

# UŽDARŲ PLAUKIMO VARŽYBŲ



## „AŠ PLAUKIU-2024“ IR „ŠEIMŲ PLAUKIMO LENKTYNIŲ“

### NUOSTATAI 2024 M. GRUODŽIO 30-31 D. VILNIUS

#### I. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

Populiarinti plaukimo sporto šaką vaikų ir šeimų tarpe:

- palaikyti draugiškus ryšius su plaukikų šeimomis, skatinti draugystę, kurti bendruomenę,
- išsiaiškinti geriausius plaukikus įvairiose amžiaus grupėse,
- skatinti vaikus treniruotis ir stiprinti sveikatą.

#### II. VIETA IR LAIKAS

Varžybos vykdomos „Plaukimo šeima“ baseine, adresas Ozo g. 18, Vilnius.

Varžybos vyks 2024 m. gruodžio 30 d. (pirmadienį) 9.00 - 13.00 val. ir gruodžio 31 d. (antradienį) 9.00 - 13.00 val.

#### PRAMANKŠTA PAGAL AMŽIAUS GRUPES\*:

##### GRUODŽIO 30 D.

9.00 - 9.25 I ir II šeimų grupės (ŠG)

11.00 - 11.25 IX, VIII ir VII amžiaus grupės

##### GRUODŽIO 31 D.

9.00 – 9.25 I, II, III ir IV amžiaus grupės

11.30 – 11.55 V ir VI amžiaus grupės

\*DALYVAVIMAS PRAMANKŠTOJE PRIVALOMAS.

#### III. DALYVIAI

Varžybose kviečiamos dalyvauti **Šeimų grupės** (du šeimos nariai) ir **vaikai** (mergaitės bei berniukai):

**Šeimų grupės (ŠG):**

I grupė – dviejų šeimos narių amžiaus suma iki 45 m. (100 m. l/st)

II grupė – dviejų šeimos narių amžiaus suma nuo 46 m. (100 m. l/st)

(Kaip įveiksite 100 metrų distanciją sprendžiate patys, 50 ir 50 m, 25 ir 75 m)

## Vaikų grupės:

2021 m.g. ir jaunesni (I amžiaus grupė) (25m l/st. Su priemone)

2020 m.g. (II amžiaus grupė) (25m l/st. Su priemone)

2019 m.g. (III amžiaus grupė) (25m l/st. Su maža priemone)

2018 m.g. (IV amžiaus grupė) (25m l/st. Su maža priemone)

2017 m.g. (V amžiaus grupė) (50m l/st.)

2016 m.g. (VI amžiaus grupė) (50m l/st.)

2015 m.g. (VII amžiaus grupė) (50m l/st.)

2014 m.g. (VIII amžiaus grupė) (50m l/st.)

2013 m.g. ir vyresni (IX amžiaus grupė) (50m l/st.)

Laisvas stilius – bet kuris iš 4 plaukimo būdų (peteliškė, nugara, krūtinė, kraulis). Būdas gali būti keičiamas TIK palietus sieną.

## IV. VARŽYBŲ PROGRAMA

I DIENA (gruodžio 30.) 9.00 – 13.00		
Grupė/Amžius	Startai	Apdovanojimai
ŠG iki 45 m. (amžiaus suma)	9.30 – 10.00 val.	10.30 – 11.00 val.
ŠG nuo 46 m. (amžiaus suma)	10.00 – 10.30 val.	
2013 m. ir vyresni (IX a.gr.)	11.30 – 11.45 val.	11.45 – 11.55 val.
2014 m. (VIII a.gr.)	11.55 – 12.10 val.	12.10 – 12.20 val.
2015 m. (VII a.gr.)	12.20 – 12.35 val.	12.35 – 12.45 val.

II DIENA (gruodžio 31.) 9.00 - 13.00		
Grupė/Amžius	Startai	Apdovanojimai
2021 m. ir jaunesni (I a.gr.)	9.30 – 9.50 val.	10.10 – 10.25 val.
2020 m. (II a.gr.)	9.50 – 10.10 val.	
2019 m. (III a. gr.)	10.25 – 10.45 val.	11.05 – 11.25 val.
2018 m. (IV a. gr.)	10.45 – 11.05 val.	
2017 m. (V a.gr.)	12.00 – 12.20 val.	12.40 – 13.00 val.
2016 m. (VI a.gr.)	12.20 – 12.40 val.	

---

## V. VARŽYBŲ ORGANIZAVIMAS IR VYKDYMAS, PARAIŠKŲ PRIĖMIMAS

Varžybas organizuoja ir vykdo „Plaukimo Šeima“.

---

## VI. APDOVANOJIMAI

Visi varžybų dalyviai bus apdovanoti medaliais.

1 – 3 vietą užėmę plaukikai prizinių vietų medaliais ir diplomais.

---

## VII. FINANSAVIMO SĄLYGOS

Šeimų grupės dalyvavimas varžybose **nemokamas**.

Varžybų mokestis vaikų grupėje vienam dalyviui **10 Eur**, mokestis mokamas registracijos metu.

svetainėje - <https://plaukimoseima.lt/stovyklos/as-plaukiu/>

---

## VIII. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

Registracija į **šeimų** lenktynes vyksta nuorodoje:

<https://forms.gle/S539TzyJtRTjMWme7> iki gruodžio 18 d.

Registracija į **vaikų** varžybas vyksta nuorodoje:

<https://plaukimoseima.lt/stovyklos/as-plaukiu> iki gruodžio 18 d.

Paraiška laikoma priimta, jei gavote teigiamą atsakymą;

Organizatoriai pasilieka galimybę keisti varžybų amžiaus grupes ir startų laikus atsižvelgiant į užsiregistravusių dalyvių duomenis. **Dalyviai privalo dalyvauti pramankštoje.**

Iškilius klausimus raštu pateikite el. paštu: [pamokos@plaukimoseima.lt](mailto:pamokos@plaukimoseima.lt)