

DIDŽIŲJŲ MOKYKLŲ GRUPĖS LENGVOSIOS ATLETIKOS VARŽYBOS

DIDŽIŲJŲ MOKYKLŲ KROSO ESTAFEČIŲ VARŽYBOS

I. VYKDYMO LAIKAS IR VIETA

1. Finalinės varžybos vykdomos 2026 m. balandžio 30 d. Jurbarko, Vydūno g. 19, tel. +370 447 72536.
2. Komandos atvyksta iki 11.00 val., varžybų pradžia – 12.00 val.

II. DALYVIAI

3. Dalyviai skirstomi į dvi amžiaus grupes:

- 1 grupė - gim. 2007 m. – 2010 m.;
- 2 grupė – gim. 2011 m. ir jaunesni.

4. Dalyvauja mišri vienos mokyklos komanda, kurios sudėtis – 4 mergaitės, 4 berniukai ir 2 mokytojai.

III. PROGRAMA

5. Kroso estafetę bėga 500 m mergaitės + 1000 m berniukai + 500 m mergaitės + 1000 m berniukai ir t. t.

IV. LAIMĖTOJŲ NUSTATYMAS

6. Laimi komanda, pasiekusi geriausią rezultatą.

V. PARAIŠKOS

7. Kroso estafetėčių dalyvių išankstinės paraiškas siųsti el. paštu radvile.puidokaite@jurbarkosportas.lt iki 2026 m. balandžio 28 d. 12.00 val.

Paraiškos formą rasite adresu <https://lmz.lt/sporto-sakos/lengvoji-atletika/>

8. Varžybų dieną komandos vadovai pagal bendruosiuose nuostatuose nurodytus reikalavimus teisėjų kolegijai pateikia vardinę paraišką, patvirtintą mokyklos vadovo, ir mokinių pažymėjimus.

Mokiniui praradus pažymėjimą ir neturint galimybės jį pasigaminti iki varžybų dienos, komandos vadovas turi pristatyti mokyklos vadovo patvirtintą raštą, kad mokinys mokosi jų mokykloje, mokinys su savimi turi turėti asmens dokumentą su nuotrauka.

Neturint pažymėjimo, elektroniniai mokyklų dienynai, kaip mokinio mokymosi įstaigos įrodymas, nebus priimami.

Varžybų dieną bus dalinami dalyvių numeriai, komandos rūpinasi numerių prisegimu (atsiveža žiogelius).

LINEŠA renginių koordinatorė Jekaterina Levickė
tel. +370 683 96 344, el. p. jekaterina.levicke@linesa.lt

TRIKOVĖS VARŽYBOS

I. VYKDYMO LAIKAS IR VIETA

1. Tarpzoninės mergaičių ir berniukų komandų varžybos vyks 2026 m. gegužės 5/6/7 d. trijuose pogrupiuose (Jonavoje, Radviliškyje ir Utenoje).

Datą pasirenka varžybų šeimininkai. Dėl tikslesnės informacijos kreiptis telefonais, nurodytais prie pogrupių.

Į varžybas atvykstama iki 11.00 val., varžybų pradžia – 12.00 val.

2. Finalinės varžybos vyks 2026 m. gegužės 12 d. Utenos stadione, Užpalių g. 100, Tel. +370 632 42323. Atvykstama iki 11.00 val. Varžybų pradžia 12.00 val.

II. DALYVIAI

3. Varžybose dalyvauja 2015 metų gimimo ir jaunesni bendrojo ugdymo mokyklų mokiniai.

4. Komandos sudėtis: 5 mergaitės ir 1 mokytojas, 5 berniukai ir 1 mokytojas. Mergaičių ir berniukų komandos gali būti iš skirtingų mokyklų, bet ne kelių mokyklų rinktinė.

III. PROGRAMA

5. Mergaitėms – 30 m bėgimas, šuolis į tolį, kamuoliuko (150 g) metimas.
6. Berniukams – 30 m bėgimas, šuolis į tolį, kamuoliuko (150 g) metimas.
7. Tarpzoninių varžybų pogrupiai:

7.1. **Jonava** (tel. +370 644 13977, el. paštas lina@jsc.lt)– Alytaus m., Alytaus r., Druskininkų sav., Elektrėnų sav., Jonavos r., Jurbarko r., Kauno m., Kauno r., Kazlų rūdų sav., Kėdainių r., Lazdijų r., Marijampolės sav., Pagėgių sav., Prienų r., Raseinių r., Varėnos r.

Šilalės r., Šilutės r., Tauragės r.;

7.2. **Radviliškis** (tel. +370 618 89039, el. paštas agnius.juozapaitis@radviliskiopc.lt) – Akmenės r., Joniškio r., Kelmės r., Klaipėdos m., Klaipėdos r., Mažeikių r., Pakruojo r., Palangos m., Plungės r., Radviliškio r., Rietavo sav., Šiaulių m., Šiaulių r., Šilalės r., Šilutės r., Tauragės r.;

7.3. **Utena** (tel. +370 632 42323, el. paštas pradmetodininkas@sportas.utenal.m.lt) – Biržų r., Ignalinos r., Molėtų r., Panevėžio m., Pasvalio r., Rokiškio r., Širvintų r., Švenčionių r., Utenos r., Ukmergės r., Vilniaus m., Vilniaus r., Visagino sav., Trakų r.;

8. Finalinėse varžybose dalyvauja po tris kiekvieno pogrupio mergaičių ir berniukų komandas, užėmusias pirmąją, antrąją ir trečiąją vietas.

IV. LAIMĖTOJŲ NUSTATYMAS

9. Komanda laimėtoja (atskirai mergaičių ir berniukų) nustatoma pagal 4 dalyvių trikovėje iškovotą didžiausią taškų sumą.

Nugalėtojai nustatomi pagal keturkovės taškų skaičiavimo lentelę.

10. 30 metrų bėgimo taškai skaičiuojami prie rezultato pridėdant 4 sekundes. Bėgama iš aukšto starto.

11. Šuolio į tolį taškai skaičiuojami prie rezultato pridėdant 1 metrą. Šuolis į tolį vyksta įsibėgėjus, atsispiriant nuo 1 m. kvadrato, padalinto į 5 zonas. Varžybų metu atliekamas 1 bandomasis ir 3 įskaitiniai šuoliai, viso 4 šuoliai.

V. PARAIŠKOS

12. Tarpzoninių varžybų išankstinės paraiškas **Excel programa** siųsti prie pogrupio nurodytu el. paštu likus ne mažiau nei 2 dienoms iki varžybų datos. Paraiškos formą rasite adresu

<https://lmz.lt/sporto-sakos/lengvoji-atletika/>

12.1. Tarpzoninių varžybų pogrupių vykdytojai po varžybų, išsiunčia varžybų protokolus į Agentūrą elektroniniu paštu jekaterina.levicke@linesa.lt.

12.2. Finalinių varžybų išankstinės paraiškas siųsti tik **Excel programa** el. paštu pradmetodininkas@sportas.utenal.m.lt iki 2026 m. gegužės 10 d. 12.00 val.

Paraiškos formą rasite adresu <https://lmz.lt/sporto-sakos/lengvoji-atletika/>

13. Varžybų dieną komandos vadovai pagal bendruosiuose nuostatuose nurodytus reikalavimus teisėjų kolegijai pateikia vardinę paraišką, patvirtintą mokyklos vadovo, ir mokinių pažymėjimus.

Mokiniui praradus pažymėjimą ir neturint galimybės jį pasigaminti iki varžybų dienos, komandos vadovas turi pristatyti mokyklos vadovo patvirtintą raštą, kad mokinys mokosi jų mokykloje, mokinys su savimi turi turėti asmens dokumentą su nuotrauka.

Neturint pažymėjimo, elektroniniai mokyklų dienynai, kaip mokinio mokymosi įstaigos įrodymas, nebus priimami.

LINEŠA renginių koordinatore Jekaterina Levickė

tel. +370 683 96 344, el. p. jekaterina.levicke@linesa.lt

KETURKOVĖS VARŽYBOS

I. VYKDYMO LAIKAS IR VIETA

1. Tarpzoninės mergaičių ir berniukų komandų varžybos vyks 2026 m. gegužės 13/14/15 d. trijuose pogrupiuose (Alytuje, Šiauliu r. ir Vilniuje).

Data pasirenka varžybų šeimininkai. Dėl tikslesnės informacijos kreiptis telefonais, nurodytais prie pogrupių.

Į varžybas atvykstama iki 11.00 val., varžybų pradžia – 12.00 val.

2. Finalinės varžybos vyks 2026 m. gegužės 20 d. Alytaus stadione, Birutės g. 5, tel. 8 687 16420, el. paštas arunas.kamandulis@asrc.lt. Atvykstama iki 11.00 val., varžybų pradžia 12.00 val.

II. DALYVIAI

3. Dalyvių amžius – gim. 2012 m. ir jaunesni.

4. Komandos sudėtis: 6 mergaitės ir 1 mokytojas, 6 berniukai ir 1 mokytojas. Mergaičių ir berniukų komandos gali būti iš skirtingų mokyklų, bet ne kelių mokyklų rinktinė.

III. PROGRAMA

5. Mergaitėms – 60 m bėgimas, šuolis į tolį, kamuoliuko (150 g) metimas, 500 m bėgimas.

6. Berniukams – 60 m bėgimas, šuolis į tolį, kamuoliuko (150 g) metimas, 800 m bėgimas.

60m. bėgimas vyksta iš žemo starto.

Šuolis į tolį vyksta įsibėgėjus, atsispiriant nuo 1 m. kvadrato, padalinto į 5 zonas. Varžybų metu atliekamas 1 bandomasis ir 3 įskaitiniai šuoliai, viso 4 šuoliai.

7. Tarpzoninių varžybų pogrupiai:

7.1. **Alytus** (tel. 8 687 16420, el. paštas arunas.kamandulis@asrc.lt) – Alytaus m., Alytaus r., Birštono m., Druskininkų sav., Jurbarko r., Kauno m., Kauno r., Kazlų Rūdos r., Lazdijų r., Marijampolės r., Pagėgių sav., Prienų r., Raseinių r., Šakių r., Tauragės r., Varėnos r., Vilkaviškio r.;

7.2. **Šiaulių r.** (tel. +370 685 34 856, el. paštas sportoklubaslukas@gmail.com) – Akmenės r., Biržų r., Joniškio r., Kelmės r., Klaipėdos m., Klaipėdos r., Mažeikių r., Pakruojų r., Palangos r., Pasvalio r., Plungės r., Radviliškio r., Rietavo r., Šiaulių m., Šiaulių r., Šilalės r., Šilutės r., Telšių r.;

7.3. **Vilnius** (tel. +370 690 30663, el. paštas genovaite@activevilnius.lt) – Elektrėnų sav., Ignalinos r., Jonavos r., Kėdainių r., Kupiškio r., Molėtų r., Panevėžio m., Rokiškio r., Širvintų r., Švenčionių r., Trakų r., Utenos r., Ukmergės r., Vilniaus m., Vilniaus r., Visagino sav.;

8. Finalinėse varžybose dalyvauja po tris kiekvieno pogrupio mergaičių ir berniukų komandas, užėmusias pirmąją, antrąją ir trečiąją vietas.

IV. LAIMĖTOJŲ NUSTATYMAS

9. Komanda laimėtoja (atskirai mergaičių ir berniukų) nustatoma pagal 5 dalyvių keturkovėje iškovotą didžiausią taškų sumą.

V. PARAIŠKOS

10. Tarpzoninių varžybų išankstines paraiškas **Excel programa** siųsti prie pogrupio nurodytu el. paštu likus ne mažiau nei 2 dienoms iki varžybų datos.

10.1. Tarpzoninių varžybų pogrupių vykdytojai po varžybų išsiunčia varžybų protokolus į Agentūrą elektroniniu paštu jekaterina.levicke@linesa.lt.

11. Finalinių varžybų išankstines paraiškas **Excel programa** siųsti el. paštu arunas.kamandulis@asrc.lt iki 2026 m. gegužės 18 d. 12.00 val.

Paraiškos formą rasite adresu <https://lmz.lt/sporto-sakos/lengvoji-atletika/>

13. Varžybų dieną komandos vadovai pagal bendruosiuose nuostatuose nurodytus reikalavimus teisėjų kolegijai pateikia vardinę paraišką, patvirtintą mokyklos vadovo, ir mokinių pažymėjimus.

Mokiniui praradus pažymėjimą ir neturint galimybės jį pasigaminti iki varžybų dienos, komandos vadovas turi pristatyti mokyklos vadovo patvirtintą raštą, kad mokinsys mokosi jų mokykloje, mokinsys su savimi turi turėti asmens dokumentą su nuotrauka.

Neturint pažymėjimo, elektroniniai mokyklų dienynai, kaip mokinio mokymosi įstaigos įrodymas, nebus priimami.

LINEŠA renginių koordinatorė Jekaterina Levickė
tel. +370 683 96 344, el. p. jekaterina.levicke@linesa.lt

DIDŽIŲJŲ MOKYKLŲ ATSKIRŲ RUNGČIŲ VARŽYBOS

I. VYKDYMO LAIKAS IR VIETA

1. Finalinės varžybos vykdomos 2026 m. gegužės 28 d.
2. Varžybos vyks Šiaulių miesto lengvosios atletikos stadione, S. Daukanto g. 25. Atvykstama į maniežą iki 11.00 val., varžybų pradžia 12 val. Tikslesnė informacija telefonu +370 414 30711, 434859

II. DALYVIAI

3. Varžybose dalyvauja bendrojo ugdymo mokyklų mokiniai, amžius neribojamas.
4. Komandų sudėtis: 6 mergaitės ir 1 mokytojas, 6 berniukai ir 1 mokytojas.
- 4.1. Komandoje ne mažiau 4 dalyvių.
5. Mergaičių ir berniukų komandos gali būti iš skirtingų mokyklų, bet ne kelių mokyklų rinktinė.
6. Rungties dalyvių skaičius neribojamas.
7. Dalyviui leidžiama startuoti vienoje rungtyje.
8. Varžybose dalyvauja ne daugiau 6 sportininkų, individualiai nestartuojama.

III. PROGRAMA

9. Mergaitėms – 100 m, 400 m, 1000 m. bėgimas, šuolis į tolį, šuolis į aukštį, rutulio (3 kg) stūmimas.
10. Berniukams – 100 m, 400 m, 1000 m bėgimas, šuolis į tolį, šuolis į aukštį, rutulio (5 kg) stūmimas.

IV. LAIMĖTOJŲ NUSTATYMAS

11. Varžybos komandinės.
12. Komandiniai taškai skiriami kiekvienai rungčiai (21-19-17-16-15-14-13 ir t. t.).
Į komandinę įskaitą (atskirai vaikinių ir merginų) skaičiuojami 5 geriausi komandos rezultatai. Jeigu dvi ar daugiau komandų surenka vienodą taškų sumą, pirmenybė teikiama komandai, kurios dalyviai užėmė daugiau pirmųjų, antrųjų, trečiųjų ar tolesniųjų vietų.

V. PARAIŠKOS

13. Išankstinė komandų registracija privaloma, varžybų dieną galimi tik paraiškų patikslinimai.
Į atskirų rungčių finalines varžybas išankstines paraiškas siųsti tik **Excel programa** iki 2026 m. gegužės 26 d. 12.00 val. el. paštu info@lengvojiatletika.lt

Paraiškos formą rasite adresu <https://lmz.lt/sporto-sakos/lengvoji-atletika/>

14. Varžybų dieną komandos vadovai pagal bendruosiuose nuostatuose nurodytus reikalavimus teisėjų kolegijai pateikia vardinę paraišką, patvirtintą mokyklos vadovo ir mokinių pažymėjimus.

Mokiniui praradus pažymėjimą ir neturint galimybės jį pasigaminti iki varžybų dienos, komandos vadovas turi pristatyti mokyklos vadovo patvirtintą raštą, kad mokinsys mokosi jų mokykloje, mokinsys su savimi turi turėti asmens dokumentą su nuotrauka.

Neturint pažymėjimo, elektroniniai mokyklų dienynai, kaip mokinio mokymosi įstaigos įrodymas, nebus priimami.

LINEŠA renginių koordinatorė Jekaterina Levickė
tel. +370 683 96 344, el. p. jekaterina.levicke@linesa.lt