TRAKŲ MIESTO ŠVENTĖS „TRAKŲ VASARA-2023“

SPORTINIŲ VARŽYBŲ NUOSTATAI

2023-06-03

**1. Tikslai ir uždaviniai:**

Remti ir skatinti masinius sporto renginius;

Sudaryti sąlygas gyventojams organizuotai sportuoti;

Formuoti teigiamą visuomenės ir darbdavių požiūrį į sveikatą, kaip didžiausią vertybę;

**2. Varžybų vieta ir laikas:**

Sportinės varžybos bus vykdomos visame mieste. Atskirų sporto varžybų vieta, laikas ir sąlygos nurodytos sporto šakų programoje.

**3. Varžybų vykdytojai ir vadovavimas:**

Varžybas organizuoja ir vykdo Trakų rajono kūno kultūros ir sporto centras su partneriais.

**4. Dalyvių pareigos:**

Laikytis varžybų taisyklių ir moralės normų, sportinio rėžimo, sąžiningai rungtyniauti varžybose;

Laikytis nustatytų saugumo taisyklių varžybų vietose ir kelionės metu;

Už sportininkų drausmę ir elgesį varžybose atsako komandų vadovai, lydintys asmenys ir tėvai.

**5. Dalyvių registracija:**

Dalyviai registruojami nurodytų sporto šakų programos nurodytoje vietoje ir nustatytu laiku;

Visi norintys dalyvauti sporto varžybose turi būti pasitikrinę sveikatą ir turintys gydytojo leidimą (pažymą) sportuoti.

Kiekvienas užsiregistravęs dalyvis sutinka su varžybų sąlygomis. Organizatoriai neatsako už varžybų metu patirtas traumas, kiekvienas atsako už savo sveikatą pasirašydamas registracijos lape. Už nepilnamečių dalyvavimą ir sveikatą varžybų metu ir joms pasibaigus atsako delegavusi įstaiga, tėvai, globėjai, lydintys asmenys.

**6. Nugalėtojų nustatymas:**

Nugalėtojai nustatomi sporto šakų programoje nustatyta tvarka.

**7. Apdovanojimai:**

Sporto šakų nugalėtojai ir prizininkai apdovanojami medaliais, pagal galimybes prizais.

Žvejų mėgėjų spiningavimo varžybos

Varžybų pradžia 8.00 val. nuo jachtklubo, Žemaitės g. 2. Varžybose gali dalyvauti Trakų rajono gyventojai. Dalyvauti gali ir nepilnamečiai vienoje valtyje su suaugusiu asmeniu, kuris prisiima visą atsakomybę už nepilnamečio priežiūrą. Dalyvių registracija iki 2023 m. birželio 2 d. Lentvario žūklės ir naminių gyvūnų prekių parduotuvėje „4KOJIS ŠAMAS“, Klevų alėja 32, Lentvaris arba tel. 8 605 41475. Varžybų taisyklės reglamentuojamos mėgėjiškos žūklės taisyklėmis. Nugalėtojai bus nustatomi pagal individualius rezultatus – pasiektus žvejojant iš valties. Gaudoma tik spiningaujant – mėtant masalus, sukant ritę. Visi kiti žvejybos būdai draudžiami. Draudžiama vertikali žvejyba. Draudžiama velkiauti – vilkti masalą nesukant ritės. Vienu metu gaudoma tik su vienu spiningavimo įrankiu ir vienu masalu. Atsarginių įrankių kiekis neribojamas. Varžybos vyksta vienu turu. Turo trukmė 5 valandos. Žuvis svėrimui pristatyti gyvas. Dvesiant žuviai, ją būtina užregistruoti priplaukus pas netoliese esantį teisėją. Distancija tarp dviejų artimiausių valčių žūklės metu turi būti ne mažiau, kaip 30 metrų. Tuo atveju, kai kita valtis artėja prie sportininko, žvejojančio siauroje vietoje, ji turi praplaukti lėtai, netrukdydama. Pasibaigus varžybų laikui, dalyviams priplaukus į starto vietą, draudžiama išlipti iš valčių, kol nebus pasverta žuvis. Dalyviai su laimikiais bus kviečiami eilės tvarka pagal išduotą dalyvio numerį. Varžybose leidžiama naudotis echolotais ir GPS navigatoriais bei ryšio priemonėmis. Varžyboms vykstant iš valčių, būtina turėti gelbėjimo liemenes. Valtys, pavėlavusios į startą, turi teisę į žūklę, bet finišo laikas jiems nekeičiamas. Pavėlavus į finišą dalyvis diskvalifikuojamas. Varžybų metu galima naudoti elektrinius variklius pagal Lietuvos vidaus vandenų laivybos taisykles ir saugumo normas. Siekiant suvienodinti elektrinių ir irklinių valčių naudotojų sąlygas, paskelbus varžybų startą pirmiausiai išplaukia irklinės valtys, o po 15 min. - valtys su elektriniais varikliais. Kiekviena valtis turi ateiti į pagalbą kitai, jeigu iškiltų sunkumų. Užskaitomos žuvys, atitinkančios Lietuvos mėgėjiškos žūklės taisyklių numatytus dydžio reikalavimus. Įskaitinės žuvys ir jų dydžio apribojimai: lydeka – 50 cm, ešerys – 15 cm. Varžybų vyr. tesėjas V. Ustila.

Tarptautinis vaikų futbolo turnyras

Turnyro pradžia 9.00 val. Birutės g. 44B, Birutės g. 21. Varžybų vyr. teisėjas V. Zagurskas.

„Spausk ir bėk“ varžybos

Varžybų pradžia 10.00 val. KKSC treniruoklių salė (Vytauto g. 52). Varžybose gali dalyvauti 16 metų amžiaus ir vyresni sportininkai. Visi varžybų dalyviai pasveriami. Po dalyvių svorio nustatymo, vyrai gulint nuo krūtinės turės kuo daugiau kartų išspausti savo kūno svorio, o moterys 60 procentų savo kūno svorio štangą. Maksimalus išspaudimų skaičius 30 kartu. Vienas išspaudimas prilygsta 30 sekundžių bėgimo distancijoje. Po spaudimo gulint, dalyviai bėga 5 km. distanciją. Dalyvis išspaudęs daugiausiai kartų startuoja pirmas, toliau startuoja sekantis dalyvis po laiko tarpo, atsižvelgiant į išspaustų kartų skaičių, pvz. jeigu antras dalyvis išspaudė štangą 3 kartais mažiau, jis startuoja po 90 sekundžių ir t.t. Varžybų nugalėtoju tampa dalyvis, pirmas kirtęs finišo liniją. Varžybų vyr. teisėjas Ž. Šidlauskas.

Funkcinio sporto varžybos „HYROX PFT TEST TRAKAI“

Varžybų pradžia 10.00 val. KKSC stadione (Birutės g. 44B). Dalyvauja visi pageidaujantys.

1000 m Run

50 Burpee Broad Jumps (90 cm)

100 Stationary Lunges (Fully Extended)

1000 m Row

30 Push Up (Hand Release)

100 Wallballs (6 kg. male/4 kg. female).

Varžybų vyr. teisėjas E. Krasavcevas (Time2move akademija).

Paplūdimio tinklinio (3x3) varžybos

Varžybų pradžia 10.00 val. Akmenos ir Totoriškių paplūdimiuose. Komandos sudėtis 4 dalyviai, atskirai vyrai ir moterys. Žaidžiama pagal paplūdimio tinklinio taisykles. Dalyvių amžius 16 metų ir vyresni. Varžybų teisėja R. Kontorovičienė.

Krepšinio (3x3) varžybos

Varžybų pradžia 10.00 val. Trakų Vytauto Didžiojo gimnazijos lauko krepšinio aikštelėje (Birutės g. 48). Komandos sudėtis 4 dalyviai vyrai. Žaidžiama pagal krepšinio 3x3 taisykles.

I gr. 2005 m.g. ir vyresni

II gr. 2006 m.g. ir jaunesni

Varžybų teisėjai M. Pavlovskis ir V. Gustas.

Vaikų lenktynės triratukais-dviratukais-paspirtukais

Varžybų pradžia 10.30 val. Vaikų erdvė (Vytauto g. 69). Dalyvių registracija 10.00 val. Kūno kultūros ir sporto centro palapinėje (Vytauto g. 69). Elektra varomais dviračiais ir paspirtukais varžybose naudotis NEGALIMA.

I gr. 2019 m.g. ir jaunesni

II gr. 2017 – 2018 m.g.

III gr. 2015-2016 m.g.

Varžybų vyr. teisėjas A. Pivoriūnas.

Vaikų (1 km.) bėgimas

Bėgimų startas 11.00 val. Vaikų erdvė (Vytauto g. 69). Bėgimų dalyvių registracija 9.30-10.30 val. Kūno kultūros ir sporto centro palapinėje.

I gr. 2014 m.g. ir jaunesni;

II gr. 2012 – 2013 m.g.

III gr. 2010 – 2011 m.g.

IV gr, 2008-2009 m.g.

Varžybų teisėjos L. Tichonova ir L. Sinkevičienė.

Šeimų diskgolfas

Varžybų pradžia 13.00 val. Registracija 12.30 val. prie Šv. Jono Nepomuko koplytstulpio (Karaimų g. 1). Komandos sudėtis 3 dalyviai, būtinai ne mažiau vienas vaikas. Varžybų teisėja L. Sinkevičienė.

Zumbos treniruotė

Treniruotės pradžia 13.30 val. prie Šv. Jono Nepomuko koplytstulpio (Karaimų g. 1). Dalyvauja visi pageidaujantys. Treniruotę veda Patrick Borja.

Kūjo laikymas

Varžybų pradžia 14.00 val. Registracija 13.30 val. prie Šv. Jono Nepomuko koplytstulpio (Karaimų g. 1). Tikslas – kuo ilgiau išlaikyti kūjį ištiesta ranka peties aukštyje. Dalyviai – vyrai ir moterys, dalyvių amžius 18 metų ir vyresni. Varžybų teisėjas Š. Ūsas

„Concept 2“ treniruoklio irklavimas

Varžybų pradžia 14.00 val. Registracija 13.30 prie Šv. Jono Nepomuko koplytstulpio (Karaimų g. 1). Tikslas – kuo greičiau nuirkluoti 500 m. Dalyviai – vyrai ir moterys, amžius neribojamas. Varžybų teisėjai S. Klerauskas ir D. Mačiulienė.

„Taiklioji ranka“ (pagalvėlių, žiedų mėtymas)

Varžybų pradžia 14.00 val. Registracija 13.30 val. prie Šv. Jono Nepomuko koplytstulpio (Karaimų g. 1). Dalyviai – visi pageidaujantys, dalyvių amžius neribojamas. Varžybų teisėjai G. Pociūnas ir E. Masilionis.

Varžybų vyr. teisėjas Š. Ūsas (tel. 8 655 44770)