

VILNIAUS  
SPORTO  
FESTIVALIS  
2017

## SPAUSK IR BĖK VARŽYBOS

### NUOSTATAI

#### I. VARŽYBŲ LAIKAS, VIETA, ORGANIZATORIAI

**Varžybų data, vieta:** 2017 m. spalio 15 d. Litexpo parodų rūmuose, „Jėgos zonoje“ sporto klubų salėje (4 salė),

Laisvės pr. 5, Lt-04215, Vilnius, [www.litexpo.lt](http://www.litexpo.lt)

**Varžybas organizuoja:** VšĮ Sveikas miestas ir Asociacija SPORTO RENGINIAI  
[www.sveikasmiestas.lt](http://www.sveikasmiestas.lt) ir [www.sportorenginiai.lt](http://www.sportorenginiai.lt).

Informacija apie varžybas skelbiama [www.sportofestivalis.lt](http://www.sportofestivalis.lt)

**Dalyvių registracija:** išankstinė, elektroninė vyksta adresu <http://sportorenginiai.lt/registracija/30>

**Varžybų laikas: 11:00-14:00**

#### II. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

**Tikslas** - populiarinti štangos spaudimo ir bėgimo kultūrą Vilniaus mieste ir regione.

**Varžybų uždavinys** - skatinti žmones sportuoti ir propaguoti sveiką gyvenimo būdą.

#### III. VARŽYBŲ PROGRAMA

11.00 - Dalyvių svėrimas

11.30 - Štangos spaudimas

13:00 - Bėgimas

#### IV. ATSAKOMYBĖ

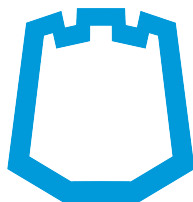
Atsakingi už varžybų organizavimą – Asociacija SPORTO RENGINIAI, Vilniaus miesto sporto centras, VšĮ „Sveikas miestas“.

Registruodamiesi į rungtį kiekvienas dalyvis deklaruoja, kad yra susipažinęs su varžybų nuostatais ir už savo sveikatą renginio metu yra atsakingas pats. Taip pat sutinka, kad video ir nuotraukų reportažai su dalyvio atvaizdu būtų naudojami renginio informacinėje sklaidoje viešojoje erdvėje ir renginio tiesioginės rinkodaros tikslais.

#### V. REIKALAVIMAI VARŽYBOMS, VARŽYBŲ EIGA

1. Visi „Spausk ir bėk“ varžybų dalyviai pasveriami (kontrolinis svorio matavimas);
2. Po dalyvių svorio nustatymo, dalyviai gulint spaudžia savo kūno svorio štangą;
3. Po spaudymo gulint, dalyviai bėga 5 km. distanciją;
4. Kiekvienas dalyvis prieš stodamas ties bėgimo starto linija, turės kuo daugiau kartų nuo krūtinės išspausti savo svorį ir paskui dar įveikti penkių kilometrų distanciją. Maksimalus išspaudimų skaičius 30 kartu. Vienas išspaudimas prilygsta 30 sekundžių bėgimo distancijoje, dalyvis išspaudęs 30 kartų startuoja pirmas, dalyvis išspaudęs 29 kartus startuoja





# VILNIAUS SPORTO FESTIVALIS 2017

po 30 sekundžių po pirmojo dalyvio starto ir toliau atsižvelgiant į išspausūtų kartų skaičių. Varžybų nugalėtoju tampa tas dalyvis kuris kirs pirmas finišo liniją.

## VI. AMŽIAUS IR SVORIO KATEGORIJS

- 5.1. vyrai nuo 16 iki 39 metų spaudžia - 100 % svorį;
- 5.2. vyrai 40-49 metų - 90 % svorį;
- 5.3. vyrai 50-59 metų 80% svorį;
- 5.4. vyrai 60-69 metų 70% svorį,
- 5.5. vyrai virš 70 metų – spaudžia 60% svorio.
  
- 5.6. moterys nuo 16 iki 39 metų spaudžia 70 % svorį;
- 5.7. moterys iki 40-49 metų - 60 %,
- 5.8. moterys 50-59 metų 50 % svorį,
- 5.9. moterys virš 60 metų – spaudžia 40% svorį;

## VII. DALYVIŲ REGISTRACIJA

### 1. Registracijos mokestis:

1.1 iki spalio 13 d. – 10 €

1.2 spalio 14-15 d. – 15 €

2. Išankstinė registracija ir registracijos apmokėjimas vykdoma internetu, adresu:

<http://sportorenginiai.lt/registracija/30>

3. Išankstinė registracija vykdoma **iki 2017 m. spalio 14 d. 24.00 val.**

4. Rungtyje gali dalyvauti tik sumokėję registracijos mokestį asmenys.

5. Dalyvių registracijos patvirtinimas vyks varžybų dieną, varžybų vietoje.

6. Visi varžybų dalyviai privalo į registracijos patvirtinimą atvykti iki 11.00 val. Litexpo į parodų rūmų 4 salę, į JĖGOS ZONĄ, nurdodytą renginio žemėlapyje.

### 7. REGISTRACIJOS METU DALYVIS PRIVALO:

7.1. Turėti pasą arba asmens tapatybės kortelę.

7.2. Turėti tinkamą sportinę aprangą.

7.3. Būti sveikoje fizinėje parengtyje.

## VIII. APDOVANOJIMAI

Nugalėtojai ir prizininkai nustatomi vyrų ir moterų grupėse. Laimi varžybas sportininkai pirmi kirte finišo liniją. Nugalėtojai apdovanojami organizatorių ir rėmėjų įsteigtais prizais.

