**ŠALIES BENDROJO UGDYMO MOKYKLŲ 9-12 KE MOKINIŲ**

**„JĖGOS KONKURSAS - 2023“**

**NUOSTATAI**

**I. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI**

Populiarinti atletinę gimnastiką moksleivių tarpe. Sudaryti sąlygas pasirodyti jauniesiems sportininkams.

Skatinti sportininkų bei jų trenerių bendradarbiavimą. Išaiškinti stipriausią mokyklos komandą ir moksleivį.

**II. LAIKAS IR VIETA**

Konkursas vyks 2023 metų vasario mėn.23 dieną Panevėžio moksleivių namuose (Parko 79, Panevėžys). Konkurso pradžia 15.00 val.

Registruotų dalyvių sąrašo tikrinimas ir dalyvių svėrimas prasidės 14.30 val. kabinete Nr. 18.

**III. ORGANIZATORIAI**

Konkursą organizuoja Panevėžio moksleivių namai.

**IV. DALYVIAI**

Dalyvauja 16-19 m. mokiniai (vaikinai ir merginos). Varžybos: asmeninės - komandinės. Komandą sudaro ne mažiau kaip 3 mokiniai (gali būti ir daugiau). Mokyklos gali turėti ne vieną komandą.

Komandiniai įskaitai imama 3 sportininkų rezultatai. Dalyvių skaičius svorio kategorijoje neribojamas. Varžybos organizuojamos ir vykdomos pagal tarptautines (IPF) klasikinės jėgos taisykles.

Svorio kategorijos: vaikinai (iki 19 m.): 53 kg, 59 kg, 66 kg. 74 kg, 83 kg, 93 kg, 105 kg, 120 kg, +120 kg.

Merginų svorio kategorijos: 57 kg, 63 kg, 72 kg. +72 kg

**V. PROGRAMA**

Štangos išspaudimas gulint ant horizontalaus suolelio. (3 išspaudimai)

Taisyklės. Varžybos organizuojamos pagal tarptautines jėgos federacijos (IPF) taisykles.

* Atletas turi gulėti ant nugaros, galva, pečiais ir sėdmenimis liestis su suolelio paviršiumi. Pėda turi pilnu

padu liestis su pakyla (tiek pilnai, kiek leidžia avalynė). Rankomis privaloma stipriai įsikibti nykščiais apimant stovuose esantį grifą. Tokia atleto padėtis turi išlikti viso veiksmo atlikimo metu. Pėdos judesys yra leidžiamas, bet péda negali pakilti nuo pakylos.

* Nuėmęs štangą nuo stovų ar gavęs ją iš asistentų, atletas turi laukti teisėjo signalo pilnai ištiesęs per alkūnes

rankas. Signalas duodamas tada, kai atletas yra nejudamoje padėtyje ir štanga teisingoje padėtyje.

* Signalas tai rankos mostas žemyn ir garsinė komanda „,Pradėti".
* Gavęs signalą, atletas turi nuleisti štangą ant krūtinės ar pilvo srities ir išlaikyti ją nejudančią iki teisėjas

duos garsinę komandą...Spausti" („Press"). Po to atletas turi išspausti štangą aukštyn, pilnai ištiesdamas per alkūnes rankas. Baigus veiksmą, kai štanga nebejuda, teisėjas duoda signalą „Stovai" kartu su rankos judesiu atgal.

* Jei štanga nuleidžiama neliečia krūtinės ar pilvo srities, tai teisėjas duoda komandą "Stovai" ir bandymas

yra neužskaitomas.

**VII. NUGALĖTOJŲ APDOVANOJIMAS**

Prizinių vietų laimėtojai bus apdovanojami prizais ir padėkos raštais.

**VIII. PARAIŠKOS**

Norintys dalyvauti varžybose registruojasi el.paštu adinaviciene@gmail.com iki **š.m. vasario 17 d. 12.00 val.**

Vardinės paraiškos, patvirtintos mokyklos vadovo ir gydytojo, pristatomos atvykus į varžybas (ne vėliau, kaip 30 min. iki varžybų).

Nuostatus paruošė  Dainius Mikšys  Rasa Adinavičienė

 Tel.pasiteiravimui +370 60426447  +370 67210529