

„DRAŠŪS, STIPRŪS, VIKRŪS“ ESTAFEČIŲ VARŽYBOS

I. VYKDYMO LAIKAS IR VIETA

1. Zoninės varžybos vyks 2019 m. kovo 2 d., atvykstama iki 11.00 val.
2. Tarpzoninės varžybos vyks 2019 m. kovo 16 d., atvykstama iki 11.00 val.
3. Finalinės varžybos vyks 2019 m. kovo 22 d., atvykstama iki 11.00 val.
4. Varžybų vykdymo vietas bus patikslintos.

II. DALYVIAI

5. Varžybose dalyvauja bendrojo ugdymo mokyklų komandos:
 - 5.1. gimę 2006 m. ir jaunesni mokiniai.
6. Vienos komandos sudėtis – 8 mergaitės, 8 berniukai, 4 atsarginiai (2 mergaitės ir 2 berniukai) ir 2 mokytojai.
7. Komandos gali būti skirtingų mokyklų, bet ne kelių mokyklų rinktinė.

III. PROGRAMA

8. Komandos, zoninėse varžybose užėmusios pirmąsias vietas, patenka į tarpzonines varžybas, kurios vyks 4 grupėse.
9. Tarpzoninių varžybų laimėtojai patenka į finalines varžybas.
10. Varžybų programą sudaro 8 estafetės.
11. Pasibaigus zoninių, tarpzoninių varžybų rezultatus išsiųsti į Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centrą elektroniniu paštu inesa.puidokiene@lmnsc.lt iki kitos darbo dienos 12 val. Lentelėse nurodyti tikslūs 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 estafečių 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 gražinamas į starto poziciją;
 - 12.6. krepšinio technikos elementai visose estafetėse turi būti atliekami pagal krepšinio taisykles. Leidžiama naudotis Nr. 7, 6 arba Nr. 5 (mini) dydžio krepšinio kamuoliais. Pasirinkto dydžio kamuoliais privalo naudotis visi komandos dalyviai;
 - 12.7. estafečių lazdelių, išskyrus porolonines, matmenys turi atitikti lengvosios atletikos taisyklėse nurodytus reikalavimus;
 - 12.8. gimnastikos lankai plastikiniai (skersmuo nuo 86–90 cm.), o maišeliai iš normalios medžiagos (neimpregnuoti, ne dermantininiai), viršus nesukietintas;
 - 12.9. grindų riedulio lazda ir kamuoliukas turi atitikti grindų riedulio taisyklėse nurodytus reikalavimus (lazda plastikinė arba anglies pluošto, kamuoliukas plastikinis, lengvas, skylėtas);

12.10. visu reikiamu inventoriumi aprūpina varžybas vykdanči organizacija, išskyrus grindų riedulio „slalomo“ estafetėje naudojamą inventorių (lazdą ir kamuoliuką). Jeigu organizatoriai neturi grindų riedulio lazdos ir kamuoliuko, tuomet ši inventorių atsiveža atvykstanti komanda. Estafetėse galima naudoti ir atsivežtą inventorių, jei jis atitinka nuostatuose nurodytus reikalavimus;

12.11. estafečių atlikimo metu sugadintą inventorių galima pakeisti, bet netrukdant estafečių atlikimo eigos;

12.12. be sportinės avalynės draudžiama dalyvauti varžybose.

V. POGRUPIAI

I
1. Radviliškio r.
Tel. (8 686) 25419
2. Šiaulių r.
3. Telšių r.
4. Akmenės r.

IV

1. Mažeikių r.
Tel. (8 443) 95 329
2. Klaipėdos r.
3. Rietavo sav.
4. Plungės r.

VII

1. Ukmergės r.
Tel. (8 340) 51500
2. Šakių r.
3. Panevėžio r.
4. Molėtų r.

X

1. Alytaus m.
Tel. (8 315) 55186
2. Alytaus r.
3. Vilkaviškio r.
4. Šalčininkų r.

II
1. Kauno m.
Tel. (8 600) 43087
2. Jonavos r.
3. Tauragės r.
4. Pagėgių sav.

V

1. Panevėžio m.
Tel. (8 674) 46098
2. Kelmės r.
3. Joniškio r.
4. Kėdainių r.

VIII

1. Vilniaus m.
Tel. 8 612 07507
2. Kaišiadorių r..
3. Kauno r.
4. Ignalinos r.

XI

1. Šilalės r.
Tel. 8 (449) 56254
2. Klaipėdos m.
3. Palangos m.
4. Šilutės r.

III
1. Rokiškio r.
Tel. (8 616) 80150
2. Visagino sav.
3. Anykščių r.
4. Zarasų r.

VI

1. Širvintų r.
Tel. (8 382) 51890
2. Vilniaus r.
3. Švenčionių r.
4. Raseinių r.

IX

1. Biržų r.
Tel. (8 682) 26247
2. Pakruojo r..
3. Šiaulių m.
4. Kupiškio r.

XII

1. Varėnos r.
Tel. (8 616) 86095
2. Druskininkų sav.
3. Lazdijų r.
4. Trakų r.

13. Pirmieji nurodomi zonų centrai, priimančios atvykstančias komandas.

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

VI. LAIMĖTOJŲ NUSTATYMAS

15. Kiekvienos estafetės komanda laimėtoja (išskyrus estafetę Nr. 8) nustatoma pagal pasiektą geriausią laiką.

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

17. 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.

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

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

19.1. Jeigu dvi ar daugiau komandų surenka vienodą taškų sumą, pirmenybė skiriama komandai, kuri pasiekė geresnį laiką greičio estafetėje;

19.2. Esant šiam rodikliui vienodam, pirmenybė teikiama komandai, turinčiai daugiau pirmųjų vietų, paskui – antrųjų ir t. t.

VII. PARAIŠKOS

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

VIII. ESTAFETIŲ TAISYKLIŲ TRAKTAVIMAS

21. Estafetės.

21.1. Estafetė – kūlversčiai.

21.1.1. 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).

21.1.2. 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.

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

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

21.2. Estafetė – kamuolio varymas apie kliūtis.

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

21.2.2. 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.

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

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

21.3. Estafetės – šuoliukai per suoliuką:

21.3.1. 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.

21.3.2. 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.

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

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

21.4. Estafetė – šuoliukai su kamuoliu.

21.4.1. Inventorius: vienas krepšinio kamuolys.

21.4.2. 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.

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

21.4.4. Rankomis prilaikyti kamuolio ir šuoliuoti pasisukus šonu negalima.

21.5. Estafetė – grindų riedulio „slalomas“.

21.5.1. 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.

21.5.2. 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 lazdą priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią užduotį kaip ir berniukas. Pаметus kamuoliuką, grįžtama kartoti nuo tos vietos, kur buvo pamestas kamuoliukas.

21.5.3. Neskaitoma klaida, jei pamestą kamuoliuką grąžina rankomis.

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

21.5.5. Kamuoliuką į lanką privaloma įridenti tik lazdos pagalba.

21.6. Estafetė – futbolo „slalomas“.

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

21.6.2. 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. Pаметus kamuolį, grįžtama kartoti nuo tos vietos, kur buvo pamestas kamuolys.

21.6.3. Neskaitoma klaida, jei pamestas kamuolys grąžinamas rankomis.

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

21.6.5. Apibėgęs vorelę ir ranka paridenus kamuolį į priekį, grįžtama kartoti užduoties nuo galinės linijos.

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

21.7. Estafetė – greičio estafetė.

21.7.1. Inventorius: viena estafetės lazdelė.

21.7.2. 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.

21.8. Estafetė – snaiperiai.

21.8.1. 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.

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

21.8.3. 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.

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

21.8.5. Daugiausiai taškų turinčios komandos estafetę atlieka vienu metu.

21.8.6. 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.

LMNŠC metodininkė Inesa Puidokienė

Tel. (8 5) 215 4576, mob. 8 611 57474, el. p. inesa.puidokiene@lmnsc.lt

PRADINIŲ KLASIŲ MOKYKLŲ VARŽYBOS

„DRASŪS, STIPRŪS, VIKRŪS“ ESTAFEČIŲ VARŽYBOS

I. VYKDYMO LAIKAS IR VIETA

1. Zoninės varžybos vyks 2019 m. kovo 2 d., atvykstama iki 11.00 val.
2. Tarpzoninės varžybos vyks 2019 m. kovo 16 d., atvykstama iki 11.00 val.
3. Finalinės varžybos vyks 2019 m. kovo 22 d., atvykstama iki 11.00 val.
4. Varžybų vykdymo vietas bus patikslintos.

II. DALYVIAI

5. Varžybose dalyvauja bendrojo ugdymo mokyklų komandos:
 - 5.1. gimę 2008 m. ir jaunesni mokiniai (gali dalyvauti penktokas, jeigu jis atitinka metus);
6. Vienos komandos sudėtis – 8 mergaitės, 8 berniukai, 4 atsarginiai (2 mergaitės ir 2 berniukai) ir 2 mokytojai.
7. Komandos gali būti skirtingų mokyklų, bet ne kelių mokyklų rinktinė.

III. PROGRAMA

8. Komandos, zoninėse varžybose užėmusios pirmąsias vietas, patenka į tarpzonines varžybas, kurios vyks 4 grupėse.
9. Tarpzoninių varžybų laimėtojai patenka į finalines varžybas.
10. Varžybų programą sudaro 8 estafetes.
11. Pasibaigus zoninių, tarpzoninių varžybų rezultatus išsiųsti į Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centrą elektroniniu paštu inesa.puidokiene@lmnsc.lt iki kitos darbo dienos 12 val. Lentelėse nurodyti tikslūs 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 estafečių aprašyme – mergaitės kairėje pusėje, berniukai dešinėje, žiūrint nuo vyriausiųjų teisėjų sekretoriato stalo;
 - 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 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 gražinamas į starto poziciją;

12.6. krepšinio technikos elementai visose estafetėse turi būti atliekami pagal krepšinio taisykles. Leidžiama naudotis Nr. 7, 6 arba Nr. 5 (mini) dydžio krepšinio kamuoliais. Pasirinkto dydžio kamuoliais privalo naudotis visi komandos dalyviai;

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

12.8. gimnastikos lankai plastikiniai (skersmuo nuo 86–90 cm.), o maišeliai iš normalios medžiagos (neimpregnuoti, ne dermantiniai), viršus nesukietintas;

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

12.10. visu reikiamu inventoriumi aprūpina varžybas vykdanči organizacija, išskyrus grindų riedulio „slalomo“ estafetėje naudojamą inventorių (lazdą ir kamuoliuką). Jeigu organizatoriai neturi grindų riedulio lazdos ir kamuoliuko, tuomet šį inventorių atsiveža atvykstanti komanda. Estafetėse galima naudoti ir atsivežtą inventorių, jei jis atitinka nuostatuose nurodytus reikalavimus;

12.11. estafečių atlikimo metu sugadintą inventorių galima pakeisti, bet netrukdam estafečių atlikimo eigos;

12.12. be sportinės avalynės draudžiama dalyvauti varžybose.

V. POGRUPIAI:

I

1. Radviliškio r.

Tel. (8 686) 25419

2. Šiaulių r.

3. Telšių r.

4. Akmenės r.

IV

1. Mažeikių r.

Tel. (8 443) 95 329

2. Klaipėdos r.

3. Rietavo sav.

4. Plungės r.

5. Skuodo r.

VII

1. Ukmergės r.

Tel. (8 340) 51500

2. Utenos r.

3. Panevėžio r.

4. Molėtų r.

X

1. Alytaus m.

Tel. (8 315) 55186

Mob. (8 686) 63890

2. Marijampolės r.

3. Vilkaviškio r.

4. Prienų r.

II

1. Kauno m.

Tel. (8 600) 43087

2. Jonavos r.

3. Tauragės r.

4. Pagėgių sav.

V

1. Panevėžio m.

Tel. (8 674) 46098

2. Kelmės r.

3. Joniškio r.

4. Kėdainių r.

VIII

1. Vilniaus m.

Tel. 8 (612) 07507

2. Kaišiadorių r.

3. Kauno r.

4. Ignalinos r.

5. Elektrėnų sav.

XI

1. Šilalės r.

Tel. 8 (449) 56254

2. Klaipėdos m.

3. Palangos m.

4. Šilutės r.

III

1. Rokiškio r.

Tel. (8 616) 80150

2. Visagino sav.

3. Anykščių r.

4. Zarasų r.

VI

1. Širvintų r.

Tel. (8 382) 51890

2. Raseinių r.

3. Vilniaus r.

4. Švenčionių r.

IX

1. Biržų r.

Tel. (8 682) 26247

2. Pakruojo r.

3. Šiaulių m.

4. Kupiškio r.

XII

1. Varėnos r.

Tel. (8 616) 86095

2. Druskininkų sav.

3. Lazdijų r.

4. Trakų r.

13. Pirmieji nurodomi zonų centrai, priimančios atvykstančias komandas.

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

VI. LAIMĖTOJŲ NUSTATYMAS

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

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

17. 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.

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

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

19.1. Jeigu dvi ar daugiau komandų surenka vienodą taškų sumą, pirmenybė skiriama komandai, kuri pasiekė geresnį laiką greičio estafetėje;

19.2. Esant šiam rodikliui vienodam, pirmenybė teikiama komandai, turinčiai daugiau pirmųjų vietų, paskui – antrųjų ir t. t.

VII. PARAIŠKOS

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

VIII. ESTAFETIŲ TAISYKLIŲ TRAKTAVIMAS

21. Estafetės.

21.1. Estafetė – pralįsk pro lanką.

21.1.1. Inventorius: 5 gimnastikos lankai: du gimnastikos lankai padėti 2 metrų atstumu nuo galinių tinklinio aikštelės linijų, tris lankus laiko du atsarginiai žaidėjai (arba teisėjai), laikančiųjų rankos ištiestos, lankai atremti į grindis statmenai vidurio linijai. Viena estafetės lazdelė.

21.1.2. Užduotis: po signalo pirmasis berniukas bėga iki pirmojo lanko, atsitupia (pasilenkia), pralenda pro jį ir padeda už savęs (lankas lieka gulėti už jo). Pribėgęs lankus pralenda pro juos „gyvatėle“, pribėgęs antrą padėtą (gulintį) lanką atsitupia (pasilenkia), pralenda pro jį ir padeda už savęs (lankas lieka gulėti už jo). Apibėgęs mergaičių vorelę, perduoda estafetės lazdelę priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią užduotį kaip ir berniukas.

21.2. Estafetė – grindų riedulio „slalomas“.

21.2.1. 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.

21.2.2. Užduotis: po signalo pirmasis berniukas bėga iki pirmojo lanko, kuriame yra grindų riedulio kamuoliukas, ir lazdos pagalba varo kamuoliuką „gyvatėle“ tarp stovelių (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. Pаметus kamuoliuką, grįžtama kartoti nuo tos vietos, kur buvo pamestas kamuoliukas.

21.2.3. Neskaitoma klaida, jei pamestas kamuoliukas grąžinamas rankomis.

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

21.2.5. Kamuoliuką į lanką privaloma įridinti tik lazdos pagalba.

21.3. Estafetė – teniso kamuoliukų pernešimas.

21.3.1. **Inventorius:** du gimnastikos lankai, padėti 6 metrų atstumu vienas nuo kito aikštelės viduryje, du lauko teniso kamuoliukai, viena estafetės lazdelė.

21.3.2. **Užduotis:** po signalo pirmasis berniukas bėga iki pirmojo lanko, paima vieną (iš dviejų) kamuoliuką, perneša jį į antrąjį lanką ir padeda jame, paskui grįžta atgal, paima antrą kamuoliuką, pernešęs jį padeda į antrąjį lanką ir apibėgęs mergaičių vorelę perduoda estafetės lazdelę priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią kaip ir berniukas užduotį.

21.3.3. Kamuoliukui išriedėjus iš lanko, jį bet kuriuo metu į lanko vidų gražina tik tas dalyvis, kuris jį nešė.

21.4. Estafetė – paridenk, pagauk ir varykis.

21.4.1. **Inventorius:** vienas krepšinio kamuolys, trys gimnastikos lankai, vienas iš jų padėtas aikštelės viduryje, o likusieji – 3 metrų atstumu nuo pirmojo.

21.4.2. **Užduotis:** dalyviai (mergaitės ir berniukai) išsirikiuoja vorelėse po vieną, kojos plačiai pražergtos. Paskutinis berniukas turi krepšinio kamuolį ir po signalo paridena jį tarp kojų. Priekyje stovintis berniukas, pagavęs kamuolį, varo jį (bet kuria ranka) ratu aplink kiekvieną lanką iki galinės tinklinio aikštelės linijos, palietęs bet kuria koja galinę liniją paima jį ir nuo mergaičių vorelės galo paridena priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią kaip ir berniukas užduotį.

21.4.3. Pаметus kamuolį, grįžtama kartoti nuo tos vietos, kur buvo pamestas kamuolys.

21.5. Estafetė – „bulvių sodinimas“.

21.5.1. **Inventorius:** medžiaginis maišelis (25 x 25 cm), penki gimnastikos lankai, išdėstyti aikštelės viduryje 2 metrų atstumu vienas nuo kito, penki lauko teniso kamuoliukai.

21.5.2. **Užduotis:** po signalo pirmasis berniukas bėga su maišeliu, kuriame yra 5 teniso kamuoliukai, ir į kiekvieno lanko vidų padeda po vieną teniso kamuoliuką, apibėga mergaičių vorelę ir priekyje stovinčiai mergaitei perduoda tuščią maišelį. Mergaitė bėgdama surenka visus teniso kamuoliukus ir, apibėgusi berniukų vorelę, perduoda maišelį priekyje stovinčiam berniukui.

21.5.3. Kamuoliukui išriedėjus iš lanko, jį gražina į lanko vidų tik tas berniukas, kuris jį padėjo. Iš maišelio leidžiama išimti tik po vieną kamuoliuką, o sudėti – kaip nori.

21.6. Estafetė – šuoliukai su lankais.

21.6.1 **Inventorius:** vienas gimnastikos lankas.

21.6.2. **Užduotis:** po signalo pirmasis berniukas, bėgdamas pirmyn, suka lanką ir peršoka per jį (pralenda) ne mažiau kaip 5 kartus, apibėgęs mergaičių vorelę, perduoda lanką priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią užduotį kaip ir berniukas.

21.6.3. Lanko sukimas ir peršokimas per jį (pralindimas) atliekamas aikštės ribose.

21.7. Estafetė – šuoliukai su šokdyne.

21.7.1 **Inventorius:** vienas gimnastikos lankas, padėtas aikštelės viduryje, viena šokdynė (guminė arba medžiaginė), padėta lanko viduryje, viena estafetės lazdelė.

21.7.2. **Užduotis:** po signalo pirmasis berniukas bėga iki šokdynės, padeda į lanko vidų estafetės lazdelę, paima šokdynę ir sukdamas ją abiem rankomis, peršoka penkis kartus bet koku būdu. Atlikęs šuoliukus, padeda šokdynę (rankenas) į lanko vidų, paima estafetės lazdelę ir apibėgęs mergaičių vorelę, perduoda šokdynę priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią užduotį kaip ir berniukas.

21.7.3. Užkliuvus šokdynei už kojų ir neatlikus šuoliuko, šuoliukas nekartojamas.

21.7.4. Nėra klaidos, jeigu ne visa šokdynė yra lanke, tačiau šokdynės abi rankenos privalo būti lanko viduje.

21.7.5 Estafetės lazdelei iškritus iš lanko, ją padeda atgal iki šuoliukų atlikimo pradžios tik tas dalyvis, kuris atlieka šuoliukus.

21.7.6. Šuoliukų metu iškritus lazdelei iš lanko, dalyvis sustoja šokinėti, gražina lazdelę į lanką ir pabaigia šuoliukus. Kliudžius lazdele ir iškritus jai, lazdelė padedama atgal.

21.7.7. Pirmas šuoliukas per šokdynę perlipant per ją neįskaitomas.

21.8. Estafetė – greičio estafetė.

21.8.1. Inventorius: viena estafetės lazdelė.

21.8.2. 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.

LMNŠC metodininkė Inesa Puidokienė

Tel. (8 5) 215 4576, mob. 8 611 57474, el. p. inesa.puidokiene@lmnsc.lt

KAIMO VIETОВIŲ MOKYKLŲ VARŽYBOS

„DRĄSŪS, STIPRŪS, VIKRŪS“ ESTAFEČIŲ VARŽYBOS

I. VYKDYMO LAIKAS IR VIETA

1. Zoninės varžybos vykdomos 2019 m. kovo 9 d., atvykstama iki 11.00 val.
2. Tarpzoninės varžybos vykdomos 2019 m. kovo 23 d., atvykstama iki 11.00 val.
3. Finalinės varžybos vyks – 2019 m. kovo 29 d.
4. Varžybų vykdymo vietos bus patikslintos.

II. DALYVIAI

5. Varžybose dalyvauja kaimo vietovių bendrojo ugdymo mokyklų komandos:
 - 5.1. gim. 2008 m. ir jaunesni mokiniai (gali dalyvauti penktokas, jeigu jis atitinka metus);
 - 5.2. gim. 2006 m. ir jaunesni mokiniai.
6. Vienos komandos sudėtis – 5 mergaitės, 5 berniukai, 2 atsarginiai (1 mergaitė ir 1 berniukas) ir 2 mokytojai.
7. Komandos gali būti skirtingų mokyklų, bet ne kelių mokyklų rinktinė.

III. PROGRAMA

8. Komandos, zoninėse varžybose užėmusios pirmąsias vietas, patenka į tarpzonines varžybas, kurios vyks 4 grupėse.
9. Tarpzoninių varžybų laimėtojai patenka į finalines varžybas.
10. Varžybų programą sudaro po 8 estafetes kiekvienai amžiaus grupei.
11. Pasibaigus zoninių, tarpzoninių varžybų rezultatus išsiųsti elektroniniu paštu inesa.puidokiene@lmnsc.lt iki kitos darbo dienos 12 val. Lentelėse nurodyti tikslūs 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 estafečių aprašyme – mergaitės kairėje pusėje, berniukai dešinėje, žiūrint nuo vyriausiųjų teisėjų sekretoriato stalo;

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 gim. 2006 m. ir jaunesniems, laimi komanda, kurios paskutinis dalyvis pirmasis perbėga galinę tinklinio aikštelės liniją (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 gražinamas į starto poziciją;

12.6. krepšinio technikos elementai visose estafetėse turi būti atliekami pagal krepšinio taisykles. Leidžiama naudotis Nr. 7, 6 arba Nr. 5 (mini) dydžio krepšinio kamuoliais. Pasirinkto dydžio kamuoliais privalo naudotis visi komandos dalyviai;

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

12.8. gimnastikos lankai plastmasiniai (skersmuo nuo 86–90 cm), o maišeliai iš normalios medžiagos (neimpregnuoti, ne dermantininiai), viršus nesukietintas;

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

12.10. visu reikiamu inventoriu aprūpina varžybas vykdanči organizacija, išskyrus grindų riedulio „slalomo“ estafetėje naudojamą inventorių (lazdą ir kamuoliuką). Jeigu organizatoriai neturi grindų riedulio lazdos ir kamuoliuko, tuomet šį inventorių atsiveža atvykstanti komanda. Estafetėse galima naudotis ir savą atsivežtą inventorių tuo atveju, jei jis atitinka nuostatuose nurodytus reikalavimus;

12.11. estafečių atlikimo metu sugadintą inventorių galima pakeisti, bet netrukdam atstovų atlikimo eigos;

12.12. be sportinės avalynės draudžiama dalyvauti varžybose.

V. POGRUPIAI

13. Gim. 2008 m. ir jaunesnių amžiaus grupės mokinių komandų zonų pogrupiai:

I
1. Šilalės r.
Tel.(8 449) 56254
2. Klaipėdos r.
3. Šilutės r.
4. Pagėgių sav.

II
1.Kėdainių r.
Tel. (8 652) 68804
2. Tauragės r.
3. Raseinių r.
4. Kauno r.

III
1. Joniškio r.
Tel.(8 602) 22143
2. Radviliškio r.
3. Telšių r.
4. Kelmės r.
5. Akmenės r.

IV
1. Vilniaus r.
Tel.(8 683) 49121
2. Marijampolės sav.
3. Alytaus r.
4. Vilkaviškio r.

V
1. Rokiškio r.
Tel. (8 616) 80150
2. Ignalina r.
3. Biržų r.
4. Pakruojo r.
5. Molėtų r.

VI
1.Trakų r.
Tel. 8 610 92226
2. Varėnos r.
3. Elektrėnų sav.
4. Šalčininkų r.

VII
1.Ukmergės r.
Tel.(8 340) 51500

VIII
1. Šiaulių r.
Tel. (8 670) 15706

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 2. Jonavos r. | 2. Plungės r. |
| 3. Kaišiadorių r. | 3. Kretingos r. |
| 4. Kazlų Rūdos sav. | 4. Rietavo sav. |
| 5. Prienų r. | |

14. Gim. 2006 m. ir jaunesnių amžiaus grupės mokinių komandų zonų pogrupiai:

- I
- 1. Šilalės r.**
Tel.(8 449) 56254
2. Klaipėdos r.
3. Šilutės r.
4. Pagėgių sav.

- IV
- 1. Vilniaus r.**
Tel.(8 683) 49121
2. Marijampolės sav.
3. Alytaus r.
4. Vilkaviškio r.

- VII
- 1.Ukmergės r.**
Tel.(8 340) 51500
2. Jonavos r..
3. Kaišiadorių r.
4. Kazlų Rūdos sav.

- II
- 1.Kėdainių r.**
Tel. (652) 68804
2. Tauragės r.
3. Raseinių r.
4. Kauno r.

- V
- 1. Rokiškio r.**
Tel. (8 616) 80150
2. Ignalina r.
3. Biržų r.
4. Pakruojo r.

- VIII
- 1. Šiaulių r.**
Tel. (8 670) 15706
2. Plungės r.
3. Kretingos r.
4. Rietavo sav.

- III
- 1. Joniškio r.**
Tel.(8 602) 22143
2. Radviliškio r.
3. Telšių r.
4. Kelmės r.

- VI
- 1.Trakų r.**
Tel. 8 610 92226
2. Varėnos r.
3. Lazdijų r.
4. Šalčininkų r.

15. Pirmaisiais nurodomi zonų centrai, priimančios atvykstančias komandas.

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

VI. LAIMĖTOJŲ NUSTATYMAS

17. Kiekvienos estafetės komanda laimėtoja (išskyrus gim. 2006 m. ir jaunesniems mokiniams estafetę Nr. 8) nustatoma pagal pasiektą geriausią laiką.

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

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

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

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

21.1. Jeigu dvi ar daugiau komandų surenka vienodą taškų sumą, pirmenybė skiriama komandai, kuri pasiekė geresnį laiką greičio estafetėje.

21.2 Jei ir šis rodiklis vienodas, pirmenybė teikiama komandai, turinčiai daugiau pirmųjų vietų, paskui – antrųjų ir t. t.

VII. PARAIŠKOS

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

VIII. ESTAFEČIŲ TAISYKLIŲ TRAKTAVIMAS

23. **Gim. 2008 m. ir jaunesniems mokiniams.**

23.1. Estafetė – prališk pro lanką.

23.1.1. **Inventorius:** 5 gimnastikos lankai: du gimnastikos lankai padėti 2 metrų atstumu nuo galinių tinklinio aikštelės linijų, tris lankus laiko du atsarginiai žaidėjai (arba teisėjai), laikančiųjų rankos ištiestos, lankai atremti į grindis statmenai vidurio linijai. Viena estafetės lazdelė.

23.1.2. **Užduotis:** po signalo pirmasis berniukas bėga iki pirmojo lanko, atsitupia (pasilenkia) pralenda per jį ir padeda už savęs (lankas lieka gulėti už jo). Pribėgęs lankus pralenda pro juos „gyvatėle“, pribėgęs antrą padėtą (gulintį) lanką atsitupia (pasilenkia) pralenda per jį ir padeda už savęs (lankas lieka gulėti už jo). Apibėgęs mergaičių vorelę, perduoda estafetės lazdelę priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią užduotį kaip ir berniukas.

23.2. Estafetė – grindų riedulio „slalomas“.

23.2.1. **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.

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

23.2.3. Neskaitoma klaida, jei pamestą kamuoliuką gražina rankomis.

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

23.2.5. Kamuoliuką į lanką privaloma įridinti tik lazdos pagalba.

23.3. Estafetė – teniso kamuoliukų pernešimas.

23.3.1. **Inventorius:** du gimnastikos lankai, padėti 6 metrų atstumu vienas nuo kito aikštelės viduryje, du lauko teniso kamuoliukai, viena estafetės lazdelė.

23.3.2. **Užduotis:** po signalo pirmasis berniukas bėga iki pirmojo lanko, paima vieną (iš dviejų) kamuoliuką, perneša jį į antrąjį lanką ir padeda jame, paskui grįžta atgal, paima antrą kamuoliuką, pernešęs jį padeda į antrąjį lanką ir apibėgęs mergaičių vorelę perduoda estafetės lazdelę priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią kaip ir berniukas užduotį.

23.3.3. Kamuoliukui išriedėjus iš lanko, jį bet kuriuo metu į lanko vidų gražina tik tas dalyvis, kuris jį nešė.

23.4. Estafetė – paridenk, pagauk ir varykis.

23.4.1. **Inventorius:** vienas krepšinio kamuolys, trys gimnastikos lankai, vienas iš jų padėtas aikštelės viduryje, o likusieji – 3 m. atstumu nuo pirmojo.

23.4.2. **Užduotis:** dalyviai (mergaitės ir berniukai) išsirikiuoja vorelėse po vieną, kojos plačiai pražergtos. Paskutinis berniukas turi krepšinio kamuolį ir po signalo paridena jį tarp kojų. Priekyje stovintis berniukas, pagavęs kamuolį, varo jį (bet kuria ranka) ratu aplink kiekvieną lanką iki galinės tinklinio aikštelės linijos, palietęs bet kuria koja galinę liniją paima jį ir nuo mergaičių vorelės galo paridena priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią, kaip ir berniukas užduotį.

23.4.3. Pametęs kamuolį, grįžtama kartoti nuo tos vietos, kur buvo pamestas kamuolys.

23.5. Estafetė – „bulvių sodinimas“.

23.5.1. **Inventorius:** medžiaginis maišelis (25 x 25 cm), penki gimnastikos lankai, išdėstyti aikštelės viduryje 2 m. atstumu vienas nuo kito, penki lauko teniso kamuoliukai.

23.5.2. **Užduotis:** po signalo pirmasis berniukas bėga su maišeliu, kuriame yra 5 teniso kamuoliukai, ir į kiekvieno lanko vidų padeda po vieną teniso kamuoliuką, apibėga mergaičių vorelę ir priekyje stovinčiai mergaitei perduoda tuščią maišelį. Mergaitė, bėgdama surenka visus teniso kamuoliukus ir, apibėgusi berniukų vorelę, perduoda maišelį priekyje stovinčiam berniukui.

23.5.3. Kamuoliukui išriedėjus iš lanko, jį gražina į lanko vidų tik tas berniukas, kuris jį padėjo. Iš maišelio leidžiama išimti tik po vieną kamuoliuką, o sudėti – kaip nori.

23.6. Estafetė – šuoliukai su lankais.

23.6.1 Inventorius: vienas gimnastikos lankas.

23.6.2. Užduotis: po signalo pirmasis berniukas, bėgdamas pirmyn, suka lanką ir peršoka per jį (pralenda) ne mažiau kaip 5 kartus, apibėgęs mergaičių vorelę, perduoda lanką priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią užduotį kaip ir berniukas.

23.6.3. Lanko sukimas ir peršokimas per jį (pralindimas) atliekamas aikštės ribose.

23.7. Estafetė – šuoliukai su šokdyne.

23.7.1 Inventorius: vienas gimnastikos lankas, padėtas aikštelės viduryje, viena šokdyne (guminė arba medžiaginė), padėta lanko viduryje, viena estafetės lazdelė.

23.7.2. Užduotis: po signalo pirmasis berniukas bėga iki šokdynės, padeda į lanko vidų estafetės lazdele, paima šokdynę ir sukdamas ją abiem rankomis, peršoka penkis kartus bet koku būdu. Atlikęs šuoliukus, padeda šokdynę (rankenas) į lanko vidų, paima estafetės lazdele ir apibėgęs mergaičių vorelę, perduoda ją priekyje stovinčiai mergaitei. Mergaitė atlieka tą pačią užduotį kaip ir berniukas.

23.7.3. Užkliuvus šokdynei už kojų ir neatlikus šuoliuko, šuoliukas nekartojamas.

23.7.4. Nėra klaidos, jeigu ne visa šokdynė yra lanke, tačiau šokdynės abi rankenos privalo būti lanko viduje.

23.7.5 Estafetės lazdelei iškritus iš lanko, ją padeda atgal iki šuoliukų atlikimo pradžios tik tas dalyvis, kuris atlieka šuoliukus.

23.7.6. Šuoliukų metu iškritus lazdelei iš lanko, dalyvis sustoja šokinėti, grąžina lazdele į lanką ir pabaigia šuoliukus. Kliudžius lazdele ir iškritus jai, lazdele padedama atgal.

23.7.7. Pirmas šuoliukas per šokdynę perlipant per ją neįskaitomas.

23.8. Estafetė – greičio estafetė.

23.8.1. Inventorius: viena estafetės lazdelė.

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

24. Gim. 2006 m. ir jaunesni mokiniai.

24.1. Estafetė – kulkversčiai.

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

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

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

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

24.2. Estafetė – kamuolio varymas apie kliūtis.

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

24.2.2. 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.

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

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

24.3. Estafetės – šuoliukai per suoliuką.

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

24.3.2. **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.

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

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

24.4. Estafetė – šuoliukai su kamuoliu.

24.4.1. **Inventorius:** vienas krepšinio kamuolys.

24.4.2. **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.

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

24.4.4. Rankomis prilaikyti kamuolio ir šuoliuoti pasisukus šonu negalima.

24.5. Estafetė – grindų riedulio „slalomas“.

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

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

24.5.3. Neskaitoma klaida, jei pamestą kamuoliuką grąžina rankomis.

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

24.5.5. Kamuoliuką į lanką privaloma įridenti tik lazdos pagalba.

24.6. Estafetė – futbolo „slalomas“.

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

24.6.2. **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. Pаметus kamuolį, grįžtama kartoti nuo tos vietos, kur buvo pamestas kamuolys.

24.6.3. Neskaitoma klaida, jei pamestas kamuolys grąžinamas.

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

24.6.5. Apibėgęs vorelę ir ranka paridenus kamuolį į priekį, grįžtama kartoti užduoties nuo galinės linijos.

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

24.7. Estafetė – greičio estafetė.

24.7.1. Viskas kaip ir gim. 2008 m. ir jaunesnių mokinių 8 estafetėje.

24.8. Estafetė – snaiperiai.

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

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

24.8.3. Po signalo pirmasis berniukas varo kamuolį (bet kuria ranka) link krepšinio lentos, pataikydamas į kiekvieno lanko vidų du kartus, ir bet kuriuo būdu meta kamuolį į krepšį. Jeigu neišmeta pirmą kartą, tai negrįždamas atgal kartoja antrą arba trečią kartą. Įmetęs (arba neišmetęs 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.

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

24.8.5. Daugiausiai taškų turinčios komandos estafetę atlieka vienu metu.

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

LMNŠC metodininkė Inesa Puidokienė

Tel. (8 5) 215 4576, mob. 8 611 57474, el. p. inesa.puidokiene@lmnsc.lt