolys.

19.6.3. Neskaitoma klaida, jei pamestas kamuolys grąžinamas rankomis.

19.6.4. Pamestu kamuolys laikomas tuomet, kai jis yra toliau nei 1 metras už varymo „koridoriaus“ arba trukdo varžovui.

19.6.5. Apibėgus vorelę ir ranka paridenus kamuolį į priekį, grįžtama kartoti užduoties nuo galinės linijos.

19.6.6. Kamuolį liesti gali tik tas dalyvis, kuris atlieka estafetę.

#### **19.7. Estafetė – greičio estafetė.**

19.7.1. Inventorius: viena estafetės lazdelė.

19.7.2. Užduotis: po signalo berniukas, bėgdamas per tinklinio aikštelę, neša estafetės lazdelę ir, apibėgęs mergaičių vorelę, perduoda priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią, kaip ir berniukas užduotį.

#### **19.8. Estafetė – snaiperiai.**

19.8.1. Inventorius: vienas krepšinio kamuolys ir trys gimnastikos lankai, padėti įstrižai krepšinio lentos taip: pirmas 2 metrų atstumu nuo rikiuotės, o tarp kitų – 1 metro tarpas.

19.8.2. Užduotis: visi komandos dalyviai rikiuojasi voroje po vieną už vidurinės ir išorinės tinklinio aikštelės linijų susikirtimo (priekyje berniukai, už jų mergaitės).

19.8.3. Po signalo pirmasis berniukas varo kamuolį (bet kuria ranka) link krepšinio lentos, pataikydamas į kiekvieno lanko vidų du kartus, ir bet kuriuo būdu meta jį į krepšį. Jeigu neįmeta pirmą kartą, tai negrįždamas atgal kartoja antrą arba trečią kartą. Įmetęs (arba neįmetęs iš trijų bandymų), varo kamuolį iki vidurinės aikštelės linijos, paima jį į rankas ir, apibėgęs vorelę, perduoda (nemeta) jį priekyje stovinčiam dalyviui, o pats pasišalina iš rikiuotės. Laimi komanda, kuri daugiau kartų įmetė į krepšį. Jeigu dvi ar daugiau komandų įmeta į krepšį po lygiai, laimėjimas įskaitomas komandai, kurios paskutinis dalyvis varydamas kamuolį greičiausiai kerta vidurio liniją.

19.8.4. Dalyviui neįmetus iš trijų kartų, atsivarius kamuolį į pradinę padėtį, užduotį leidžiama pakartoti (vieną kartą). Kartojant vorelės apibėgti nereikia.

19.8.5. Po 7 estafėčių daugiausiai taškų turinčios komandos estafetę pradeda pirmos. Komandos, užimančios 3-4 ir 1-2 vietas estafetę atlieka vienu metu.

19.8.6. Įstrigus kamuoliui tarp lanko ir lentos stabdomas laikas, kol bus išmuštas kamuolys. Laikas vėl skaičiuojamas, kai dalyvis laiko kamuolį rankose ir yra pasiruošęs mesti į krepšį.