



TVIRTINU

Kelmės sporto centro direktorius

Vaidotas Monkevičius

2020 m. balandžio 17 d.

TVIRTINU

Kelmės imtynių sporto klubo pirmininkas





Nerijus Peleckis


2020 m. balandžio 17 d.

**KELMĖS BENDROJO FIZINIO PARENGTUMO VARŽYBOS
„KARANTINO TRIKOVĖ 2020“
NUOSTATAI**

KELMĖ, 2020 05 01-03

DETALI INFORMACIJA

Organizatoriai	Kelmės imtynių sporto klubas Užmedžių g. 8, Užmedžių k., Kelmės raj. Tel.: +37067823606 El. Paštas: wrestlingkelme@gmail.com	
	Kelmės sporto centras J. Janonio g. 11F, Kelmė Tel.: +37070005015 El. Pastas: kelmessportocentras@gmail.com	
Varžybų vieta ir dalyvavimo sąlygos	Namai (kiekvienas dalyvis atlieka varžybų pratimus namuose, juos nufilmuoja ir pateikia video įrašą varžybų teisėjui elektroniniu paštu: wrestlingkelme@gmail.com). Didelios apimties video failus galima siųsti naudojantis Google Drive ir WeTransfer programomis.	
Amžiaus grupės	A - Suaugę ir jaunimas (2002 ir vyresni) B - Jauniai ir jaunučiai (2003-2006) C - Vaikai A (2007-2010) D- Vaikai B (2011 ir jaunesni)	
Rugtys	1. ATISPAUDIMAI	  a) atsispaudimų pradinė padėtis – rankos gulint ant pilvo, rankos pečių lygyje, alkūnės sulenktos 90 laipsniu kampu, kojos suglaustos ir tiesios, galva tiesiai veidu į žemę, b) atsispaudimas skaičiuojamas, kai rankos per alkūnes pilnai ištiesios, o kūnas išlaikomas tiesus, šlaunys ir keliai turi būti tiesioje linijoje su pilvu ir krūtine, c) nusileisti reikia iki tol, kol pečiai nusileidžia žemiau alkūnių lygio, d) atsispaudimai atliekami iš vieno karto, be poilsio, e) visas pratimo atlikimas turi būti nufilmuotas ir video įrašas negali būti pertraukiamas.
	2. ATSILENKIMAI	  a) atsilenkimų pradinė padėtis – gulint ant nugaros, kojo sulenktos per kelius 90 laipsnių kampu, pražergtos pečių plotyje, pėdos fiksuotos (galima laikyti), rankų pirštai sunerti už galvos, alkūnės atloštos ir liečia žemę, b) atsilenkiant reikia alkūnėmis paliesti šlaunis ties viduriu, nepaleidžiant sunertų pirštų, nusileidus alkūnėmis paliesti

		žemę, c) atsilenkimai atliekami iš vieno karto, be poilsio, d) visas pratimo atlikimas turi būti nufilmuotas ir video įrašas negali būti pertraukiamas.
	3. PRITŪPIMAI	 <p>a) pradinė pritūpimų padėtis – kojos pečių plotyje, rankų pirštai sunerti už galvos, b) tūpti iki kelio sanarys susilenks 90 arba mažiau laipsnių kampo, pėdas išlaikyti visu plotu prie žemės (ne ant pirštų galų), nugarą išlaikyti tiesią (nepasilenkti į priekį), c) pritūpimai atliekami iš vieno karto, be poilsio, d) visas pratimo atlikimas turi būti nufilmuotas ir video įrašas negali būti pertraukiamas.</p>
Apdovanojimai	Varžybų nugalėtojai ir prizininkai apdovanojami Kelmės imtynių sporto klubo įsteigtais prizais (medaliais).	
INFORMACIJA TEL.: +37067823606 el.- paštas: wrestlingkelme@gmail.com		

**KELMĖS BENDROJO FIZINIO PARENGTUMO VARŽYBOS
„KARANTINO TRIKOVĖ 2020“
NUOSTATAI**

KELMĖ, 2020 05 01-03

PROGRAMA		
Penktadienis 2020 05 01	IKI 16:00	ATSISPAUDIMŲ PRATIMO VARŽYBOS
	NUO 16:00	ATSISPAUDIMŲ PRATIMO VARŽYBŲ VIDEO ĮRAŠŲ ATSIUNTIMAS
Šeštadienis 2020 05 02	IKI 16:00	ATSILENKIMŲ PRATIMO VARŽYBOS
	NUO 16:00	ATSILENKIMŲ PRATIMO VARŽYBŲ VIDEO ĮRAŠŲ ATSIUNTIMAS
Sekmadienis 2020 05 03	IKI 16:00	PRITŪPIMŲ PRATIMO VARŽYBOS
	NUO 16:00	PRITŪPIMŲ PRATIMO VARŽYBŲ VIDEO ĮRAŠŲ ATSIUNTIMAS