

SPORTINIO UGDYMO ORGANIZAVIMO BIRŽŲ RAJONO KŪNO KULTŪROS IR SPORTO CENTRE TVARKOS APRAŠAS

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Sportinio ugdymo organizavimo Biržų rajono kūno kultūros ir sporto centre (toliau – Centras) tvarkos aprašas (toliau – Aprašas) skirtas Savivaldybės biudžeto lėšomis finansuojamam Centrai.

2. Apraše apibrėžiamas sportinio ugdymo grupių sudarymas ir mokinių sportinių pasiekimų vertinimas, nurodoma sportinio ugdymo trukmė ir apimtis, pateikiama sportinio ugdymo plano rengimo ir derinimo tvarka, nurodomi kiti sportinio ugdymo ypatumai.

3. Apraše vartojamos sąvokos:

3.1. **Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programa** – atskirų sporto šakų ir (arba) sporto šakų disciplinų programa, kuria siekiama suteikti ir sistemingai gilinti ugdytinio pasirinktos sporto šakos žinias, ugdyti gebėjimus ir formuoti įgūdžius, plėtoti sporto ir bendrąsias kompetencijas, siekti aukšto sportinio meistriško pradinio rengimo, meistriško ugdymo, meistriško tobulinimo, aukšto meistriško etapais.

3.2. **Neformaliojo sportinio ugdymo programa** – programa, kuria siekiama ugdyti vaiko gyvenimo įgūdžius, asmenines, socialines ir kitas bendrąsias kompetencijas panaudojant sportą kaip priemonę.

3.3. **Meistriško pakopa** – ugdytinio sportinio meistriško lygį pagal sporto varžybose užimtą vietą arba pasiektą rezultatą apibrėžiančių rodiklių grupė.

3.4. **Sportinio ugdymo planas** – Centre vykdomų sportinio ugdymo programų įgyvendinimo aprašas, parengtas vadovaujantis kūno kultūrą ir sportą reglamentuojančiais teisės aktais.

II SKYRIUS SPORTINIO UGDYMO GRUPIŲ SUDARYMAS

4. Sportinio ugdymo grupės sudaromos pagal sportininko užimtą vietą arba pasiektą rezultatą varžybose vadovaujantis sporto šakos sportininkų meistriško pakopų rodikliais ir Sportinio ugdymo grupių sudarymo rodikliais ir ugdymui skiriamų kontaktinių akademinų ugdymo valandų skaičiumi per savaitę pagal sporto šakas ir (arba) disciplinas, nurodytais Aprašo 1 priede.

5. Meistriško rodikliai vertinami vadovaujantis sporto (šakų) federacijų (asociacijų, sąjungų) ir kitų organizacijų vykdomų varžybų tinkamai patvirtintų protokolų duomenimis.

6. Aprašo 1 priede ugdytinių skaičius grupėje nurodomas minimalus. Atsižvelgiant į sporto šakos specifiką, į pradinio rengimo grupės sąrašą gali būti papildomai įrašyti ne daugiau kaip 10 ugdytinių, meistriško ugdymo – ne daugiau kaip 5 ugdytiniai.

7. Neformaliojo sportinio ugdymo grupėje gali būti 8–25 vaikų.

8. Sudarant sportinio ugdymo atskirų sporto šakų meistriško ugdymo arba meistriško tobulinimo etapo ugdymo grupę, vietoje vieno Aprašo 1 priede nurodyto ugdytinio į grupę gali būti įtraukti 2 viena pakopa žemesnės meistriško pakopos rodiklius atitinkantys ugdytiniai.

9. Jeigu jaunesnio amžiaus ugdytinis atitinka Aprašo 1 priede nurodytos aukštesnės meistriško pakopos rodiklius, jis gali būti įtrauktas į vyresnio amžiaus sportinio ugdymo grupę.

10. Sportinio ugdymo grupė gali būti sudaryta iš vienos lyties mokinių arba būti mišri.

11. Sportinio ugdymo grupės sudaromos mokslo metams. Naujos sportinio ugdymo grupės sudarymas gali trukti ne ilgiau kaip 2 mėnesius. Esant vietai, į sportinio ugdymo grupes vaikai priimami visus mokslo metus.

12. Neformaliojo vaikų sportinio ugdymo grupės sudarymo procesas gali vykti nuolat.

13. Sportinio ugdymo grupė laikoma nesudaryta, jeigu pratybas lanko mažiau kaip 2/3 patvirtinto grupės mokinių skaičiaus.

14. Nesudarius sportinio ugdymo grupės meistriško ugdymo ir meistriško tobulinimo etapuose iš vieno trenerio ugdytinių, galima sudaryti jungtinių grupę iš dviejų grupių ugdytinių, priklausančių skirtingiems treneriams, atsižvelgiant į jų amžiaus tarpsnį, meistrišumą. Sportinio ugdymo grupei, skirtos kontaktinės akademinės valandos dalijamos dviem treneriams proporcingai pagal turimų ugdytinių skaičių, meistriško pakopos rodiklius, neviršijant programinių valandų skaičiaus. Kiekvienas treneris vykdo atlikto darbo apskaitą, darbo valandos nurodomos treniruočių tvarkaraštyje.

15. Pradinio rengimo, meistriško ugdymo ir meistriško tobulinimo etapuose sportinio ugdymo grupėse Aprašo 1 priede nurodytas minimalus mokinių skaičius gali sumažėti. Proporcinei sumažėja ir skiriamų valandų skaičius. Tai pačiai grupei taikyti galima tik vienus mokslo metus.

16. Jeigu sportinio ugdymo grupės ugdytiniai metų laikotarpiu įvykdo aukštesnius arba netenka turėtų meistriško rodiklių, Centro direktorius gali teikti siūlymą dėl kontaktinių akademinė ugdymo valandų skaičiaus per savaitę nustatymo (mažinimo/didinimo).

17. Sportinio ugdymo grupių skaičių ir ugdymui skiriamų kontaktinių akademinė ugdymo valandų skaičių per savaitę nustato Centro direktorius arba jo įgaliotas Centro pavadootojas ugdymui, vadovaujantis Sportinio ugdymo organizavimo tvarkos aprašu. Ugdymo plane patikslina sportinio ugdymo grupių skaičių ir suderina su Švietimo, kultūros ir sporto skyriumi.

III SKYRIUS

UGDYTINIŲ SPORTINIŲ PASIEKIMŲ VERTINIMAS

18. Pagal sportinio ugdymo programas ugdomų ugdytinių sportiniai pasiekimai vertinami mokslo metų pradžioje, sudarant sportinio ugdymo grupes, mokslo metų pabaigoje ir, esant poreikiui, bet kuriuo metu mokslo metais, vadovaujantis Aprašo 1 priede nustatytais meistriško rodikliais.

19. Aprašo 1 priede nurodyti meistriško rodikliai, pasiekti olimpinėse žaidynėse, pasaulio ir Europos čempionatuose, galioja 5 metus nuo pasiekimo dienos; tarptautinėse suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių amžiaus grupių varžybose, Lietuvos Respublikos suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių amžiaus grupių čempionatų varžybose – 3 metus nuo pasiekimo dienos, kitose varžybose – 2 metus nuo pasiekimo dienos.

20. Pagal sportinio ugdymo programas ugdomų ugdytinių pažangos ir pasiekimų pažangos vertinimui gali būti naudojama Eurofito ar sporto šakos testavimo metodika.

IV SKYRIUS

SPORTINIO UGDYMO TRUKMĖ IR APIMTIS

21. Sportinio ugdymo grupių ugdytinių treniruotėms skiriamų kontaktinių akademinų ugdymo valandų skaičius per savaitę nurodytas Aprašo 1 priede.

22. Centro sportinio ugdymo programų pradinio rengimo etapas per metus trunka 44 savaites, meistriškumo ugdymo etapas – 46 savaites, meistriškumo tobulinimo ir aukšto meistriškumo ugdymo etapai – po 48 savaites.

23. Centro sportinio ugdymo programoms įgyvendinti treneriams vienai kontaktinei akademinei valandai pasirengti turi būti numatyta 15 minučių, kurios įskaitomos į trenerio darbo laiką.

24. Centro ugdymo grupių ugdytiniams rekomenduojamas varžybų dienų skaičius per metus individualiųjų sporto šakų ir (arba) disciplinų ugdytiniams:

24.1. pradinio rengimo etape turėtų būti ne mažesnis kaip 4 varžybų dienos;

24.2. meistriškumo ugdymo etape – turėtų būti ne mažesnis kaip 10 varžybų dienų;

24.3. meistriškumo tobulinimo etape – turėtų būti ne mažesnis kaip 15 varžybų dienų;

24.4. aukšto meistriškumo etape – ne mažesnis kaip 20 varžybų dienų, sportinių žaidimų šakų ugdytiniams – ne mažesnis kaip 40 varžybų dienų.

25. Centro sportinio ugdymo programų grupių ugdytiniams rekomenduojamas mokomųjų sporto stovyklų skaičius per metus:

25.1. pradinio rengimo etape yra ne mažiau kaip trys 3–6 dienų stovyklos;

25.2. meistriškumo ugdymo etape – ne mažiau kaip trys 3-10 dienų stovyklos;

25.3. meistriškumo tobulinimo etape – ne mažiau kaip keturios 5–10 dienų stovyklos.

26. Minimali pratybų trukmė – 45 min. Maksimalus kontaktinių akademinų ugdymo valandų skaičius per dieną:

26.1. ne daugiau kaip 3 akademinės ugdymo valandos, jei treniruotė vykdoma vieną kartą per dieną, ir ne mažiau kaip 5 kartus per savaitę meistriškumo tobulinimo ir aukšto meistriškumo ugdymo etape;

26.2. ne daugiau kaip 5 akademinės ugdymo valandos, jei treniruotė vykdoma du kartus per dieną, ir ne mažiau kaip 5 kartus per savaitę meistriškumo tobulinimo ir aukšto meistriškumo ugdymo etape. būdu).

26.3. treniruotes vykdant du kartus per dieną, dalis užduočių ugdytiniams gali būti skiriamos nuotoliniu būdu, atlikti savarankiškai pagal trenerio pateiktas užduotis (asinchroniškai).

27. Neformalusis vaikų sportinis ugdymas vykdomas ne rečiau kaip 2 kartus per savaitę.

V SKYRIUS

SPORTINIO UGDYMO PLANŲ RENGIMAS IR DERINIMAS

28. Sportinio ugdymo planas rengiamas vieniems mokslo metams nurodant ugdymo pradžią ir pabaigą ir turi apimti visas įgyvendinamas sportinio ugdymo programas. Centras ugdymo organizavimo sprendimų kasmet atnaujinti neprivalo, jei jie atitinka Centro išsikeltus sportinio ugdymo tikslus, reglamentuojančius teisės aktus. Centro ugdymo plane, atsižvelgiant į Centro kontekstą, pateikiami Centro ugdymo turinio įgyvendinimo sprendimai.

29. Sportinio ugdymo planas rengiamas vadovaujantis kūno kultūrą ir sportą reglamentuojančiais teisės aktais ir atsižvelgiant į kūno kultūros ir sporto mokslininkų, trenerių, sporto mokytojų, neformaliojo ugdymo specialistų, sportiniam ugdymui skirtus metodinius ir mokslinius darbus.

30. Sportinio ugdymo plane turi būti nurodyta:

30.1. Centro tikslai ir uždaviniai, tikslų ir uždavinių įgyvendinimo vertinimo kriterijai;

30.2 sportinio ugdymo programų tikslai ir uždaviniai, tikslų ir uždavinių įgyvendinimo vertinimo kriterijai;

30.3. sportinio ugdymo (grupinio ir (arba) pavienio) organizavimo formos, veiklos (treniruotės, pratybos, užsiėmimai, stovyklos, varžybos, projektai ir kt.) ir veiklų trukmė, fizinė aplinka (pastatai, patalpos, teritorija, sporto salės, maniežai, aikštynai ir kt.);

30.4. sportinio ugdymo programoms įgyvendinti varžyboms, stovykloms ir kitoms ugdymo veikloms skiriamų akademinų ugdymo valandų skaičius;

30.5. ugdytinių sportinių pasiekimų vertinimo būdai, laikotarpiai ir kriterijai;

30.6. ugdytinių sportinio ugdymo sąlygos jų treneriui, sporto mokytojui išvykus į stovyklą ar varžybas su vienu ar keliais ugdymo grupės ugdytiniais.

31. Rengiant sportinio ugdymo planą ir skiriant kontaktines akademinės valandas sportinio ugdymo grupėms turi būti atsižvelgiama į:

31.1. trenerių kvalifikaciją;

31.2. ugdytinių specialiuosius poreikius;

31.3. ugdymo grupių specifinius poreikius;

31.4. sportinio ugdymo programų įgyvendinimo laiką ir trukmę ir į tai, kad sportinio ugdymo procesas gali vykti darbo dienomis po pamokų, poilsio ir švenčių dienomis ir per moksleivių atostogas;

31.5. sporto šakos ir (arba) disciplinos, kurią kultivuojant vykdomas sportinis ugdymas, sporto varžybų kalendorių;

31.6. daugiamečę konkrečios sporto šakos ir (arba) disciplinos sportininko ugdymo struktūrą, kurią sudaro ilgalaikė (8 ir daugiau metų) sportinio ugdymo grandžių tvarka, nuoseklumas ir tarpusavio ryšys. Daugiamečį sportinio ugdymo procesą sudaro keturmečiai, dvimečiai ir metiniai ciklai (parengiamasis, varžybų, pereinamasis ir kt.), etapai (pradinio rengimo, meistriško ugdymo ir kt.), mezociklai, mikrociklai, varžybos, darbingumo atgavimo dienos, pratybos, šių pratybų dalys, pratimai.

32. Centro direktorius arba jo įgaliotas asmuo organizuoja sportinio ugdymo plano rengimą. Sportinio ugdymo plano projektas derinamas su Savivaldybės Švietimo, kultūros ir sporto skyriumi. Sportinio ugdymo planas Centro direktoriaus turi būti patvirtintas iki sportinio ugdymo proceso pradžios.

VI SKYRIUS

SPORTINIO UGDYMO YPATUMAI

33. Centras įgyvendina sportinio ugdymo ir neformaliojo sportinio ugdymo programas pagal plėtojamą sporto profilį ir rengia tam tikros kvalifikacijos sportininkus.

34. Karantino, ekstremalios situacijos, ekstremalaus įvykio ar įvykio (ekstremali temperatūra, gaisras, potvynis, pūga ir kt.), keliančio pavojų ugdytinių sveikatai ir gyvybei, laikotarpiu ar esant aplinkybėms Centre, dėl kurių ugdymo procesas negali būti organizuojamas

kasdieniu ugdymo proceso organizavimo būdu, ugdymo procesas gali būti koreguojamas arba laikinai stabdomas, arba organizuojamas nuotoliniu ugdymo proceso organizavimo būdu.

35. Pagal sportinio ugdymo programas ugdyti priimami ugdytiniai, pateikę medicininę pažymą pagal teisės aktus reglamentuojančius sportuojančių ugdytinių sveikatos tikrinimą, kad yra sveiki ir gali treniruotis.

36. Vietoje išvykusių ugdytinių į kito miesto, rajono sporto mokyklą, sporto gimnazijas mokytis pagal specializuoto sportinio ugdymo krypties programą, į sportinio ugdymo grupę gali būti įtraukti Aprašo 1 priede nurodyti žemesnės meistriskumo pakopos rodiklius atitinkantys ugdytiniai, tačiau ne ilgiau kaip vieneriems metams iki kitų mokslo metų pradžios.

37. Išvykus treneriui į varžybas ar stovyklą ar susirgus, kurių trukmė iki savaitės, su vienu, keliais ugdytiniais ar visa ugdymo grupe, likusiems šio trenerio ugdytiniais ar kitai ugdymo grupei, atsižvelgiant į meistriskumo lygį, yra skiriamos individualios užduotys arba likę sportininkai ar ugdymo grupė priskiriami kitam treneriui jo treniruočių metu. Jei išvykos į varžybas, stovyklos ar trenerio ligos laikotarpis yra ilgesnis nei savaitė, pavaduotojo ugdymui siūlymu gali būti skiriamas pavadavimas kitam treneriui, atsižvelgiant į grupės meistriskumo lygį ir Centro finansinę būklę. Galutinį sprendimą dėl vadavimo priima Centro direktorius įsakymu.

38. Sportinio ugdymo grupių ugdytiniai privalo būti supažindinti su saugos taisyklėmis.

PRITARTA

Biržų rajono kūno kultūros ir sporto centro
trenerių tarybos 2020 m. rugsėjo 1 d. posėdžio protokolu Nr. 22

Sportinio ugdymo organizavimo Biržų rajono kultūros ir sporto centre tvarkos aprašo
1 priedas

**SPORTINIO UGDYMO GRUPIŲ SUDARYMO RODIKLIAI
IR UGDYMU SKIRIAMŲ KONTAKTINIŲ AKADEMINIŲ UGDYMO VALANDŲ SKAIČIUS
PER SAVAITĘ PAGAL SPORTO ŠAKAS IR (ARBA) DISCIPLINAS**

BOKSAS

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje							Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Iš viso	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius						
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pradinio rengimo	1	10–12	10–12	13							7
	2	11–13	11–13	12							9
Meistriškumo ugdymo	1	12–14	12–14	11 ¹	7						12
	2	13–15	13–15	9	3	5	1				14
	3	14–16	14–16	8		6	2				16
	4	15–17	15–17	7		4	3				20
	5	16 ir vyresnės	16 ir vyresni	6		2	4				22
Meistriškumo tobulinimo	1	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	5		1	3	1			24
	2	17 ir	17 ir vyresni	4			2	2			28

		vyresnės									
	3	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	3			1	2			30
Aukšto meistriškumo	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2				1	1		32
	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2					1	1	36

Pastaba ¹ – 10 sportininkų dalyvavo 4 varžybose.

BOKSO SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE

Eil. Nr.	Sporto varžybų pavadinimas	Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai					
		MP1	MP2	MP3	MP4	MP5	MP6
1.	Olimpinės žaidynės	1–16	D ²				
2.	Pasaulio čempionatas	1–16	D ²				
3.	Europos čempionatas	1–8	9–16				
4.	Europos žaidynės	1–4	5–8 ²				
5.	Europos sąjungos čempionatas	1–4	5–8 ²				
6.	Pasaulio studentų universiada, čempionatai	1	2–4	5–8 ²			
7.	Pasaulio ginkluotų pajėgų čempionatas, žaidynės	1	2–4	5–8 ²			
8.	Tarptautinės varžybos ¹		1	2–4 ²			
9.	Pasaulio jaunimo čempionatas	1–2	3–4	5–8 ²			
10.	Europos jaunimo čempionatas	1–2	3–4	5–8 ²			
11.	Tarptautinės jaunimo varžybos ¹		1	2–4 ²			
12.	Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės		1–4	5–8 ³	9–16 ²		
13.	Pasaulio jaunių čempionatas		1–4	5–8 ³	9–16 ²		
14.	Europos jaunių čempionatas		1–4	5–8 ³	9–16 ²		
15.	Europos jaunimo olimpinis festivalis		1–2	3–8 ³	9–16 ²		
16.	Tarptautinės jaunių varžybos ¹			1–4	5–8 ²		
17.	Europos jaunučių čempionatas			1–4	5–8 ²		
18.	Lietuvos Respublikos čempionatas			1–4	5–8 ²		
19.	Lietuvos Respublikos rajonų čempionatas			1–2 ³	3–4 ²		
20.	Lietuvos Respublikos didžiųjų miestų suaugusiųjų čempionatas			1–2 ³	3–4 ²		
21.	Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai, žaidynės				1–4 ³	5–8 ²	
22.	Lietuvos Respublikos rajonų jaunimo čempionatas				1–2 ³	3–4 ²	
23.	Lietuvos Respublikos didžiųjų miestų jaunimo čempionatas				1–2 ³	3–4 ²	
24.	Kitos jaunimo varžybos				1–4 ³	5–8 ²	
25.	Lietuvos Respublikos jaunių čempionatai, žaidynės				1–4 ³	5–8 ²	
26.	Lietuvos Respublikos rajonų jaunių čempionatas				1–2 ³	3–4 ²	
27.	Lietuvos Respublikos didžiųjų miestų jaunių čempionatas				1–2 ³	3–4 ²	
28.	Kitos jaunių varžybos					1–4 ³	5–8 ²
29.	Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatai, žaidynės					1–4 ³	5–8 ²

30.	Lietuvos Respublikos regionų jaunučių čempionatai					1-2 ³	3-4 ²
31.	Lietuvos Respublikos rajonų jaunučių čempionatas					1-2 ³	3-4 ²
32.	Lietuvos Respublikos didžiųjų miestų jaunučių čempionatas					1-2 ³	3-4 ²
33.	Miestų jaunučių čempionatai					1	2-4 ³
34.	Kitos jaunučių varžybos					1	2-4 ³
35.	Lietuvos Respublikos vaikų čempionatai, žaidynės						1-4 ³
35.	Lietuvos Respublikos regionų vaikų čempionatai						1-4 ³
36.	Miestų vaikų čempionatai						1-4 ³
37.	Kitos vaikų varžybos						1-4 ³

Pastabos:

Meistriškumo rodiklis suteikiamas, jeigu sportininkas laimėjo ne mažiau kaip 1 kovą turnyre.

D – dalyvavimas;

¹ – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės bokso federacijos varžybų kalendorių, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 6 valstybių atstovai;

² – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių;

³ – aplenkti 50 proc. varžybų dalyvių.

DZIUDO

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius(metai)		Ugdytinių skaičius grupėje						Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Iš viso	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius						
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2		MP 1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pradinio rengimo	1	9–12	9–12	13							7
	2	10–13	10–13	12 ¹							9
Meistriškumo ugdymo	1	12–14	12–14	11	6	2					12
	2	13–15	13–15	10	6	4					15
	3	14–16	14–16	9	1	6	2				16
	4	15–17	15–17	8		5	3				18
	5	16–18	16–18	7		3	4				20
Meistriškumo tobulinimo	1	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	6		1	5				24
	2	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	5			4	1			28
	3	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	4			2	2			30
Aukšto meistriškumo	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2				1	1		32
	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2					1	1	36

Pastaba ¹ – 10 sportininkų dalyvavo 2 varžybose.

**DZIUDO SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI
PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE**

Eil. Nr.	Sporto varžybų pavadinimas	Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai					
		MP 1	MP 2	MP 3	MP 4	MP 5	MP 6
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Olimpinės žaidynės	1–16	D ²				
2.	Pasaulio čempionatas	1–16	D ³				
3.	Pasaulio taurės varžybos	1–8	9–16 ³				
4.	Europos čempionatas	1–8	9–16 ³				
5.	Europos taurės varžybos	1–4	5–12 ³				
6.	Pasaulio studentų universiada	1	2–4 ³	5–8 ²			
7.	Tarptautinės varžybos ¹		1	2–6 ³			
8.	Pasaulio jaunimo čempionatas	1	2–6	7–12 ³			
9.	Europos jaunimo čempionatas	1	2–4	5–8 ³			
10.	Tarptautinės jaunimo varžybos ¹		1	2–6 ³			
11.	Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės		1–4	5–12 ³	13–18 ²		
12.	Pasaulio jaunių čempionatas		1–4	5–12 ³	13–18 ²		
13.	Europos jaunių čempionatas		1–2	3–8 ³	9–12 ²		
14.	Europos jaunimo olimpinis festivalis		1–2	3–8 ³	9–12 ²		
15.	Tarptautinės jaunių varžybos ¹			1–4	5–8 ³		
16.	Pasaulio jaunučių čempionatas			1–4	5–12 ³		
17.	Lietuvos Respublikos čempionatas			1–4 ³	5–8 ²	9–12 ²	
18.	Lietuvos Respublikos taurės varžybos				1–4 ³	5–8 ³	
19.	Lietuvos studentų čempionatas				1 ⁴	2–4 ³	
20.	Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai, žaidynės				1–6 ³	7–12 ²	
21.	Miestų jaunimo čempionatai				1–6 ³	7–12 ²	
22.	Kitos jaunimo varžybos				1–4 ³	5–8 ²	

23.	Lietuvos Respublikos jaunių čempionatai, žaidynės				1-4 ³	5-8 ²	
24.	Miestų jaunių čempionatai				1-4 ³	5-8 ²	
25.	Kitos jaunių varžybos					1-4 ³	5-8 ²
26.	Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatai, žaidynės, moksleivių pirmenybės					1-6 ³	7-12 ²
27.	Lietuvos Respublikos regionų jaunučių čempionatai					1-2 ⁴	3-6 ²
28.	Miestų jaunučių čempionatai					1 ⁴	2-6 ²
29.	Kitos jaunučių varžybos						1-6 ³
30.	Lietuvos Respublikos vaikų čempionatai, žaidynės, moksleivių pirmenybės						1-6 ³
31.	Lietuvos Respublikos regionų vaikų čempionatai						1-5 ³
32.	Miestų vaikų čempionatai						1-4 ³
33.	Kitos vaikų varžybos						1-3 ³

Pastabos:

D – dalyvavimas;

¹ – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės dziudo federacijos varžybų kalendorių, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 6 valstybių atstovai;

² – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių;

³ – aplenkti 50 proc. varžybų dalyvių;

⁴ – aplenkti 75 proc. varžybų dalyvių.

FUTBOLAS

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje						Kontaktinių akademinų ugdymo valandų skaičius per savaitę		
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Iš viso	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius							
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2		MP 1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Pradinio rengimo	1	6–9	6–7	12							8	
	2	8–10	7–8	12 ¹							10	
Meistriškumo ugdymo	1	7–12	8–14	12 ²							12	
	2	10–12	9–17	13 ³	10	3					12	
	3	10–12	12–17	13 ³	8	5					14	
	4	13–15	13–17	13 ⁴	8	5	arba				16	
							2 ⁶					
	5	13–15	14–17	13 ⁴	10	3	arba				18	
						2 ⁶						
Meistriškumo tobulinimo	1	14–17	15–18	13 ⁵	8	4	arba				20	
							2 ⁶					
	2	15–18	16–18	13 ⁵		8	4	arba				21
									2 ⁶			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	3	15–18	17–18	13 ⁵			8	5			22
					arba						
									2 ⁶		
	–	16 ir vyresnės	18 ir vyresni	14 ⁵				12	2		26
					arba						
										2 ⁶	
Aukšto meistriškumo	–	16 ir vyresnės	18 ir vyresni	14 ⁵				10	4		26
					arba						
										2 ⁶	

Pastabos:

¹ – 10 sportininkų dalyvavo ne mažiau kaip 10 varžybų per mokslo metus ir išlaikė kontrolinius normatyvus;

² – 10 sportininkų dalyvavo ne mažiau kaip 15 varžybų per mokslo metus ir išlaikė kontrolinius normatyvus;

³ – 10 sportininkų dalyvavo ne mažiau kaip 20 varžybų per mokslo metus ir išlaikė kontrolinius normatyvus;

⁴ – 12 sportininkų dalyvavo ne mažiau kaip 25 varžybų per mokslo metus ir išlaikė kontrolinius normatyvus;

⁵ – 12 sportininkų dalyvavo ne mažiau kaip 30 varžybų per mokslo metus ir išlaikė kontrolinius normatyvus;

⁶ – sportininkas dalyvavo pasaulio ir / ar Europos suaugusiųjų, jaunimo, jaunių, jaunučių atrankos ir / ar finalinio etapo varžybose arba Jaunimo olimpinėse žaidynėse ir pasiekė atitinkamą meistriškumo pakopos rodiklį pagal užimtą vietą varžybose.

FUTBOLO SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRISKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE

Eil. Nr.	Sporto varžybų pavadinimas	Meistriškumo pakopos (MP) rodiklis					
		MP 1	MP 2	MP 3	MP 4	MP 5	MP 6
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Olimpinės žaidynės	D					
2.	Pasaulio čempionatas (olimpinė rungtis)	1–16	D ¹				
3.	Europos čempionatas (olimpinė rungtis)	1–12	D ¹				
4.	Europos žaidynės	1–16	D ¹				
5.	Pasaulio studentų universiada	1–3	4–16 ¹				
6.	Pasaulio vaikinių ir merginų U–21 čempionatas (olimpinė rungtis)	1	2–8	9–16			
7.	Pasaulio vaikinių ir merginų U–19 čempionatas (olimpinė rungtis)	1	2–8	9–16			
8.	Pasaulio vaikinių ir merginų U–17 čempionatas (olimpinė rungtis)	1	2–8	9–16			
9.	Europos vaikinių ir merginų U–21 čempionatas (olimpinė rungtis)		1–8	9–16			
10.	Europos vaikinių ir merginų U–19 čempionatas (olimpinė rungtis)		1–8	9–16			
11.	Europos vaikinių ir merginų U–17 čempionatas (olimpinė rungtis)		1–3	4–8	9–16		
12.	Tarptautinės jaunimo varžybos ³ (olimpinė rungtis)			1	2–6 ¹		
13.	Jaunimo olimpinės žaidynės		1–4	5–8	9–16		
14.	Tarptautinės jaunių varžybos ³ (olimpinė rungtis)			1	2–3	4–6 ¹	
15.	Baltijos šalių taurė (olimpinė rungtis)			1	2–4 ²		
16.	Baltijos šalių vaikinių ir merginų taurė U–17 (olimpinė rungtis)				1–3 ²		
17.	Baltijos šalių vaikinių ir merginų taurė U–15 (olimpinė rungtis)					1–3 ²	
18.	Lietuvos futbolo čempionatas (A lyga) (olimpinė rungtis)			1–3	4–8		
19.	Lietuvos futbolo pirmenybės (I lyga) (olimpinė rungtis)			1	2–3	4–16	
20.	Lietuvos Elitinės lygos futbolo čempionatas U–19 (olimpinė rungtis)				1–3	4–8	9–D ¹
21.	Lietuvos Elitinės lygos futbolo čempionatas U–17 (olimpinė rungtis)				1–3	4–8	9–D ¹
22.	Lietuvos Elitinės lygos futbolo čempionatas U–16 (olimpinė rungtis)				1–2	3–8	9–D ¹
23.	Lietuvos Elitinės lygos futbolo čempionatas U–15 (olimpinė rungtis)				1–2	3–8	9–D ¹
24.	Lietuvos vaikų ir jaunių futbolo asociacijos lygos pirmenybės U–14 (olimpinė rungtis)					1–4	D ¹
25.	Lietuvos vaikų futbolo čempionatas, lygos ir pirmenybės (olimpinė rungtis)					1–8	D ¹
26.	Lietuvos mokinių salės futbolo „Futsal“ pirmenybės						D ¹

27.	Lietuvos jaunučių / jaunių sporto žaidynės					1–3	4
28.	Lietuvos mokyklų futbolo žaidynės „Golas“ (5–12 kl.)						D ¹
29.	Moksleivių (merginų) salės futbolo „Futsal“ žaidynės „Ladygolas“					1–3	D ¹
30.	Moksleivių žaidynės „Pradinukų lyga“ (1– 4 kl.)						D ¹

Pastabos:

D – dalyvavimas;

¹ – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių;

² – laimėta ne mažiau kaip 1/3 žaistų rungtynių;

³ – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės futbolo federacijos ir / ar Europos futbolo federacijų asociacijos varžybų kalendorių, kai dalyvauja ne mažiau kaip 6 valstybių atstovai.

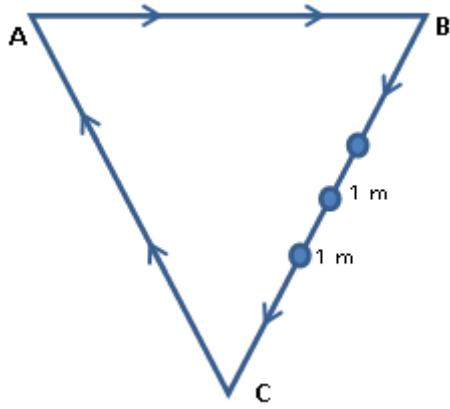
FUTBOLO SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ KONTROLINIAI NORMATYVAI

Sportininko amžius	Testo pavadinimas	Vertinimas (balai)			
		2	3	4	5
9–10 metų	20 m. bėgimas iš aukšto starto (sek.)	4,6	4,5	4,3	4,2
	Šuolis į tolį iš vietos abiem kojom su rankų mostu (cm)	mažiau 140	140	150	170
	„Trikampis“ ¹ (sek.)	14,3	13,9	13,7	13,5
	Žongliravimas abiem kojomis 4 kvadratinių metrų plote (kr.)	mažiau 10	10	11	13
	Smūgiavimas tikslumui į vartus iš 11 m atstumo (vartai padalinti į dešinę ir kairę dalis) (2 bandymai po 5 kartus)	2	3	4	5
	Kamuolio varymas 30 m (3 m zonoje) atliekant ne mažiau kaip 3 lietimus, pabaigus pratimą privalomas kamuolio sustabdymas (sek.)	7 ir daugiau	6,9	6,6	6,4
11 metų	20 m. bėgimas iš aukšto starto (sek.)	4,1	4,0	3,9	3,8
	Šuolis į tolį iš vietos abiem kojom su rankų mostu (cm)	160	170	180	185
	„Trikampis“ ¹ (sek.)	14,1–14,5	13,6–14	13,1–13,5	13 ir greičiau
	Kamuolio varymas 30 m (3 m zonoje) atliekant ne mažiau kaip 3 lietimus, pabaigus pratimą privalomas kamuolio sustabdymas (sek.)	6,8	6,6	6,4	6,2
	Žongliravimas abiem kojomis 4 kvadratinių metrų plote (kr.)	10	12	13	15
	Smūgiavimas į tolį (m)	34	36	38	40
	Smūgiavimas tikslumui iš 14 m. atstumo į vartus (vartai padalinti į dešinę ir kairę dalis) (2 bandymai po 5 kartus)	2	3	4	5
12 metų	20 m. bėgimas iš aukšto starto (sek.)	4,1	4,0	3,8	3,6
	Šuolis į tolį iš vietos abiem kojom su rankų mostu (cm)	170	180	190	200
	„Trikampis“ ¹ (sek.)	13,6	13,3	13,0	12,8
	Kamuolio varymas 30 m (3 m zonoje) atliekant ne mažiau kaip 3 lietimus, pabaigus pratimą privalomas kamuolio sustabdymas (sek.)	6,6	6,4	6,2	6,1
	Žongliravimas abiem kojomis 4 kv. m plote (kr.)	12	14	15	17
	Smūgiavimas į tolį (m)	36	38	40	42
	Smūgiavimas tikslumui iš 16 m atstumo (vartai padalinti į dešinę ir	2	3	4	5

	kairę dalis) (2 bandymai po 5 kartus)				
Sportininko amžius	Testo pavadinimas	Vertinimas (balai)			
		2	3	4	5
13 metų	20 m bėgimas iš aukšto starto (sek.)	4,0	3,9	3,7	3,5
	Šuolis į tolį iš vietos abiem kojom su rankų mostu (cm)	180	190	200	210
	„Trikampis“ ¹ (sek.)	13,2	13,0	12,8	12,6
	Kamuolio varymas 30 m (3 m zonoje) atliekant ne mažiau kaip 3 lietimus, pabaigus pratimą privalomas kamuolio sustabdymas (sek.)	6,4	6,2	6,0	5,9
	Žongliravimas abiem kojomis 4 kv. m plote (kr.)	14	16	18	20
	Smūgiavimas į tolį (m)	38	40	42	44
	Smūgiavimas tikslumui iš 16 m atstumo (vartai padalinti į dešinę ir kairę dalis) (2 bandymai po 5 kartus)	2	3	4	5
14 metų	30 m bėgimas iš aukšto starto (sek.)	5,0	4,8	4,6	4,4
	Šuolis į tolį iš vietos abiem kojom su rankų mostu (cm)	200	210	220	230
	„Trikampis“ ¹ (sek.)	13	12,8	12,6	12,4
	Kamuolio varymas 30 m (3 m zonoje) atliekant ne mažiau kaip 3 lietimus, pabaigus pratimą privalomas kamuolio sustabdymas (sek.)	6,0	5,8	5,7	5,6
	Žongliravimas abiem kojomis 4 kv. m plote (kr.)	18	20	22	25
	Smūgiavimas į tolį tikslumui į 20 m sektorių (m)	38	40	42	44
15 metų	30 m bėgimas iš aukšto starto (sek.)	4,8	4,6	4,4	4,3
	Šuolis į tolį iš vietos abiem kojom su rankų mostu (cm)	210	220	230	240
	6 min. bėgimo testas (m)	1100	1200	1300	1400
	Kamuolio varymas 30 m (3 m zonoje) atliekant ne mažiau kaip 3 lietimus, pabaigus pratimą privalomas kamuolio sustabdymas (sek.)	5,9	5,7	5,6	5,4
	Žongliravimas abiem kojomis 4 kv. m plote (kr.)	20	23	25	26
	Smūgiavimas į tolį tikslumui į 20 m sektorių (m)	44	46	48	50
16 metų	30 m bėgimas iš aukšto starto (sek.)	4,6	4,5	4,3	4,2

	Šuolis į tolį iš vietos abiem kojom su rankų mostu (cm)	220	230	240	250
	6 min. bėgimo testas (m)	1200	1300	1400	1500
	Kamuolio varymas 30 m (3 m zonoje) atliekant ne mažiau kaip 3 lietimus, pabaigus pratimą privalomas kamuolio sustabdymas (sek.)	5,8	5,6	5,4	5,2
	Smūgiavimas į tolį tikslumui į vartus (m)	44	46	48	50
	5x30 bėgimas su kamuoliu (sek.)	29,0	28,0	27,0	26,0
Sportininko amžius	Testo pavadinimas	Vertinimas (balai)			
		2	3	4	5
17 metų	30 m bėgimas iš aukšto starto (sek.)	4,6	4,5	4,3	4,1
	Šuolis į tolį iš vietos abiem kojom su rankų mostu (cm)	225	235	245	255
	2 km bėgimo testas stadione (min.)	8,30	8,00	7,30	7,00
	Kamuolio varymas 30 m (3 m zonoje) atliekant ne mažiau kaip 3 lietimus, pabaigus pratimą privalomas kamuolio sustabdymas (sek.)	5,6	5,4	5,2	5,0
	Smūgiavimas į tolį tikslumui į vartus (m)	46	48	50	52
	5x30 bėgimas su kamuoliu (sek.)	28,0	27,0	26,0	25,0
18 metų	30 m bėgimas iš aukšto starto (sek.)	4,4	4,3	4,2	4,0
	Šuolis į tolį iš vietos abiem kojom su rankų mostu (cm)	230	240	250	260
	2 km bėgimo testas stadione (min.)	7,30	7	6,30	6
	Kamuolio varymas 30 m (3 m zonoje) atliekant ne mažiau kaip 3 lietimus, pabaigus pratimą privalomas kamuolio sustabdymas (sek.)	5,4	5,2	5,0	4,8
	Smūgiavimas į tolį tikslumui į vartus (m)	51	52	53	55
	5x30 bėgimas su kamuoliu (sek.)	29,0	28,0	27,0	26,0

¹ – Testas „Trikampis“. Iš aukšto starto futbolininkas visu greičiu turi įveikti tris nuotolio dalis po 15 metrų. Pirmą dalį (AB) – pristatomaisiais žingsniais į dešinę (kaire), antrą (BC) – apibėga 3 stovus ir trečią (CA) – finišuoja atbulomis. Galimi 2 bandymai, įskaitomas geriausias.



KREPŠINIS

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje							Kontaktinių akademinų ugdymo valandų skaičius per savaitę	
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Iš viso	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius							
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Pradinio rengimo	1	7–9	7–9	14							7	
	2	9–11	9–11	14 ¹							8	
Meistriškumo ugdymo	1	10–13	10–13	14 ¹							10	
	2	11–17	11–17	14	10						12	
	3	12–17	12–17	14	10	2					14	
	4	13–17	13–17	13	8	5						16
					arba							
	5	14–17	14–17	13		10	3					18
					arba							
Meistriškumo tobulinimo	1	15–18	15–18	12		6	6				22	
					arba							
	2	16–18	16–18	12				1				
						3	6	3				24
					arba							
3	17 ir	17 ir	10					1			26	

		vyresnēs	vyresni		arba					
							1			
Aukšto meistriškumo	–	17 ir vyresnēs	17 ir vyresni	10		6	4			28
					arba					
	–	17 ir vyresnēs	17 ir vyresni	10		5	4	1		32
					arba				1	1

KREPŠINIO SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE

Eil. Nr.	Sporto varžybų pavadinimas	Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai					
		MP 1	MP 2	MP 3	MP 4	MP 5	MP 6
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Olimpinės žaidynės	D					
2.	Pasaulio čempionatas	1–12	13–18				
3.	Europos čempionatas	1–12	13–24				
4.	Pasaulio studentų universiada	1–3	4–6 ⁴				
5.	Tarptautinės varžybos ¹	1	2–4 ⁴				
6.	Lietuvos suaugusiųjų čempionatas		1–5	6–14	15–30		
7.	Pasaulio jaunimo (U19) čempionatas, jaunimo olimpinės žaidynės	1	2–8	9–16			
8.	Europos jaunimo (U20) čempionatas	1	2–8	9–16			
9.	Tarptautinės jaunimo varžybos ¹			1–4 ⁵	5–8 ⁴		
10.	Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės		1–4	5–8	9–16		
11.	Pasaulio jaunių (U17) čempionatas		1–4	5–8	9–16		
12.	Europos jaunių (U18) čempionatas		1–3	4–8	9–16		
13.	Tarptautinės jaunių varžybos ¹			1–3 ⁵	4–6 ⁴	D	
14.	Europos jaunimo olimpinis festivalis (EJOF)			1–3	4–6	D	
15.	Europos jaunučių (U16) čempionatas			1–8	9–16	D	
16.	Tarptautinės jaunučių (U16) varžybos ¹			1–3	4–6	D	
17.	Tarptautinės jaunučių (U15) varžybos ²			1–2	3–4	D	
18.	Tarptautinės vaikų (U14) varžybos ²				1–2	3–4	D
19.	Lietuvos jaunimo (U19) čempionatas			1–4	5–12	D	
20.	Lietuvos jaunių (U18) moksleivių krepšinio čempionatas			1–3	5–12	13–20	21–D ⁴

21.	Lietuvos jaunių (U17) moksleivių krepšinio čempionatas			1–3	4–12	13–20	21–D ⁴
22.	Lietuvos jaunių sporto žaidynės				1–8	9–14	15–D ⁴
23.	Lietuvos jaunučių (U16) moksleivių krepšinio čempionatas				1–8	9–20	21–D ⁴
24.	Lietuvos jaunučių (U15) moksleivių krepšinio čempionatas				1–8	9–20	21–D ⁴
25.	Lietuvos jaunučių sporto žaidynės				1–4	5–12	13–D ⁴
26.	Miestų, regionų jaunučių (15–16 m.) čempionatas ³					1–4 ⁵	
27.	Lietuvos vaikų (U14) krepšinio čempionatas					1–16	17–D ⁴
28.	Lietuvos vaikų (U13) krepšinio čempionatas					1–16	17–D ⁴
29.	Lietuvos vaikų (12 m. ir jaunesni) moksleivių čempionatas					1–8	9–D ⁴
30.	Miestų vaikų čempionatai (amžiaus grupės iki 14 m.) ³						1–5 ⁵

Pastabos:

D – dalyvavimas;

¹ – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės krepšinio federacijos varžybų kalendorių, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 6 valstybių rinktinės;

² – varžybos, įtrauktos į Lietuvos krepšinio federacijos varžybų kalendorių, kai dalyvauja ne mažiau kaip 4 valstybių rinktinių atstovai;

³ – varžybos, kuriose dalyvauja Sportininkų ugdymo centrų komandos;

⁴ – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių;

⁵ – aplenkti 50 proc. varžybų dalyvių.

LENGVOJI ATLETIKA

TRUMPI NUOTOLIAI, ŠUOLIAI, BARJERINIS BĖGIMAS
VIDUTINIAI NUOTOLIAI, ILGI NUOTOLIAI, SPORTINIS ĖJIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje										Kontaktinių akademinų ugdymo valandų skaičius per savaitę	
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Iš viso	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius										
					MP9	MP8	MP7	MP6	MP5	MP4	MP3	MP2	MP1		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Pradinio rengimo	1	7–10	7–10	11										8	
	2	9–12	9–12	11 ¹										9	
Meistriškumo ugdymo	1	10–12	10–12	10	10									10	
	2	11–13	12–13	9	5	4								12	
	3	12–14	13–14	9		3	3	3						14	
	4	13–15	14–15	8			2	6						16	
Meistriškumo tobulinimo	1	14–16	15–16	7				7						18	
	2	15–17	16–17	6				3	3					20	
	3	16–18	17–19	5					3	2				21	
	4	17 ir vyresnės	18 ir vyresni	4						4				22	
Aukšto meistriškumo	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2						1	1			28	
	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2							1	1		32	
	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2							1		1	36	

Pastaba ¹ – 8 sportininkai dalyvavo 2 varžybose.

LENGVOJI ATLETIKA

MĖTIMAI, DAUGIAKOVĖS

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje										Kontaktinių akademinų ugdymo valandų skaičius per savaitę	
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Iš viso	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius										
					MP9	MP8	MP7	MP6	MP5	MP4	MP3	MP2	MP1		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Pradinio rengimo	1	7–10	7–10	9											8
	2	9–12	9–12	9 ¹											9
Meistriškumo ugdymo	1	10–12	11–13	8	8										10
	2	11–13	12–13	8	6	2									12
	3	12–14	13–14	7		7									14
	4	13–15	14–15	7		3	4								16
Meistriškumo tobulinimo	1	14–16	15–16	6		1	2	3							18
	2	15–17	16–17	6			1	5							20
	3	16–18	17–19	5				3	2						21
	4	17 ir vyresnės	18 ir vyresni	4					2	2					22
Aukšto meistriškumo	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2						1	1				28
	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2							1	1			32
	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2								1	1		36

Pastaba ¹ – 7 sportininkai dalyvavo 2 varžybose.

**LENGVOSIOS ATLETIKOS SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ
MEISTRISKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE**

Eil. Nr.	Sporto varžybų pavadinimas	Meistriskumo pakopų (MP) rodikliai												
		MP 1		MP 2		MP 3		MP 4		MP 5		MP 6		
		Individuali rungtis	Komandinė rungtis	Individuali rungtis	Komandinė rungtis	Individuali rungtis	Komandinė rungtis	Individuali rungtis	Komandinė rungtis	Individuali rungtis	Komandinė rungtis	Individuali rungtis	Komandinė rungtis	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1.	Olimpinės žaidynės	1–24	1–16	D	D									
2.	Pasaulio čempionatas	1–24	1–16	D	D									
3.	Europos čempionatas	1–12	1–8	13–24	9–16	D	D							
4.	Pasaulio uždaru patalpų čempionatas	1–8	1–3	9–16	4–10	D	D							
5.	Pasaulio taurės varžybos	1–12	1–8	13–24	9–16									
6.	Deimantinės lygos varžybos	1–12		D										
7.	Europos taurės varžybos	1–6	1–4	7–12	5–8									
8.	Europos komandinis čempionatas (aukščiausioji lyga)	1–6	1–4	7–12	5–8									
9.	Europos komandinis čempionatas (I lyga)	1–3	1–2	4–6	3–4	7–12	5–6							
10.	Europos komandinis čempionatas (II lyga)	1	1	2–4	2–3	5–12	4–6							
11.	Pasaulio studentų universiada	1–6	1–3	7–12	4–6									
12.	Europos uždaru patalpų čempionatas	1–6	1	7–12	2–4	13–16	5–8							
13.	Tarptautinės varžybos ¹			1	1	2–6	2–3							
14.	Europos jaunimo (iki 23 m.) čempionatas	1–3	1–3	4–8	4–6	9–16	7–12							
15.	Pasaulio jaunimo (iki 20 m.) čempionatas	1–3	1–2	4–8	3–6	9–16	7–12							
16.	Europos jaunimo (iki 20 m.) čempionatas	1		2–6	1–3	7–12	4–8							
17.	Tarptautinės jaunimo varžybos ¹					1	1	2–6	2–3					
18.	Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės			1–2	1	3–8	2–6	9–12	7–8					

19.	Pasaulio jaunių (iki 18 m.) čempionatas			1–2	1	3–8	2–6	9–12	7–8				
20.	Pasaulio jaunių žaidynės			1–2	1	3–8	2–6	9–12	7–8				
21.	Europos jaunimo olimpinis festivalis					1–3	1–2	4–10	3–6				
22.	Tarptautinės jaunių varžybos ¹							1	1	2–6	2–6		
23.	Lietuvos Respublikos čempionatas (į olimpinių žaidynių programą įtrauktos rungtys)					1–3	1–2	3–6	3–4				
24.	Lietuvos Respublikos čempionatas (į olimpinių žaidynių programą neįtrauktos rungtys)					1		2–4	1–2				
25.	Lietuvos Respublikos taurės varžybos							1–6	1–3				
26.	Lietuvos studentų universiada, čempionatas							1–4	1–3				
27.	Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai, žaidynės							1–4	1–3	5–8	4–6		
28.	Lietuvos Respublikos jaunių čempionatai, žaidynės							1–3	1–2	4–6	3–4		
29.	Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatai, žaidynės									1–5	1–3	6–10	4–6
30.	Lietuvos Respublikos vaikų čempionatai, žaidynės											1–3	1–3

Pastabos: D – dalyvavimas;

¹ – varžybos, įtrauktos į Europos lengvosios atletikos asociacijos (EA) ir Tarptautinės lengvosios atletikos federacijos (IAAF) varžybų kalendorius.

**LENGVOSIOS ATLETIKOS SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ (VYRŲ)
MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL PASIEKTĄ REZULTATĄ VARŽYBOSE**

Rungtys	Matavimo vienetai	Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai								
		MP 1 ¹	MP 2 ¹	MP 3 ¹	MP 4	MP 5	MP 6	MP 7	MP 8	MP 9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Bėgimo rungtys										
60 m	s	6,70	6,80	6,98	7,20	7,54	8,04	8,54	8,84	9,14
100 m	s	10,28	10,58	10,90	11,34	11,94	12,64	13,34	13,94	14,44
200 m	s	20,75	21,34	22,04	23,04	24,34	26,04	28,24	30,04	31,24
300 m	s			34,04	35,54	37,54	40,14	43,94	47,14	49,14
400 m	s	45,95	47,50	49,20	51,50	54,64	58,64	63,14	67,14	70,14
600 m	min:s			1:20,00	1:24,00	1:30,00	1:37,00	1:46,00	1:53,00	1:59,00
800 m	min:s	1:46,60	1:49,50	1:54,00	2:01,00	2:10,00	2:20,00	2:32,00	2:42,00	2:50,00
1000 m	min:s	2:18,00	2:21,00	2:27,00	2:35,00	2:47,00	3:00,00	3:15,00	3:30,00	3:42,00
1500 m	min:s	3:39,20	3:46,00	3:55,00	4:08,00	4:25,00	4:45,00	5:07,00	5:27,00	5:45,00
1 mylia	min:s	3:56,00	4:03,50	4:15,00	4:30,00	4:49,00	5:15,00	5:45,00	6:10,00	
2000 m	min:s			5:15,00	5:30,00	5:50,00	6:20,00	6:55,00	7:25,00	7:50,00
3000 m	min:s	7:52,00	8:10,00	8:30,00	8:55,00	9:30,00	10:15,00	11:10,00	12:00,00	12:40,00
5000 m	min:s	13:29,00	14:00,00	14:35,00	15:25,00	16:30,00	17:50,00	19:15,00	20:30,00	
10000 m	min:s	28:12,00	29:20,00	30:35,00	32:30,00	34:30,00	37:30,00			
5 km pl.	min:s			15:00	15:30	16:15	17:30	18:30	19:30	
10 km pl.	min:s			31:00	32:30	34:15	37:00			
15 km pl.	min:s			47:00	49:00	52:00	56:00			
30 km pl.	val:min:s			1:39:00	1:46:00	1:55:00	2:05:00			
1/2 maratono	val:min:s	1:02:30	1:05:00	1:08:00	1:12:00	1:16:30	1:22:00			
Maratonas	val:min:s	2:15:00	2:22:00	2:28:00	2:37:00	2:50:00	b.n. ²			
50 km	val:min:s			3:07:00	3:24:00	3:45:00	b.n. ²			
100 km	val:min:s	07:05:00	07:30:00	08:00:00	08:40:00	09:30:00	b.n. ²			

24 val bēgimas	km	238	225	208	190	170	b.n. ²				
4x100 m	s	39,10	40,65	42,35	44,14	46,64	49,14	52,14	54,64	57,14	
4x400 m	min:s	3:03,30	3:09,00	3:16,00	3:25,00	3:36,00	3:52,00	4:08,00	4:23,00	4:36,00	
100+200+300+400 m	min:s			1:59,00	2:02,00	2:06,00	2:13,00	2:22,00	2:32,00	2:40,00	
Rungtys	Matavimo vienetai	MP 1 ¹	MP 2 ¹	MP 3 ¹	MP 4	MP 5	MP 6	MP 7	MP 8	MP 9	
60 m b.b. (76,2 cm)	s							10,24	11,04	12,04	
110 m b.b. (106,7 cm)	s	13,62	14,35	15,15	16,00	17,24	18,74				
110 m b.b. (99 cm)	s			14,84	15,74	16,84	18,34	19,84	21,24	22,24	
110 m b.b. (91,4 cm)	s			14,54	15,34	16,44	17,94	19,44	20,84	21,84	
110 m b.b. (84 cm)	s				15,10	16,24	17,84	19,44	20,94	22,24	
300 m b.b. (91,4 cm)	s			39,14	40,64	43,14	46,84	49,74	52,04	53,74	
300 m b.b. (84 cm)	s				39,90	40,50	43,00	46,00	49,00		
300 m b.b. (76,2 cm)	s							44,00	47,00	49,00	
400 m b.b. (91,4 cm)	s	49,80	52,40	55,20	58,64	62,94	68,34	72,64			
400 m b.b. (84 cm)	s			54,24	57,74	62,74	68,74	73,64	77,14		
1500 m kl.b. (76,2 cm)	min:s			4:15,00	4:32,00	4:53,00	5:20,00	5:45,00	6:08,00	6:25,00	
2000 m kl.b. (84 cm)	min:s			6:00,00	6:20,00	6:45,00	7:20,00	7:50,00	8:15,00		
3000 m kl.b. (91,4 cm)	min:s	8:33,50	8:50,00	9:20,00	9:55,00	10:35,00	11:30,00	12:15,00			
Sportinis ējimas											
1000 m	min:s					04:27,0	04:42,0	05:02,0	05:28,0	05:50,0	
2000 m	min:s				08:30,0	09:10,0	10:00,0	10:50,0	11:50,0	12:30,0	
3000 m	min:s			12:45,0	13:35,0	14:40,0	15:50,0	17:00,0	18:00,0	19:00,0	
5000 m	min:s			21:40,0	22:55,0	24:50,0	27:30,0	29:45,0	31:30,0	33:00,0	
10 000 m	min:s		42:00,0	44:30,0	47:45,0	52:15,0	57:45,0	01:02:00,0	01:05:00,0	b.n.	
20000 m	val:min:s	1:23:00	1:29:00	1:35:00	1:42:00	1:51:00	2:00:00	b.n. ²			
30000 m	val:min:s			2:30:00	2:45:00	3:00:00	b.n. ²				
35000 m	val:min:s			2:51:00	3:05:00	b.n. ²					
50000 m	val:min:s	3:58:00	4:20:00	4:45:00	5:15:00	b.n. ²					

Krosas										
500 m	min:s						1:20,0	1:27,0	1:33,0	1:37,0
1 km	min:s					2:45,0	2:55,0	3:07,0	3:17,0	3:25,0
1,5 km	min:s					4:25,0	4:55,0	5:20,0	5:40,0	6:00,0
2 km	min:s					6:05,0	6:35,0	7:00,0	7:20,0	7:40,0
3 km	min:s			8:30,0	8:56,0	9:30,0	10:10,0	10:50,0	11:20,0	11:50,0
Rungtys	Matavimo vienetai	MP 1 ¹	MP 2 ¹	MP 3 ¹	MP 4	MP 5	MP 6	MP 7	MP 8	MP 9
5 km	min:s			14:40,0	15:25,0	16:20,0	17:30,0	18:40,0	19:40,0	20:30,0
6 km	min:s			17:50,0	18:45,0	20:00,0	22:00,0	25:00,0		
8 km	min:s			24:20,0	25:20,0	27:00,0	29:20,0	30:40,0		
10 km	min:s			30:45,0	32:15,0	34:30,0	38:00,0			
12 km	min:s			37:40,0	39:30,0	42:30,0	46:30,0			
Šuolių rungtys										
Šuolis į aukštį	m	2,28	2,15	2,03	1,90	1,75	1,60	1,47	1,35	1,25
Šuolis į tolį	m	8,05	7,65	7,20	6,70	6,20	5,60	5,00	4,45	4,00
Šuolis su kartimi	m	5,55	5,10	4,60	4,10	3,50	3,05	2,60	2,20	1,90
Trišuolis	m	16,65	16,10	15,20	14,20	13,20	12,20	11,20	10,30	9,70
Metimų rungtys										
Disko metimas (2 kg)	m	62,50	56,00	51,00	45,00	37,00	30,00	26,00	23,00	
Disko metimas (1,75 kg)	m			55,00	49,00	41,00	34,00	29,00	26,00	
Disko metimas (1,5 kg)	m			59,00	52,00	44,00	37,00	32,00	29,00	26,00
Disko metimas (1 kg)	m				56,00	48,00	41,00	36,00	33,00	30,00
Kūjo metimas (7,257 kg)	m	74,30	68,00	61,00	54,00	47,00	40,00	35,00	31,00	28,00
Kūjo metimas (6 kg)	m			65,00	58,00	51,00	44,00	38,00	33,00	29,00
Kūjo metimas (5 kg)	m			69,00	62,00	55,00	48,00	41,00	35,00	30,00
Kūjo metimas (4 kg)	m				64,50	57,50	50,50	43,50	37,50	32,50
Kūjo metimas (3 kg)	m						53,00	46,00	40,00	35,00
Ieties metimas (800 g)	m	78,00	73,00	67,00	60,00	52,00	45,00	40,00	36,00	32,00

Ieties metimas (700 g)	m			68,00	62,00	54,00	47,00	42,00	38,00	34,00
Ieties metimas (600 g)	m				64,00	56,00	49,00	44,00	40,00	36,00
Ieties metimas (500 g)	m						51,00	46,00	42,00	38,00
Rutulio stūmimas (7,257 kg)	m	19,90	17,50	15,60	13,80	12,00	10,20			
Rutulio stūmimas (6 kg)	m			17,20	15,00	12,80	11,20	9,80		
Rutulio stūmimas (5 kg)	m			18,20	16,50	14,40	12,30	10,70	9,50	
Rutulio stūmimas (4 kg)	m				17,00	14,90	13,20	11,40	10,00	9,00
Rutulio stūmimas (3 kg)	m						14,30	12,20	10,50	9,50
Rungtys	Matavimo vienetai	MP 1 ¹	MP 2 ¹	MP 3 ¹	MP 4	MP 5	MP 6	MP 7	MP 8	MP 9
Kamuoliuko metimas (140 gr)	m							50,00	43,00	37,00
Daugiakovės										
Dešimtkovė	taškai	7730	7100	6400	5600	4600	3700	3000		
Dešimtkovė (jaunimas)	taškai		7300	6700	5900	4900	4000	3200	2600	
Dešimtkovė (jauniai)	taškai			6950	6200	5300	4300	3400	2700	2400
Aštunkovė (jauniai, jaunučiai)	taškai			5200	4600	3900	3300	2800	2400	2000
Septynkovė (jaunučiai)	taškai				4450	3800	3200	2700	2300	1900
Penkiakovė (vaikai)	taškai							1800	1500	1250
Keturkovė	taškai				3300	3000	2600	2200	1700	1200
Trikovė	taškai				1800	1500	1200	1000	800	600
Uždary patalpų rungtys										
60 m	s	6,69	6,84	7,00	7,24	7,54	7,94	8,44	8,84	9,14
200 m	s			22,74	23,64	24,84	26,64	28,34	29,84	31,24
300 m	s			34,74	36,24	38,24	40,84	44,64	48,14	50,14
400 m	s	46,95	48,50	50,20	52,50	55,64	59,64	64,14	68,14	71,14
600 m	min:s			1:21,50	1:25,50	1:31,50	1:38,50	1:47,50	1:54,50	2:00,50
800 m	min:s	1:48,50	1:51,50	1:56,00	2:03,00	2:12,00	2:22,00	2:34,00	2:44,00	2:52,00
1000 m	min:s	2:20,50	2:23,50	2:29,50	2:37,50	2:49,50	3:02,50	3:17,50	3:32,50	3:44,50
1500 m	min:s	3:42,50	3:48,00	3:57,00	4:10,00	4:27,00	4:47,00	5:09,00	5:29,00	5:47,00

2000 m	min:s			5:17,00	5:32,00	5:52,00	6:22,00	6:57,00	7:27,00	7:52,00
3000 m	min:s	7:54,00	8:13,00	8:33,00	8:58,00	9:33,00	10:18,00	11:13,00	12:03,00	
60 m b.b. (106,7 cm)	s	7,74	8,10	8,54	9,04	9,64	10,24			
60 m b.b. (99 cm)	s			8,34	8,84	9,44	10,04	10,64		
60 m b.b. (91,4 cm)	s			8,14	8,64	9,24	9,84	10,44	11,24	
60 m b.b. (84 cm)	s				8,44	9,04	9,64	10,24	11,04	11,64
60 m b.b. (76,2 cm)	s							10,04	10,84	11,44
1500 m kl.b. (76,2 cm)	min:s			4:15,00	4:32,00	4:53,00	5:20,00	5:45,00	6:08,00	6:25,00
2000 m kl.b. (84 cm)	min:s			5:52,00	6:12,00	6:37,00	7:10,00	7:40,00		
3000 m kl.b. (91,4 cm)	min:s	8:33,50	8:50,00	9:20,00	9:55,00	10:35,00	11:30,00	12:15,00		
Rungtys	Matavimo vienetai	MP 1 ¹	MP 2 ¹	MP 3 ¹	MP 4	MP 5	MP 6	MP 7	MP 8	MP 9
4x200 m	min:s			1:28,00	1:32,00	1:37,00	1:43,00	1:52,00	2:00,00	2:05,00
4x400 m	min:s	3:06,00	3:12,00	3:20,00	3:29,00	3:40,00	3:56,00	4:12,00	4:27,00	4:40,00
Septynkovė	taškai	5800	5300	4700	4100	3400	2800	2400		
Penkiakovė	taškai							1900	1550	1300

Pastabos:

¹ – Meistriškumo pakopų rodikliai gali būti pasiekti tik varžybose, įtrauktose į Europos lengvosios atletikos asociacijos (EA) ir Tarptautinės lengvosios atletikos federacijos (IAAF) varžybų kalendorius;

² – baigti nuotolį.

**LENGVOSIOS ATLETIKOS SPORTO ŠAKŲ SPORTININKŲ (MOTERŲ)
MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL REZULTATĄ**

Rungtys	Matavimo vienetai	Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai								
		MP 1 ¹	MP 2 ¹	MP 3 ¹	MP 4	MP 5	MP 6	MP 7	MP 8	MP 9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Bėgimo rungtys										
60 m	s	7,25	7,45	7,70	8,00	8,44	9,04	9,64	10,04	10,34
100 m	s	11,40	11,84	12,40	13,04	13,84	14,94	15,94	16,74	17,44
200 m	s	23,30	24,24	25,45	26,85	28,74	31,24	33,24	34,94	36,24
300 m	s			39,25	41,25	44,14	47,64	51,64	55,34	58,14
400 m	s	52,30	54,15	57,00	60,10	64,14	70,14	76,14	81,14	84,14
600 m	min:s			1:33,00	1:38,00	1:46,00	1:56,00	2:07,00	2:17,00	2:25,00
800 m	min:s	2:01,30	2:06,00	2:13,00	2:22,00	2:35,00	2:53,00	3:08,00	3:20,00	3:30,00
1000 m	min:s	2:37,00	2:44,00	2:53,00	3:05,00	3:20,00	3:40,00	4:00,00	4:20,00	4:35,00
1500 m	min:s	4:09,00	4:18,00	4:32,00	4:50,00	5:12,00	5:42,00	6:08,00	6:30,00	6:47,00
1 mylia	min:s	4:24,00	4:37,00	4:55,00	5:15,00	5:37,00	6:03,00			
2000 m	min:s			6:25,00	6:50,00	7:20,00	7:52,00	8:25,00	8:50,00	9:10,00
3000 m	min:s	8:55,00	9:17,00	9:50,00	10:30,00	11:28,00	12:35,00	13:35,00	14:30,00	
5000 m	min:s	15:25,00	16:10,00	17:05,00	18:15,00	19:45,00	21:30,00	23:00,00		
10000 m	min:s	32:20,00	34:00,00	35:50,00	38:20,00	41:30,00	45:00,00	48:00,00		
5 km pl.	min:s			17:20	18:30	20:00	21:45	23:15	24:30	
10 km pl.	min:s			36:20	38:50	42:00	45:30			
15 km pl.	min:s			55:00	58:45	1:04:00	1:10:00			
1/2 maratono	val:min:s	1:13:30	1:17:00	1:21:00	1:26:00	1:33:00	1:42:00			
30 km	val:min:s			2:00:00	2:09:00	2:21:00	2:40:00			
Maratonas	val:min:s	2:35:00	2:48:00	3:00:00	3:16:00	3:30:00	b.n. ²			
50 km	val:min:s			3:45:00	4:04:00	4:30:00	b.n. ²			
100 km	val:min:s	08:35:00	09:00:00	09:30:00	10:10:00	11:10:00	b.n. ²			

24 val. bēgimas	km	210	200	185	170	155	b.n. ²			
4 x 100 m	s	43,90	45,70	48,25	51,20	54,54	58,64	62,94	66,24	69,24
4 x 400 m	min:s	3:28,00	3:36,00	3:47,00	4:00,00	4:18,00	4:40,00	5:02,00	5:20,00	5:35,00
100+200+300+400 m	min:s			2:12,00	2:20,00	2:30,00	2:43,00	2:58,00	3:10,00	3:20,00
Rungtys	Matavimo vienetai	MP 1 ¹	MP 2 ¹	MP 3 ¹	MP 4	MP 5	MP 6	MP 7	MP 8	MP 9
60 m b.b. (76,2 cm)	s							11,74	12,54	13,14
100 m b.b. (84 cm)	s	13,11	14,00	15,04	16,24	17,64	19,04	20,24		
100 m b.b. (76,2 cm)	s			14,84	16,04	17,44	18,84	20,04	21,24	22,24
300 m b.b. (76,2 cm)	s				46,50	50,64	55,34	60,14	64,64	68,14
400 m b.b. (76,2 cm)	min:s	0:56,55	0:59,50	1:03,14	1:08,14	1:14,14	1:22,14	1:31,14	1:38,14	
1500 m kl.b. (76,2 cm)	min:s			4:52,00	5:11,00	5:35,00	6:05,00	6:30,00	6:50,00	7:05,00
2000 m kl.b. (76,2 cm)	min:s		6:33,00	6:50,00	7:10,00	7:33,00	8:00,00	8:30,00		
3000 m kl.b. (76,2 cm)	min:s	9:48,00	10:20,00	10:55,00	11:40,00	12:30,00	13:25,00			
Sportinio ģjimo rungtys										
1000 m	min:s				4:30,0	4:50,0	5:15,0	5:45,0	6:08,0	6:25,0
2000 m	min:s				9:40,0	10:40,0	11:45,0	12:45,0	13:25,0	13:50,0
3000 m	min:s		13:35,0	14:25,0	15:25,0	16:35,0	18:00,0	19:30,0	20:45,0	21:45,0
5000 m	min:s		23:10,0	24:30,0	26:10,0	28:15,0	31:00,0	33:30,0	36:00,0	37:45,0
10000 m (10 km)	val:min:s		0:48:10,0	0:51:00,0	0:55:00,0	1:00:00,0	1:05:00,0	1:09:00,0	1:12:00,0	b.n. ²
20000 m	val:min:s	1:34:00	1:41:00,0	1:47:00,0	1:55:00,0	2:05:00,0	b.n. ²			
Krosas										
500 m	min:s					1:26,0	1:34,0	1:45,0	1:54,0	2:00,0
1 km	min:s				3:03,0	3:18,0	3:37,0	4:00,0	4:20,0	4:35,0
1,5 km	min:s			4:37,0	4:54,0	5:18,0	5:50,0	6:20,0	6:50,0	7:10,0
2 km	min:s			6:20,0	6:47,0	7:20,0	8:00,0	8:40,0	9:15,0	9:40,0
3 km	min:s			9:50,0	10:35,0	11:30,0	12:40,0	13:40,0	14:30,0	15:15,0
4 km	min:s			13:35,0	14:30,0	15:40,0	17:00,0	18:05,0	19:00,0	
5 km	min:s			17:20,0	18:25,0	19:50,0	21:40,0	23:20,0	24:40,0	

6 km	min:s			21:00,0	22:20,0	24:00,0	26:15,0	28:15,0		
Šuolių rungtis										
Šuolis į aukštį	m	1,91	1,83	1,75	1,65	1,50	1,39	1,30	1,22	1,15
Šuolis su kartimi	m	4,10	3,82	3,48	3,10	2,70	2,40	2,15	1,95	1,80
Šuolis į tolį	m	6,62	6,30	6,00	5,60	5,15	4,60	4,20	3,85	3,60
Trišuolis	m	14,00	13,45	12,80	12,00	11,20	10,40	9,65	9,00	8,50
Rungtys	Matavimo vienetai	MP 1 ¹	MP 2 ¹	MP 3 ¹	MP 4	MP 5	MP 6	MP 7	MP 8	MP 9
Metimų rungtys										
Disko metimas (1 kg)	m	58,50	54,00	48,00	42,00	35,00	29,00	24,00	20,00	17,00
Disko metimas (750 g)	m			50,00	44,50	38,00	32,00	27,00	23,00	20,00
Kūjo metimas (4 kg)	m	67,50	59,00	50,00	42,00	35,00	29,00	24,00	20,00	
Kūjo metimas (3 kg)	m			54,00	46,00	39,00	33,00	28,00	24,00	21,00
Kūjo metimas (2 kg)	m						35,00	30,00	26,00	23,00
Ieties metimas (600 g)	m	59,00	54,00	48,00	41,00	33,00	27,00	23,00	19,00	16,00
Ieties metimas (500 g)	m			50,00	43,00	35,00	29,00	24,50	20,50	17,50
Ieties metimas (400 g)	m				45,00	37,00	31,00	26,00	22,00	19,00
Rutulio stūmimas (4 kg)	m	17,20	15,80	14,00	12,00	10,00	8,50	7,20	6,50	6,00
Rutulio stūmimas (3 kg)	m			15,20	13,20	11,00	9,50	8,00	7,20	6,50
Rutulio stūmimas (2 kg)	m							9,00	8,00	7,10
Kamuoliuko metimas (140g)	m							39,00	32,00	25,00
Daugiakovės										
Dešimtkovė	tšk.	8000	7400	6600	5700	4800	4000	3300	2800	2400
Septynkovė	tšk.	5900	5400	4750	4000	3200	2400	1900	1500	1200
Septynkovė	tšk.			4850	4100	3300	2500	2000	1600	1300
Septynkovė	tšk.				4200	3400	2600	2100	1700	1400
Trikovė	tšk.							950	750	600
Uždarų patalpų rungtys										
60 m	s	7,25	7,45	7,70	8,00	8,44	9,04	9,64	10,04	10,34

200 m	s			25,95	27,35	29,24	31,74	33,74	35,44	36,74
300 m	s			40,05	42,05	44,84	48,34	52,34	56,04	58,84
400 m	s	53,30	55,15	58,00	1:01,10	1:05,14	1:11,14	1:17,14	1:22,14	1:25,14
600 m	min:s			1:34,50	1:39,50	1:47,50	1:57,50	2:08,50	2:18,50	2:26,50
800 m	min:s	2:04,00	2:08,00	2:15,00	2:24,00	2:37,00	2:55,00	3:10,00	3:22,00	3:32,00
1000 m	min:s	2:38,00	2:46,00	2:55,00	3:07,00	3:22,00	3:42,00	4:02,00	4:22,00	4:37,00
1500 m	min:s	4:11,00	4:20,00	4:34,00	4:52,00	5:14,00	5:44,00	6:10,00	6:32,00	6:49,00
2000 m	min:s			6:27,00	6:52,00	7:22,00	7:54,00	8:27,00	8:52,00	9:12,00
Rungtys	Matavimo vienetai	MP 1 ¹	MP 2 ¹	MP 3 ¹	MP 4	MP 5	MP 6	MP 7	MP 8	MP 9
3000 m	min:s	8:58,00	9:20,00	9:53,00	10:33,00	11:31,00	12:38,00	13:38,00	14:33,00	
60 m b.b. (84 cm)	s	8,18	8,50	8,90	9,50	10,24	11,24	12,34	13,14	13,74
60 m b.b. (76,2 cm)	s				9,24	9,84	10,84	11,94	12,74	13,34
1500 m kl.b. (76,2 cm)	min:s				5:06,00	5:30,00	6:00,00	6:25,00	6:45,00	
2000 m kl.b. (76,2 cm)	min:s		6:25,00	6:42,00	7:02,00	7:25,00	7:52,00	8:22,00		
3000 m kl.b. (76,2 cm)	min:s		10:08,00	10:40,00	11:25,00	12:15,00	13:10,00			
4 x 200 m	min:s			1:42,00	1:47,50	1:55,00	2:05,00	2:14,00	2:21,00	2:27,00
4 x 400 m	min:s	3:31,00	3:39,00	3:50,00	4:03,00	4:21,00	4:43,00	5:05,00	5:23,00	5:38,00
Penkiakovė	tšk.	4500	4100	3650	3100	2500	2000	1600	1250	1000

Pastabos:

¹ – Meistriškumo pakopų rodikliai gali būti pasiekti tik varžybose, įtrauktose į Europos lengvosios atletikos asociacijos (EA) ir Tarptautinės lengvosios atletikos federacijos (IAAF) varžybų kalendorius;

² – baigti nuotolį.

ŠACHMATAI

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius	Ugdytinių skaičius grupėje								Kontaktinių akademinų ugdymo valandų skaičius per savaitę
			Iš viso	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius							
				MP 7	MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pradinio rengimo	1	iki 12	12								6
	2	7 – 13	11 ¹								9
Meistriškumo ugdymo	1	8 – 14	10 ¹	5	2						12
	2	9 – 15	9	4	3	2					12
	3	10 – 16	8		2	4	2				14
	4	11 – 17	7			4	3				16
	5	12 – 18	6			2	4				18
Meistriškumo tobulinimo	1	13 ir vyresni	5			1	3	1			20
	2	14 ir vyresni	4				2	2			22
	3	15 ir vyresni	4					3	1		24
Aukšto meistriškumo	–	17 ir vyresni	2						1	1	26

Pastaba ¹ – 10 sportininkų dalyvavo 2 varžybose.

ŠACHMATŲ SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE

Eil. Nr.	Sporto varžybų pavadinimas	Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai						
		MP 1	MP 2	MP 3	MP 4	MP 5	MP 6	MP7
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Pasaulio šachmatų olimpiada	1–16	17–24	25–42				
2.	Pasaulio šachmatų čempionatas	1–16	17–24	25–42				
3.	Europos šachmatų čempionatas	1–8	9–16	17–24	25–36			
4.	Europos sąjungos šachmatų čempionatas ¹	1–4	5–8	9–16	17–25			
5.	Pasaulio jaunimo iki 20 m. čempionatas	1–6	7–12	13–24	25–36			
6.	Europos sąjungos šalių jaunimo iki 20 m. čempionatas ¹	1	2–8	9–16	17–25			
7.	Pasaulio jaunių iki 18 m. čempionatas	1	2–8	9–16	17–25			
8.	Europos jaunių iki 18 m. čempionatas	1	2–6	7–12	13–24			
9.	Europos sąjungos šalių jaunių iki 18 m. čempionatas ¹	1	2–6	7–12	13–24			
10.	Pasaulio jaunių iki 16 m. čempionatas		1–8	9–16	17–24			
11.	Europos jaunių iki 16 m. čempionatas		1–6	7–12	13–20			
12.	Europos sąjungos šalių jaunių iki 16 m. čempionatas ¹		1–4	5–12	13–18			
13.	Pasaulio jaunių iki 14 m. čempionatas		1–4	5–12	13–20			
14.	Europos jaunių iki 14 m. čempionatas		1	2–8	9–16	17–24		
15.	Europos sąjungos jaunių iki 14 m. čempionatas ¹		1	2–6	7–12	13–18		
16.	Pasaulio jaunučių iki 12 m. čempionatas			1–4	5–12	13–24		
17.	Europos jaunučių iki 12 m. čempionatas			1	2–8	9–16		
18.	Europos sąjungos jaunučių iki 12 m. čempionatas ¹			1	2–6	7–12		
19.	Pasaulio jaunučių iki 10 m. čempionatas			1	2–6	7–12	13–24	
20.	Europos jaunučių iki 10 m. čempionatas				1–3	4–10	11–20	
21.	Europos sąjungos jaunučių iki 10 m. čempionatas ¹				1–3	4–8	9–16	
22.	Pasaulio vaikų iki 8 m. čempionatas					1–3	5–12	13–36

23.	Europos vaikų iki 8 m. čempionatas					1	2–8	9–24
24.	Europos sąjungos vaikų iki 8 m. čempionatas ¹					1	2–6	7–18
25.	Lietuvos Respublikos suaugusiųjų čempionatas		1 ⁵	2–4 ⁴	5–8 ³	9–16 ²		
26.	Lietuvos jaunimo iki 20 m. čempionatas			1 ⁵	2–6 ³	7–12 ²		
27.	Lietuvos jaunių iki 18 m. čempionatas			1 ⁵	2–4 ³	5–8 ²	9–12 ²	
28.	Lietuvos jaunių iki 16 m. čempionatas				1–3 ⁴	4–6 ³	7–12 ²	
29.	Lietuvos jaunių iki 14 m. čempionatas				1–2 ⁴	3–6 ³	7–12 ²	13–16 ²
30.	Lietuvos jaunučių iki 12 m. čempionatas				1 ⁵	2–3 ⁴	4–6 ³	7–16 ²
31.	Lietuvos jaunučių iki 10 m. čempionatas					1–3 ⁴	4–6 ³	7–16 ²
32.	Lietuvos vaikų iki 8 m. čempionatas						1–3 ⁴	4–12 ²

Pastabos:

¹ – dalyvavo ne mažiau kaip 8 valstybių sportininkai (komandos) vaikų rungtyje arba ne mažiau kaip 6 valstybių sportininkai (komandos) merginų rungtyje;

² – aplenkta 25 proc. varžybų dalyvių;

³ – aplenkta 50 proc. varžybų dalyvių;

⁴ – aplenkta 75 proc. varžybų dalyvių;

⁵ – dalyvavo ne mažiau kaip 12 sportininkų (komandų) vyrų (vaikų) rungtyje arba 8 sportininkės (komandos) moterų (merginų) rungtyje.

**ŠACHMATŲ SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRISKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL PASIEKTĄ REZULTATĄ
VARŽYBOSE**

Varžovų meistriskumo pakopų (MP) rodikliai ¹ ir siektinas taškų procentas partijose su varžovais								Nugalėjus varžovą arba sužaidus lygiosiomis pasiekiamas šių meistriskumo pakopų rodikliams prilygstantis rezultatas
Sportininkas, neįvykęs meistriskumo rodiklio	MP 7	MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
65	50	35	20	5				MP 7
	65	50	35	20	5			MP 6
		65	50	35	20	5		MP 5
			65	50	35	20	5	MP 4

Pastaba ¹ Meistriskumo rodikliai gali būti vykdomi varžybose (šveicariška arba rato sistema), kuriose turų skaičius yra ne mažesnis kaip 7.

Taškai gali būti skaičiuojami tokia tvarka: pergalė – 1 taškas, lygiosios – ½ taško, pralaimėjimas – 0 taškų.

ŠACHMATININKŲ MEISTRISKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL TARPTAUTINĖS ŠACHMATŲ FEDERACIJOS ELO REITINGŲ SISTEMĄ

Meistriškumo pakopų rodikliai (MP)	Reitingo taškai pagal Tarptautinės šachmatų federacijos patvirtintą Elo reitingavimo sistemą ¹	
	Vyrai	Moterys
MP 7	1000 – 1200	1000 – 1200
MP 6	1201 – 1400	1201 – 1400
MP 5	1401 – 1600	1401 – 1600
MP 4	1601 – 1800	1601 – 1800
MP 3	1801 – 2000	1801 – 2000
MP 2	2001 – 2500	2001 – 2300
MP 1	2501 ir daugiau	2301 ir daugiau

PASTAB¹ – Meistriškumo pakopų rodikliai vertinami pagal sportininko užimtą vietą Standartinių, Greitųjų (*angl. Rapid*), Žaibo (*angl. Blitz*) šachmatų varžybų reitinguose.

ŠACHMATININKŲ MEISTRISKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL TARPTAUTINĖS ŠACHMATŲ FEDERACIJOS (FIDE) KVALIFIKACINĘ SISTEMĄ

Meistriškumo rodikliai (MP)	Šachmatininko titulas pagal FIDE kvalifikacinę sistemą	
	Vyrai	Moterys
MP 3	Kandidatas į meistrus (<i>angl. CM</i>)	Kandidatė į meistrus (<i>angl. WCM</i>)
MP 2	FIDE meistras (<i>angl. FM</i>)	FIDE meistrė (<i>angl. WFM</i>)
MP 1	Tarptautinis meistras (<i>angl. IM</i>) Tarptautinis didmeistris (<i>angl. GM</i>)	Tarptautinė meistrė (<i>angl. WIM</i>) Tarptautinė didmeistrė (<i>angl. WGM</i>)

ŠAUDYMAS (KULKINIS ŠAUDYMAS)

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Iš viso	Ugdytinių skaičius grupėje						Kontaktinių akademinų ugdymo valandų skaičius per savaitę
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai		Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius						
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pradinio rengimo	1	10–13	10–13	10							7
	2	11–14	11–14	9 ¹							9
Meistriškumo ugdymo	1	12–15	12–15	9 ¹	4						12
	2	13–16	13–16	8	4	4					14
	3	14–17	14–17	8	2	6					16
	4	15–18	15–18	7		6	1				18
	5	16 ir vyresnės	16 ir vyresni	6		3	3				20
Meistriškumo tobulinimo	1	16 ir vyresnės	16 ir vyresni	5		1	4				24
	2	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	4			3	1			28
	3	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	4			2	2			32
Aukšto meistriškumo	–	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	2				1	1		32
	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2					1	1	36

Pastaba ¹ – 8 sportininkai dalyvavo 2 varžybose.

**ŠAUDYMO SPORTO ŠAKOS KULKINIO ŠAUDYMO DISCIPLINOS SPORTININKŲ MEISTRISKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI
PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE**

Eil. Nr.	Sporto varžybų pavadinimas	Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai									
		MP 1		MP 2		MP 3		MP 4	MP 5	MP 6	
		Individuali rungtis	Komandinė rungtis	Individuali rungtis	Komandinė rungtis	Individuali rungtis	Komandinė rungtis	Individuali arba komandinė rungtis			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1.	Olimpinės žaidynės	1–24		D ²							
2.	Pasaulio čempionatas	1–24	1–16	D ²	D ²						
3.	Europos čempionatas	1–12	1–8	13–24 ³	9–16 ³						
4.	Pasaulio taurės varžybos	1–12	1–8	13–24 ³	9–16 ³	D ²	D ²				
5.	Pasaulio taurės finalinės varžybos	D									
6.	Pasaulio studentų universiada	1–6	1–3	7–12	4–6	13–24 ²	7–12 ²				
7.	Tarptautinės varžybos ¹			1–3	1	4–8 ³	2–4 ³				
8.	Pasaulio jaunimo čempionatas	1–6	1–3	7–12	4–6	9–16 ²	7–12 ²				
9.	Europos jaunimo čempionatas	1–3	1	4–6	2–3	7–12 ²	4–8 ²				
10.	Tarptautinės jaunimo varžybos ¹					1–6 ⁴	1–6 ⁴	7–12 ³			
11.	Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės			1–3	1–3	4–6 ³	4–6 ³	7–12 ²			
12.	Pasaulio jaunių čempionatas			1–3	1–3	4–6 ³	4–6 ³	7–24 ²			
13.	Europos jaunių čempionatas			1	1	2–4	2–4	5–18 ³			
14.	Europos jaunimo olimpinis festivalis			1	1	2–4	2–4	5–18 ³			
15.	Tarptautinės jaunių					1	1	2–6 ⁴	7–12 ³		

	varžybos ¹									
16.	Lietuvos Respublikos čempionatas					1-2 ⁴	1-2 ⁴	3-6 ³		
17.	Lietuvos Respublikos taurės varžybos					1 ⁴	1 ⁴	2-3 ³	4-6 ²	
18.	Lietuvos studentų čempionatas							1-3 ⁴	4-6 ³	
19.	Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai, žaidynės							1-4 ⁴	5-8 ³	
20.	Kitos jaunimo varžybos							1-2 ⁴	3-6 ³	
21.	Lietuvos Respublikos jaunių čempionatai, žaidynės							1-2 ⁴	3-6 ³	
22.	Regioninės jaunių varžybos								1-4 ⁴	5-8 ³
23.	Kitos jaunių varžybos								1-3 ⁴	4-6 ³
24.	Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatai, žaidynės								1-6 ³	7-12 ²
25.	Regioninės jaunučių varžybos								1-3 ⁴	4-6 ³
26.	Kitos jaunučių varžybos									1-4 ³
27.	Lietuvos Respublikos vaikų čempionatai, žaidynės									1-6 ³
28.	Regioninės vaikų varžybos									1-5 ³
29.	Miestų vaikų čempionatai, žaidynės									1-4 ³
30.	Kitos vaikų varžybos									1-3 ³

Pastabos:

D – dalyvavimas;

- ¹ – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės šaudymo federacijos varžybų kalendorių, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 6 valstybių atstovai;
- ² – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių;
- ³ – aplenkti 50 proc. varžybų dalyvių;
- ⁴ – aplenkti 75 proc. varžybų dalyvių.

**ŠAUDYMO SPORTO ŠAKOS KULKINIO ŠAUDYMO DISCIPLINOS SPORTININKŲ MEISTRISKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI
PAGAL PASIEKTĄ REZULTATĄ VARŽYBOSE**

Lytis	Ginklo rūšis	Nuotolis	Rungtis	Mato vienetai	Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai		
					MP 4	MP 5	MP 6
1	2	3	4	6	7	8	9
Vyrai	Pneumatinis šautuvas (toliau – PŠ)	10 m	1 PŠ–10	taškai	–	–	76/79,5
			PŠ–20		–	182/187,0	150/156,8
			PŠ–30		282/290,1	270/279,0	220/229,5
			PŠ–40		375/385,5	360/372,0	300/314,0
			PŠ–60		560/576,0	535/550,0	–
			PŠ–10+10BT		–	166	150
			PŠ–20+20BT		360	330	300
			PŠ–30+30BT		545	490	–
			PŠ–40m BT		350	310	–
	Pneumatinis pistoletas (toliau –PP)	10 m	2 PP–10	taškai	–	–	70
			PP–20		–	165	142
			PP–30		267	248	210
			PP–40		362	340	290
			PP–60		546	525	–
	Mažo kalibro šautuvas (toliau –MŠ)	25 m	MŠ–10	taškai	–	–	90
		50 m	MŠ–2x10	taškai	–	175	150
			MŠ–3x10		272	260	210
			MŠ–3x20		550	530	–
MŠ–3x40			1110		1050	–	
MŠ–10			–		–	85/86,5	
MŠ–20			–		184/189,0	168/172,0	
MŠ–30	287/294,0	276/285,0	250/257,0				

			MŠ-60		578/595,0	562/576,0	–
			MŠ-20 BT		–	–	160
			MŠ-10+10BT		–	170	150
			MŠ-20+20BT		360	340	295
			MŠ-30+30BT		555	530	–
			MŠ-40mBT		360	340	290
	Mažo kalibro pistoletas (toliau –MP)	25m	MP-10		–	–	78
			MP-20		–	178	162
			MP-30 (3 s)		277	272	260
			MP-30-N		275	268	248
			MP-30+30		552	520	–
			MP-G 20 (8,6 s)	taškai	–	–	164
			MP-G 30 (8, 6, 4 s)		270	264	230
		MP-G 60 (8, 6, 4 s)		545	530	–	
		50m	MP-L 20		–	155	145
			MP-L 30	taškai	255	235	215
	MP-L 40			340	320	280	
	MP-L 60			520	480	–	
Mote- rys	Pneumatinis šautuvas	10 m	PŠ-10	taškai	–	–	70/73,5
			PŠ-20		–	165/170,0	145/149,5
			PŠ-30		275/283,5	248/258,5	220/229,5
			PŠ-40		368/378,5	345/352,0	290/310,5
			PŠ-BT 10+10		–	300	140
			PŠ-BT 20+20		335	290	280
			PŠ-BT 40m		320	–	–
	Mažo kalibro šautuvas	25 m	MŠ-10		–	–	87
		50 m	MŠ 2x10	taškai	–	170	147

			MŠ-3x10		270	257	215
			MŠ-3x20		540	515	–
			MŠ-10		–	–	82
			MŠ-20		–	182	165
			MŠ-30		284	273	245
			MŠ-60		570	550	–
	Pneumatinis pistoletas	10 m	PP-10	taškai	–	–	68
PP-20			–		160	140	
PP-30			270		245	205	
PP-40			358		330	–	
	Mažo kalibro pistoletas	25 m	MP-10	taškai	–	–	75
MP-20			–		175	160	
MP-30 (3s)			280		270	258	
MP-30-N			275		263	245	
MP-30+30			545		505	–	