PATVIRTINTA
Pakruojo rajono sporto centro
Direktoriaus 2023 m. spalio 30 d.
Įsakymu Nr. V- 314 - (1.2)

2023/2024 m. m. PAKRUOJO RAJONO SPORTO CENTRO SPORTINIO UGDYMO ORGANIZAVIMO PLANAS

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Sportinio ugdymo organizavimo planas (toliau - Ugdymo planas), reglamentuoja sporto centro vykdomų jaunimo ir vaikų sportinio ugdymo programų (toliau – Programų) įgyvendinimą. Planas parengtas vadovaujantis „Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis“, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. d. įsakymu Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Lietuvos Respublikos sporto įstatymu ir kitais teisės aktais, Sporto centro nuostatais.

Ugdymo planas parengtas metams, ugdymo pradžia 2023 m. spalio 1 d. – pabaiga 2024 m. rugsėjo 30 d.

Mokinių atostogos numatomos:

Ugdymo programos pavadinimas	Atostogų pradžia-pabaiga
Krepšinis	Birželis - liepa
Futbolas	Liepa - rugpjūtis
BMX dviračių krosas	Lapkritis - gruodis
Lengvoji atletika	Liepa - rugpjūtis

Tikslas – įgyvendinti valstybinę ir savivaldybės sporto politiką Pakruojo rajone.

Uždaviniai:

1.1. Plėtoti sportą, vykdyti sporto ugdymo procesą, gerinti jaunimo užimtumą per sportą;

1.2. Organizuoti suaugusiųjų sportą;

1.3. Inicijuoti ir įgyvendinti sporto plėtojimo programas;

1.4. Organizuoti ir vesti sveikatingumo ir sporto renginius rajone;

1.5. Palaikyti ryšius su Lietuvos ir kitų valstybių sporto organizacijomis.

2. Sporto centras, įgyvendindamas nustatytus tikslus ir uždavinius, vykdo šias funkcijas:

2.1. Rengti kokybiškas krepšinio, futbolo, lengvosios atletikos, BMX mažųjų dviračių kroso sporto šakų treniruotes pagal parengtas šių šakų ugdymo programas.

2.2. Ugdymą organizuoti ne tik Pakruojo sporto bazėse, bet ir nutolusiose nuo rajono centro mokyklose, sudaryti sąlygas atvykti moksleiviams, kompensuojant vykimo į užsiėmimus išlaidas.

2.3. Tinkamai parengus moksleivius dalyvauti regiono, šalies vaikų, jaunučių, jaunių, jaunimo ir suaugusių varžybose: lygose, čempionatuose, pirmenybėse, turnyruose. (pagal sporto šakų federacijų, lygų parengtus tvarkaraščius). Sporto centro moksleiviams ir komandoms dalyvauti šiose varžybose: krepšinio komandos – MKL (moksleivių krepšinio lyga) varžybose – 4 komandos. Pritraukiant tėvų, rėmėjų lėšas komandos dalyvauja draugiškuose turnyruose, pagal galimybes krepšinio treneris organizuoja kiekvienai treniruojamai grupei po bent 1 draugišką turnyrą Pakruojyje. Vyrų krepšinio komanda „Pakruojo SC – Lygumų ŽŪB“ dalyvauja RKL pirmenybėse. Futbolo vaikų komandos dalyvauja Samsung Galaxy Watch LVL Šiaurės regiono grupė – 4 komandos, Šiaulių apskrities vaikų futbolo „Citma“ lygos varžybos – 2 komandos. Pasitelkiant tėvų lėšas komandos

vyksta į turnyrus, kiekvienas futbolo treneris organizuoja kiekvienai treniruojamai grupei po bent 1 draugišką turnyrą. Pakruojyje, vyrų futbolo komanda dalyvauja LFF III lygos Šiaulių apskrities ir Panevėžio apskrities futbolo federacijų „KOMEX“ pirmenybėse. Lengvosios atletikos sportininkai dalyvauja apskrities, šalies varžybose, čempionatuose, taurės varžybose. BMX sportininkai dalyvauja šalies čempionate, Lietuvos dviračių sporto federacijos varžybose, tarptautinėse varžybose Latvijoje. Lengvosios atletikos ir BMX dviračių sporto šakos treneriai organizuoja - rengia 1-2 varžybas savo mieste.

2.4. Pajėgiausius futbolo, krepšinio, lengvosios atletikos sporto šakų moksleivius deleguoti į šalies rinktines, sporto gimnazijas. Pasiekusiems aukštų rezultatų sudaryti sąlygas dalyvauti tarptautinėse varžybose. BMX mažųjų dviračių kroso moksleivius skatinti dalyvauti varžybose Latvijoje, pagal galimybes sudaryti sąlygas vykti į Europos čempionatus.

3. Sporto centre vykdomos šių sporto šakų jaunimo ir vaikų sportinio ugdymo programos: krepšinis, futbolas, BMX mažųjų dviračių kroso, lengvosios atletikos.

4. Sportinio ugdymo programos sudaromos kiekvienai sporto šakai atskirai. Kiekvienos sporto šakos ugdymo programą treneriai sudaro pradinio rengimo, meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo grupėms. Ugdymo programos ir jų pakeitimai tvirtinami sporto centro direktoriaus įsakymu iki spalio 1 d.

5. Ugdymo plane vartojamos sąvokos:

5.1.**Jaunimo ir vaikų sportinio ugdymo programa** - tai pasirenkamojo sportininkų sportinio ugdymo programa, kurios tikslas suteikti pasirinktos sporto šakos žinių ir raiškos pagrindus, gebėjimus ir įgūdžius, dalykines kompetencijas bei sistemingai gilinanti tam tikros srities žinias, gebėjimus ir įgūdžius.

5.2.**Pradinis rengimas** – aktyvus asmenybės jausmų, sąmonės, psichikos ir intelekto poveikis kūno kultūros, sporto priemonėmis bei sportinių gabumų atskleidimas.

5.3.**Meistriškumo ugdymas** - aktyvus asmenybės ne tik fizinių ypatybių, fizinių galių, bet ir visų pirma jausmų ir sąmonės, psichikos ir intelekto poveikis kūno kultūros, sporto priemonėmis, laiduojantis socialinių psichologinių poreikių skiepijimą.

5.4.**Meistriškumo tobulinimas** - aktyvus asmenybės fizinių ypatybių ir galių, žinojimo, veiklos, elgesio gerinimas, pastangų didinimas, atsižvelgiant į siekiamą idealą, naujus reikalavimus, jau pasiektus rezultatus kūno kultūros ir sporto priemonėmis.

5.5.**Didelis sportinis meistriškumas** – sportininko ugdymo sudarant specialias sąlygas rezultatas – gebėjimas pakelti tokius pratybų ir varžybų krūvius, kurie leistų įgyti fizinį, techninį, taktinį ir psichologinį parengtumą, reikalingą siekiant pačių geriausių sporto rezultatų.

5.6.**Sportas** – visos fizinės veiklos formos, kuriomis organizuotai ar individualiai siekiama tobulinti fizinę ištvermę ir psichinę sveikatą (gerovę), formuoti socialinius santykius ar siekti rezultatų įvairaus lygio varžybose.

5.7.**Sportininkas** – žmogus, sistemingai besitreniruojantis, dalyvaujantis sporto varžybose, siekiantis kuo geresnių sporto rezultatų, nuosekliai didinantis savo sportinį meistriškumą.

5.8.**Treneris** – kvalifikuotas sporto pedagogas, kurios nors šakos specialistas, turintis teisę rengti ir rengiantis sportininkus arba komandas varžyboms.

5.9.**Sporto pratybos** – savarankiška sportininko arba bendra sportininkų ir trenerio veikla, planingas treniravimasis.

5.10. **Sporto varžybos –** dviejų ar daugiau sportininkų, komandų, sporto klubų varžymasis pagal iš anksto paskelbtus nuostatus, laikantis tarptautinės sporto šakos federacijos nustatytų taisyklių, turint tikslą nustatyti nugalėtojus, prizininkus.

5.11. **Sporto stovykla –** tikslingas trumpalaikis sportininkų arba komandos rengimas(is) varžyboms sporto bazėje.

5.12. **Sporto rezultatas –** kiekybinis sportinės veiklos rodiklis, reiškiamas pagal sporto šakų specifiką laiko, erdvės ar masės matavimo vienetais, balais, arba kokybinis rodiklis, reiškiamas pergale rungtynėse ar varžybose.

5.13. **Treniruotė**, **treniravimas** – tikslingas žmogaus fizinių ar psichinių savybių ugdymas, stiprinimas, lavinimas; organizmo, psichikos savybių ir galimybių plėtimas.

5.14. **Ugdymo grupė** - vienodo amžiaus ir parengtumo sportuojančių vaikų, paauglių, jaunuolių būrys, vadovaujamas trenerio.

5.15. **Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijos** – tai dokumentas, reglamentuojantis ugdymo programos įgyvendinimą sporto centre.

5.16. **Sporto centro ugdymo planas –** tai pagal bendrąjį ugdymo planą, sportininkų poreikius ir Centro galimybes parengtas įgyvendinimo planas.

5.17. **Sporto šakos ugdymo programa** – dokumentas, kuriame išdėstytas sportinio rengimo turinys: žinios, gebėjimai ir įgūdžiai, kuriuos turi įgyti sportininkas, fizinis, techninis, taktinis, integralus parengtumas, kurį turi pasiekti sportininkas, ir pagrindinių rengimo rūšių pratybų turinys.

5.18. **Sportininko amžiaus tarpsnis** - tarpsnis, kuriam, būdingos tos pačios, priklausančios nuo amžiaus, organizmo ypatybės.

5.19. **Sportininkų atranka –** asmenų, gebančių pasiekti svarių konkrečios sporto šakos ar rungties rezultatų, atrinkimas.

5.20. Kitos ugdymo plane vartojamos sąvokos atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme, Lietuvos Respublikos sporto įstatyme ir kituose švietimą, fizinį ugdymą ir sportą reglamentuojančiuose teisės aktuose vartojamas sąvokas.

II .UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMO TRUKMĖ

6. Centro sportininkų ugdymo procesas organizuojamas laisvalaikiu: po pamokų, poilsio, ir švenčių dienomis, atostogų ir vasaros metu. Sporto centro mokslų metų pradžia ir pabaiga nustatyta šio ugdymo plano 1 punkte.

7. Priklausomai nuo sporto šakos specifikos (pirmiausia nuo sportininkų amžiaus tarpsnio, kada pasiekiami geriausi sportiniai rezultatai, lyties ir t.t.), kiekvieno sportininko, ugdymas trunka atitinkamą metų skaičių ir savaičių skaičių per metus pagal Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. d. įsakymu Nr. V-976 „Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijos“ 1 priedas „Sportinio ugdymo grupių sudarymo rodikliai ir ugdymui skiriamas maksimalus kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę pagal sporto šakas ir disciplinas“ ir vėlesniais pakeitimais“.

III. UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS

8. Sportininkų ugdymo procesas organizuojamas atsižvelgiant į bendruosius ugdymo reikalavimus, žmogaus fizinių ir psichinių savybių raidos dėsningumus, lyties ir amžiaus, kada pasiekiami geriausi tos sporto šakos rezultatai, ypatumus, optimalų sporto varžybų poreikį.

9. Sporto centro lengvosios atletikos, futbolo, krepšinio ir BMX dviračių sporto ugdymas organizuojamas vadovaujantis:

9.1. sporto centro nuostatais;
9.2. sporto šakų mokymo programomis;
9.3. grupiniais arba individualiais mokymo planais;
9.4. centro metiniu veiklos planu;
9.5. Lietuvos sportininkų meistriškumo pakopų rodikliais;
9.6. sporto varžybų kalendoriumi;
9.7. metiniais mokymo grupių darbo apskaitos žurnalais (3 priedas);
9.8. kitais normatyviniais dokumentais.

10. Sportininkai priimami ir atleidžiami iš Centro direktoriaus įsakymu.

11. Centro sportininkų ugdymas organizuojamas ištisus metus atsižvelgiant į sporto šakos treniruotės proceso periodizavimo ypatumus. Vasaros laikotarpiu Sporto centras rengia užimtumo, sportinio ugdymo treniruočių stovyklas.

12. Sporto centro sportininkų ugdymas organizuojamas laisvalaikiu: po pamokų, poilsio ir švenčių dienomis, atostogų metu. Ugdytinių vasaros atostogų metu vykdomos vaikų užimtumo programos ir projektai. Mokinių rudens, žiemos ir pavasario atostogų metu treniruotės gali būti vykdomos nuo 10.00 val.

13. Ugdymas organizuojamas mokymo grupėms ir individualiai atskiram sportininkui. Vieną ar kitą mokymo rūšį treneris pasirenka atsižvelgdamas į sportininko meistriškumo lygį, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus ir t.t.

14. Pagrindinės sporto centro ugdymo proceso organizavimo formos: teorinės paskaitos, praktinės mokomosios pratybos (treniruotės) sporto bazėse - sporto centro salėje, „Atžalyno“ gimnazijos, Joniškio ŽŪM, Klovainių sporto salėse, BMX trasoje, Pakruojo stadione, rajono mokyklų sporto bazėse, sporto stovyklose, dalyvavimas sporto varžybose. Taip pat gali būti organizuojami seminarai, ekskursijos, testai.

15. Trenerių atostogų grafikas sudaromas taip, kad sporto pratybų procesas vyktų planuotu laiku. Su atostogaujančio trenerio mokymo grupe gali dirbti jį pavaduojantis treneris.

16. Teorinio mokymo ir sporto pratybų minimali trukmė - 45 minutės. Sportinio ugdymo programoms įgyvendinti treneriams vienai kontaktinei akademinei ugdymo valandai pasirengti turi būti numatyta 15 minučių, kurios įskaitomos į trenerio darbo laiką (funkcijoms, susijusiomis su kontaktinėmis valandomis vykdyti – pasirengimui treniruotėms, metodinei veiklai planuoti, savišvietai ir kitai panašiai veiklai). Šis laikas gali būti skiriamas kitu laiku nei vyksta treniruotė. Treniruotėms treneris rengiasi savarankiškai, Sporto Centre, treniruočių vykdymo vietoje ar kitoje trenerio pasirinktoje vietoje.

17. Maksimali sporto pratybų trukmė priklauso nuo trenerio grupinio ar individualiojo ugdymo plano reikalavimų. Į šį skaičių įeina ir oficialus kalendorinių varžybų, jeigu jose dalyvauja sportininkas su treneriu, laikas.

18. Teorinio mokymo, sporto pratybų ar kitų mokymo pratybų laiką ir vietą nurodo sporto centro pratybų tvarkaraščiai, o dalyvavimo sporto varžybose - varžybų tvarkaraščiai, kalendoriniai planai, varžybų nuostatai, patvirtinti varžybų organizatorių.

19. Oro temperatūrai esant 20 laipsnių šalčio ar žemesnei, į treniruotes gali neiti 1-5 klasių mokiniai, esant 25 laipsniams šalčio ar žemesnei temperatūrai 6-12 klasių mokiniai. Šios dienos įskaičiuojamos į ugdymo dienų skaičių. Jei treniruotės nevyko dėl šalčio, karantino ar stichinių nelaimių, dienyne žymimos datos ir parašoma „Treniruotės nevyko dėl ... “.

20. Sporto Centro komplektuojamų ugdymo grupių lygiui nustatyti taikomi sportininkų meistriškumo pakopų rodikliai, patvirtinti Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. d. įsakymu Nr. V-976 „Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijos“ 1 priedas “Sportinio ugdymo grupių sudarymo rodikliai ir ugdymui skiriamas maksimalus kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę pagal sporto šakas ir disciplinas“ ir vėlesniais pakeitimais.

21. Sporto centro direktorius, tvirtindamas metinius trenerių darbo krūvius, atsižvelgia į sporto centro trenerių tarybos pritarimą. Dėl to trenerių tarybai pateikiami specialūs tarifikacijai reikalingi duomenys ir Sporto centro mokymo grupių ir moksleivių skaičiaus struktūra.

IV. PRIĖMIMAS IR UGDYMO GRUPIŲ KOMPLEKTAVIMAS

22. Sportininkams pasirinkus atitinkamos sporto šakos programą, sportininkai į sporto centro mokymo grupes įrašomi remiantis tokiais dokumentais: sporto medicinos (jeigu tokios nėra, sveikatos priežiūros) įstaigos leidimą lankyti sporto pratybas ir tėvų (globėjų) ar pilnamečio

sportininko pasirašyta sportininkų priėmimo į Sporto centrą sutartimi. Remdamasis šiais dokumentais, sporto centro direktorius išleidžia įsakymą apie mokymo grupės sudarymą ir jai skiriamų kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičių per savaitę.

23. Ugdymo grupę gali lankyti norintys vaikai, paaugliai, jaunuoliai ir suaugusieji, kuri gali būti sudaryta iš vienos lyties sportininkų arba mišri .

24. Ugdymo grupė laikoma nesukomplektuota, jeigu sporto pratybas pasirinko mažiau kaip 2/3 patvirtinto pagal Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. d. įsakymu Nr. V-976 „Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijos“ 1 priedas ugdytinių skaičius grupėje (iš viso) sportininkų skaičiaus. Naujos grupės sudarymas gali trukti ne ilgiau kaip 1 mėn. Sportinio ugdymo grupės sudarymo (papildymo) procesas gali vykti nuolat.

25. Jei treniruotes be pateisinamos priežasties vieną mėnesį ir ilgiau lanko mažiau kaip 2/3 patvirtinto grupės mokinių skaičiaus (nustatoma neplaninio patikrinimo) Sporto centro direktoriaus įsakymu ugdymo grupė gali būti iškomplektuota.

26. Sporto centro mokymo grupės komplektuojamos vadovaujantis Sporto centro nuostatais, nustatytais meistriškumo rodikliais Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. d. įsakymu Nr. V-976 (1 priedas).

27. Sportininkų skaičius ugdymo grupėje nurodomas minimalus (1 priedas**).**

27.1. Jeigu trenerio grupės sportininkai metų laikotarpyje įvykdo aukštesnius meistriškumo pakopos rodiklius arba netenka turėtų, Sporto centro direktorius gali peržiūrėti mokymo grupės maksimalų savaitinį pratybų valandų skaičių.

28. Jeigu jaunesnio amžiaus sportininkas įvykdo aukštesnės meistriškumo pakopos reikalavimus, tai treneriui leidžiama jį įrašyti į aukštesnės kategorijos mokymo grupę.

29. Pradinio rengimo grupes gali lankyti vaikai, jaunuoliai ir suaugusieji kurių nepavyksta tarifikuoti pagal meistriškumo pakopų lentelę, gali būti skiriamos nemažiau kaip 4 akademinės ugdymo valandos per savaitę ir sportinis ugdymas vykdomas ne rečiau kaip 2 kartus per savaitę. Pradinio parengimo grupė gali būti sudaryta iš vienos lyties sportininkų arba mišri.

30. Krepšinio pradinio rengimo 2 metų ir meistriškumo ugdymo 1 metų grupę gali lankyti vaikai, jaunuoliai ir suaugusieji kurie metų bėgyje pasiekė ^{1} (^{1} – 10 sportininkų dalyvavo 10 varžybų) .

31. Jeigu treneris negali sukomplektuoti reikiamo parengtumo sportininkų grupės, tai:

31.1. Sporto centro direktoriaus įsakymu galima leisti: meistriškumo ugdymo arba meistriškumo tobulinimo etapo ugdymo grupėje, vietoje vieno Aprašo 1 priede nurodyto ugdytinio į grupę gali būti įtraukti 2 viena pakopa žemesnės meistriškumo pakopos rodiklius atitinkantys ugdytiniai. Šiuo atveju grupėje didinamas sportininkų skaičius.

31.2. Jeigu jaunesnio amžiaus ugdytinis atitinka nurodytos aukštesnės meistriškumo pakopos rodiklius, jis gali būti įtrauktas į vyresnio amžiaus sportinio ugdymo grupę.

31.3. Išimties atveju, kai Sporto centro sukomplektuotoje mokymo grupėje 1 – 2 sportininkai labai išsiskiria iš kitų savo talentu ir sportiniais rezultatais, dėl jų papildomo mokymo Sporto centro direktorius prie grupei skirtų pratybų valandų maksimumo per savaitę gali pridėti meistriškumo ugdymo grupei 2 sav./val., meistriškumo tobulinimo grupei - 3 sav./val. Dėl +2 ar daugiau val. dėl aukšto meistriškumo grupių dalyvavimo varžybose ???????

36.4. Sporto centro sportininkui, nustatytu laiku neįvykdžius patekimo į aukštesnės pakopos mokymo grupės reikalavimų, Sporto trenerių tarybos pritarimu ir Sporto centro direktoriaus įsakymu gali būti pakeistas grupių tarifikavimas. Tai yra, kai savo amžiaus sportininkų grupė neįvykdo reikiamo sportinio parengtumo reikalavimų ji prilyginama žemesnio parengtumo sportininkų grupei.

IV. UGDYMO TURINYS

32. Pagrindinis ugdymo turinio uždavinys: per vaikų ir jaunimo saviraišką sporte - talentingų sportininkų paieška, optimalus bendrasis ir specialusis jų fizinis rengimas, orientavimas

vienai ar kitai sporto šakai, pradinis jų apmokymas sporto šakų pagrindų, nuoseklus pratybų ir sporto varžybų apimčių didinimas, šiuolaikinių sporto mokslo laimėjimų pritaikymas siekiant optimalių sportinių rezultatų.

33. Ugdymo procesas skirstomas į keturis pakopas: pradinio rengimo, meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo ir didelio meistriškumo.

34. Ugdymo turinį sudaro teorinis ir praktinis mokymas, įgūdžių formavimas bei jų realizavimas. Atskirų ugdymo grupių sportinio ugdymo veiklos programas rengia treneriai.

35. Teorinis mokymas apima bendruosius kūno kultūros, sveikos gyvensenos, racionalios dienotvarkės, mitybos reikalavimus, asmens higienos taisykles, elgesio ir kultūros žinias, fizinių pratimų įtaką atskirų organų ir sistemų veiklai, bendrųjų treniruotės dėsningumų, pasirinktos sporto šakos technikos elementų, taktinių gudrybių naudojimo žinias, sporto varžybų taisyklių nagrinėjimą ir suvokimą.

36. Praktinis mokymas apima bendrąjį ir specialųjį fizinį, techninį, taktinį ir psichologinį sportininko rengimą, jo metu įgyti mokėjimai ir įgūdžiai realizuojami per sporto varžybas.

37. Sportinio ugdymo grupėms ugdymui skiriamų kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę pagal sporto šakas nurodytas 1 priede.

38. Sportinio ugdymo programų pradinio rengimo etapas per metus trunka 44 savaites, meistriškumo ugdymo etapas 46 savaites, meistriškumo tobulinimo ir didelio meistriškumo ugdymo etapai – po 48 savaites.

39. Sportinio ugdymo grupių individualiųjų sporto šakų ir (arba) disciplinų ugdytiniams rekomenduojamas varžybų dienų skaičius per metus: pradinio rengimo etape turėtų būti ne mažesnis kaip 4 varžybų dienos, sportinių žaidimų šakų ugdytiniams – ne mažesnis kaip 10 varžybų dienų; meistriškumo ugdymo etape – individualiųjų sporto šakų ir (arba) disciplinų ugdytiniams varžybų dienų skaičius per metus turėtų būti ne mažesnis kaip 10 varžybų dienų, sportinių žaidimų šakų ugdytiniams – ne mažesnis kaip 20 varžybų dienų; meistriškumo tobulinimo etape – individualiųjų sporto šakų ir (arba) disciplinų ugdytiniams varžybų dienų skaičius per metus turėtų būti ne mažesnis kaip 15 varžybų dienų, sportinių žaidimų šakų ugdytiniams – ne mažesnis kaip 30 varžybų dienų.

40. Sportinio ugdymo programų grupių ugdytiniams rekomenduojamas mokomųjų sporto stovyklų skaičius: pradinio rengimo etape 8–10 dienų stovyklos per metus, meistriškumo ugdymo etape – 10–12 dienų stovyklos per metus, meistriškumo tobulinimo etape - 10–14 dienų stovyklos per metus.

41. Sportinio ugdymo metu dėl traumos ar ligos (esant sveikatos priežiūros įstaigos pažymai) atskirų sporto šakų programų pradinio rengimo etapo ugdymo grupėje ugdytinių skaičius gali sumažėti 3 ugdytiniais, meistriškumo ugdymo etapo ugdymo grupėje – 2 ugdytiniais, o meistriškumo tobulinimo etapo ugdymo grupėje – 1 ugdytiniu.

42. Vietoje į sporto mokyklą, sporto gimnaziją mokytis pagal specializuoto sportinio ugdymo krypties programą išvykusių ugdytinių į formalųjį ugdymą papildančio sportinio ugdymo grupę gali būti įtraukti Rekomendacijų prieduose, nurodyti žemesnės meistriškumo pakopos rodiklius atitinkantys ugdytiniai, tačiau ne ilgiau kaip vieneriems metams nuo ugdytinio išvykimo dienos.

43. Dviračių sporto šakos ir (arba) disciplinos sportinių grupių ugdytiniai turi būti supažindinti su kelių eismo taisyklėmis pasirašytinai.

44. Ugdymo turinys fiksuojamas metų sportininkų mokomojo sportinio darbo planavimo ir apskaitos žurnaluose (3 priedas). Už jų teisingumą atsako treneris.

45. Ugdymo plano valandų išdėstymo lentelės nurodo pasirinktos sporto šakos ugdymo grupėms skirtų valandų skaičių (2 priedas).

V. SPORTININKŲ PAŽANGOS IR PASIEKIMŲ VERTINIMAS

46. Sportininkų fizinių savybių lygis ir sportininkų pasiekimai vertinami sudarant sportinio ugdymo grupes ir esant poreikiui, bet kuriuo metu vadovaujantis Rekomendacijų 1 priede

nustatytais meistriškumo rodikliais. Meistriškumo pakopas tvirtinamos Sporto Centro direktoriaus įsakymu.

47. Sporto ugdymo grupių sportininkų pasiekimai vertinami atsižvelgiant į sportininkų įgytus meistriškumo pakopų rodiklius pagal užimtą vietą varžybose, sporto šakos sportininkų kontrolinius normatyvus. BMX dviračių kroso, krepšinio, lengvosios atletikos sporto šakų grupių testavimo rezultatų lentelės pagal amžių 4, 5 ir 6 priedai. Futbolo sporto šakos sportininkų kontroliniai normatyvai 1 priedas.

48. Nustatyti sportininkų pasiekti meistriškumo rodikliais, pasiekti olimpinėse žaidynėse, pasaulio ir Europos čempionatuose, galioja 5 metus nuo pasiekimo datos; 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.

55. Moksleiviai, lankę Sporto centro mokomąsias treniruočių grupes jaunučių – jaunių amžiuje ir baigę sporto šakos ugdymo programą, gauna sportinio ugdymo programos baigimo pažymėjimus. Pakruojo rajono sporto centro direktoriaus 2021 m. rugsėjo 30 d. įsakymu Nr. V–161 - (1.2) patvirtinta „Sportinio ugdymo programos baigimo pažymėjimo išdavimo tvarka“.

PATVIRTINTA
Pakruojo rajono sporto centro direktoriaus
2021 m. rugsėjo 30 d. įsakymu Nr.V-161-(1.2)

PAKRUOJO RAJONO SPORTO CENTRAS

SPORTINIO UGDYMO PROGRAMOS BAIGIMO PAŽYMĖJIMAS

SC Nr.

_____
(vardas, pavardė)

_____
(gimimo data)

_____ metais _____
(mokyklos pavadinimas vietininko forma)

_____ baigė _____
(kodas) (programos pavadinimas kilmininko forma)

programą.
Programą sudaro:

Eil. Nr.	Programos dalių pavadinimai	Apimtis valandomis
1.	Teorinis parengtumas	
2.	Praktinis parengtumas	
3.	Pasiektas geriausias rezultatas	

Direktorius A.V. _____ _____
(parašas) (vardas, pavardė)

_____ Reg. Nr. _____
(Įteikimo data)

Sportinio ugdymo organizavimo
rekomendacijų
1 priedas

DVIRAČIŲ SPORTAS (MAŽIEJI DVIRAČIAI – BMX)

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	iki 9	iki 9	10							8
	2	9–13	9–13	10 [1]							10
Meistriškumo ugdymo	1	10–14	10–14	9	6	1					12
	2	11–15	11–15	8	4	4					14
	3	12–16	12–16	7	2	4	1				16
	4	13–17	13–17	6		4	2				18
Meistriškumo tobulinimo	1	14–18	14–18	6		2	4				22
	2	15 ir vyresnės	15 ir vyresni	5		1	3	1			24
	3	16 ir vyresnės	16 ir vyresni	4			2	2			28
	4	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	4			1	3			32
Didelio meistriškumo	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2				1	1		34
	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2					1	1	36

Pastaba: [1] – 7 sportininkai dalyvavo 3 varžybose

DVIRAČIŲ sporto šakos (Mažieji dviračiai) 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
	BMX 20“						
1.	Olimpinės žaidynės	D					
2.	Pasaulio čempionatas	1–24	25–32	D			
3.	Pasaulio taurės varžybų galutinė įskaita	1–16	17–32	D			
4.	Pasaulio taurės varžybų etapo įskaita	1–12	13–24	25–36			
5.	Europos BMX čempionatas	1–12	13–24	25–36			
6.	Europos žaidynės	1–16	17–32				
7.	Europos BMX lygos varžybų galutinė įskaita	1–12	13–24 [3]				
8.	Europos atviros BMX lygos varžybų etapo įskaita	1–8	9–16 [3]				
9.	Pasaulio studentų universiada	1–6	7–12 [3]	13–24 [2]			
10.	Tarptautinės varžybos [1]		1–4 [3]	5–8 [2]			
11.	Pasaulio iššūkio *(World Challenge)* 17–24 m. amžiaus sportininkų varžybos		1–2 [3]	3–6 [2]			
12.	Pasaulio iššūkio *(World Challenge)* 25–29 m. amžiaus sportininkų varžybos			1–6 [3]			
13.	Europos iššūkio *(European Challenge)* 17–24 m. amžiaus sportininkų varžybos		1	2–4 [3]			
14.	Europos iššūkio *(European Challenge)* 25–29 m. amžiaus sportininkų varžybos			1			
15.	Pasaulio jaunimo (17–18 m.) olimpinės žaidynės	1–6	7–16 [3]	17–32 [2]			
16.	Pasaulio jaunimo (17–18 m.) čempionatas	1–3	4–12 [3]	13–24 [2]			
17.	Europos jaunimo (17–18 m.) čempionatas	1–3	4–12 [3]	13–24 [2]			
18.	Atviras Europos jaunimo (17–18 m.) lygos varžybų etapo įskaita		1	2–8 [3]	9–16 [2]		
19.	Tarptautinės 17–18 m. amžiaus sportininkų varžybos [1]		1–2	2–6 [3]	7–12 [2]		
20.	Pasaulio iššūkio *(World Challenge)* 14–16 m. amžiaus sportininkų varžybos		1	2–4 [3]	5–16 [2]		
21.	Europos iššūkio *(European Challenge)* 14–16 m. amžiaus sportininkų varžybos		1	2–3 [3]	4–16 [2]		
22.	Tarptautinės 14–16 m. amžiaus sportininkų varžybos [1]			1	2–8 [3]		
23.	Pasaulio iššūkio *(World Challenge)* 11–13 m. amžiaus sportininkų varžybos			1–3	4–16 [3]	17–32 [2]	
24.	Europos iššūkio *(European Challenge)* 11–13 m. amžiaus sportininkų varžybos			1–2	3–16 [3]	17–32 [2]	

25.	Tarptautinės 11–13 m. amžiaus sportininkų varžybos varžybos[1]				1	2–8[3]	
26.	Pasaulio iššūkio *(World Challenge) v*aikų iki 10 m. amžiaus varžybos					1–32[3]	33–48[2]
27.	Europos iššūkio *(European Challenge) v*aikų iki 10 m. amžiaus varžybos					1–32[3]	33–48[2]
28.	Tarptautinės vaikų iki 10 m. amžiaus varžybos[1]					1–12[3]	13–24[2]
29.	Lietuvos Respublikos čempionatas			1–2[4]	3–6[3]		
30.	Lietuvos Respublikos taurės varžybos			1[4]	2–3[3]	4–6[2]	
31.	Lietuvos studentų čempionatas			1[4]	2–3[3]	4–6[2]	
32.	Lietuvos Respublikos jaunimo (17–18 m.) čempionatas				1–3[4]	4–6[3]	
33.	Lietuvos Respublikos jaunimo (17–18 m.) taurės varžybos				1–2[4]	3–6[3]	
34.	Kitos jaunimo (17–18 m.) varžybos				1–2[4]	3–4[3]	
35.	Lietuvos Respublikos jaunių (14–16 m.) čempionatas				1–3[4]	4–6[3]	7–8[2]
36.	Lietuvos Respublikos jaunių (14–16 m.) taurės varžybos				1[4]	2–4[3]	5–6[2]
37.	Lietuvos jaunių (14–16 m.) taurės varžybos					1–2[4]	3–6[3]
38.	Kitos jaunių (14–16 m.) varžybos					1–2[4]	3–4[3]
39.	Lietuvos Respublikos jaunučių (11–13 m.) čempionatai, žaidynės					1–4[4]	5–8[3]
40.	Lietuvos Respublikos jaunučių (11–13 m.) taurės varžybos					1–2[4]	3–4[3]
41.	Kitos jaunučių (11–13 m.) varžybos						1–6[3]
42.	Lietuvos Respublikos vaikų (10 m. ir jaunesni) čempionatas						1–6[3]
43.	Kitos vaikų (10 m. ir jaunesni) varžybos						1–4[3]
BMX Cruiser							
44.	Lietuvos Respublikos čempionatas				1–2[4]	3–6[3]	
45.	Lietuvos Respublikos taurės varžybos				1[4]	2–6[3]	
46.	Miestų, rajonų čempionatai ir kitos varžybos				1[4]	2–3[3]	
47.	Lietuvos Respublikos jaunių (13–16 m.) čempionatas				1[4]	2–4[3]	5–8[2]
48.	Lietuvos jaunių (13–16 m.) taurės varžybos				1[4]	2–3[3]	4–6[2]
49.	Miestų, rajonų jaunių (13–16 m.) čempionatai ir kitos varžybos					1–2[4]	3–4[3]

Pastabos: D – dalyvavimas

[1] – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės sporto šakos 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							Maksimalus 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	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	14[3]	10	4					12
	3	10–12	12–17	14[3]	8	6					14
	4	13–15	13–17	14[4]	8	6					16
					arba						
							2[6]				
	5	13–15	14–17	14[4]		10	4				18
					arba						
								2[6]			
Meistriškumo tobulinimo	1	14–17	15–18	14[5]		8	4				20
					arba						
								2[6]			
	2	15–18	16–18	14[5]			8	4			21
					arba						
									2[6]		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	3	15–18	17–18	16[5]			8	6			22
					arba						
									2[6]		
Didelio meistriškumo	–	16 ir vyresnės	18 ir vyresni	16[5]				12	4		26
					arba						
										2[6]	
	–	16 ir vyresnės	18 ir vyresni	16[5]				10	6		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.“

2. Pakeičiu lentelę „Futbolo sporto šakos sportininkų meistriškumo pakopų rodikliai pagal užimtą vietą varžybose“ ir ją išdėstau taip:

„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 vaikinų ir merginų U–21 čempionatas (olimpinė rungtis)	1	2–8	9–16			
7.	Pasaulio vaikinų ir merginų U–19 čempionatas (olimpinė rungtis)	1	2–8	9–16			
8.	Pasaulio vaikinų ir merginų U–17 čempionatas (olimpinė rungtis)	1	2–8	9–16			
9.	Europos vaikinų ir merginų U–21 čempionatas (olimpinė rungtis)		1–8	9–16			
1	2	3	4	5	6	7	8
10.	Europos vaikinų ir merginų U–19 čempionatas (olimpinė rungtis)		1–8	9–16			
11.	Europos vaikinų 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 vaikinų ir merginų taurė U–17 (olimpinė rungtis)				1–3[2]		
17.	Baltijos šalių vaikinų 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 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 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 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 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 kairę dalis) (2 bandymai po 5 kartus)	2	3	4	5
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 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 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 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 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 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 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 m. Pirmą dalį (AB) – pristatomaisiais žingsniais į dešinę (kairę), 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 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	7–9	7–9	15							7
	2	9–11	9–11	15 [1]							8
Meistriškumo ugdymo	1	10–13	10–13	15 [1]							10
	2	11–17	11–17	15	10						12
	3	12–17	12–17	15	10	2					14
	4	13–17	13–17	14	8	5					16
					arba						
							1				
	5	14–17	14–17	14		10	3				18
					arba						
								1			
Meistriškumo tobulinimo	1	15–18	15–18	13		6	6				22
					arba						
								1			
	2	16–18	16–18	12		3	6	3			24
					arba						
									1		
	3			10		1	5	4			26

		17 ir vyresnės	17 ir vyresni		arba							
									1			
Didelio meistriškumo	–	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	10			6	4				28
					arba							
								1	1			
	–	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	10			5	4	1			32“
					arba							
									1	1		

1. Pastaba: [1] – 10 sportininkų dalyvavo 10 varžybų.

2. 1 priedo „Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo grupių sudarymo rodikliai ir ugdymui skiriamų kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę pagal sporto šakas ir (arba) disciplinas“ lentelę „Krepšinio sporto šakos sportininkų meistriškumo pakopų rodikliai pagal užimtą vietą varžybose“ taip:

„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] – 10 sportininkų dalyvavo 10 varžybų.

[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 akademinių ugdymo val. 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	iki 12	iki 13	12										9
	2	9–13	9–13	11[1]										10
Meistriškumo ugdymo	1	10–13	10–13	10	10									11
	2	11–13	12–13	10	5	5								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				24
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“

1. Pakeičiu 1 priedo lentelę „Lengvoji atletika. Mėtimai, Daugiakovės“ ir ją išdėstau taip:

„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									
					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	iki 12	iki 13	9										9
	2	9–13	9–13	9[1]										10
Meistriškumo ugdymo	1	10–13	11–13	8	8									11
	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				24
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 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	
		Individualioji rungtis	Komandinė rungtis	Individualioji rungtis	Komandinė rungtis	Individualioji rungtis	Komandinė rungtis	Individualioji rungtis	Komandinė rungtis	Individualioji rungtis	Komandinė rungtis	Individualioji 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 uždarų patalpų čempionatas (olimpinės rungtys)	1–12	1–4	13–24	5–12	D	D						
5.	Pasaulio uždarų patalpų čempionatas (neolimpinės rungtys)	1–4	1–2	5–8	3–4	D	D						
6.	Pasaulio taurės varžybos	1–12	1–8	13–24	9–16								
7.	Deimantinės lygos varžybos	1–12		D									
8.	Europos taurės varžybos	1–6	1–4	7–12	5–8								
9.	Europos komandinis čemp. (aukščiausioji lyga)	1–6	1–4	7–12	5–8								
10.	Europos komandinis čempionatas (I lyga)	1–3	1–2	4–6	3–4	7–12	5–6						
11.	Europos komandinis čempionatas (II lyga)	1	1	2–4	2–3	5–12	4–6						
12.	Pasaulio studentų universiada	1–6	1–3	7–12	4–6								
13.	Europos uždarų patalpų čempionatas (olimpinės rungtys)	1–8	1–3	9–16	4–8								
14.	Europos uždarų patalpų čemp. (neolimp. rungtys)	1	–	2–6	1–3	7–12	4–8						
15.	Tarptautinės varžybos [1]			1	1	2–6	2–3						
16.	Europos jaunimo (iki 23 m.) čempionatas	1–3	1–3	4–8	4–6	9–16	7–12						
17.	Pasaulio jaunimo (iki 20 m.) čempionatas	1–3	1–2	4–8	3–6	9–16	7–12						

18.	Europos jaunimo (iki 20 m.) čempionatas	1	–	2–6	1–3	7–12	4–8						
19.	Tarptautinės varžybos[1]					1	1	2–6	2–3				
20.	Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės			1–2	1	3–8	2–6	9–12	7–8				
21.	Pasaulio jaunių (iki 18 m.) čempionatas			1–2	1	3–8	2–6	9–12	7–8				
22.	Pasaulio jaunių žaidynės			1–2	1	3–8	2–6	9–12	7–8				
23.	Europos jaunimo olimpinis festivalis					1–3	1–2	4–10	3–6				
24.	Tarptautinės varžybos							1	1	2–6	2–6		
25.	Lietuvos Respublikos čemp. (olimpinės rungtys)					1–3	1–2	3–6	3–4				
26.	Lietuvos Respublikos čemp. (neolimpinės rungtys)					1	–	2–4	1–2				
27.	Lietuvos Respublikos taurės varžybos							1–6	1–3				
28.	Lietuvos studentų universiada, čempionatas							1–4	1–3				
30.	Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai, žaidynės							1–4	1–3	5–8	4–6		
33.	Lietuvos Respublikos jaunių čempionatai, žaidynės							1–3	1–2	4–6	3–4		
34.	Miestų, rajonų jaunių varžybos									1–2	1	3–4	2–3
35.	Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatai, žaidynės									1–5	1–3	6–10	4–6
36.	Jaunučių miesto, rajonų čempionatai, žaidynės ir kitos varžybos											1–3	1–3
37.	Lietuvos Respublikos vaikų čempionatai, žaidynės											1–3	1–3
38.	Apskrities vaikų čempionatai, žaidynės											1–3	1–3
39.	Miestų vaikų čempionatai, žaidynės											1–3	1–3
40.	Kitos vaikų varžybos											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.			
50 km	val:min:s			3:07:00	3:24:00	3:45:00	b.n.			
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 ėjimas										
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.		
30000 m	val:min:s			2:30:00	2:45:00	3:00:00	b.n.			
35000 m	val:min:s			2:51:00	3:05:00	b.n.				
50000 m	val:min:s	3:58:00	4:20:00	4:45:00	5:15:00	b.n.				
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
Uždarų 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

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

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.			
50 km	val:min:s			3:45:00	4:04:00	4:30:00	b.n.			
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 ėjimo 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.
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.			
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

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

Grupės pagal sporto šakas
2 priedas

KREPŠINIS

Eil. Nr.	Moksleivių grupės	Moksleivių amžius	Mokinių skaičius	Sav./val. (kontaktas)
1.	Pradinio rengimo 1 metų grupė	2017-2019 g. m..	29	4
2.	Pradinio rengimo 1 metų grupė	2017-2019 g. m..	24	4
3.	Pradinio rengimo 1 metų grupė	2017-2018 g. m..	16	4
4.	Pradinio rengimo 1 metų grupė	2017-2018 g. m..	15	4
5.	Pradinio rengimo 1 metų grupė	2015-2016 g. m..	15	6
6.	Pradinio rengimo 2 metų grupė	2014-2015 g. m. (M)	16	8
7.	Pradinio rengimo 1 metų grupė	2013-2014 g. m.	17	7
8.	Meistriškumo ugdymo 1 metų grupė	2012-2013 g. m. (M)	16	10
9.	Meistriškumo ugdymo 1 metų grupė	2010-2011 g. m	15	10
10.	Pradinio rengimo 1 metų grupė	2009-2013 g. m..	15	6
11.	Meistriškumo ugdymo 1 metų grupė	2008-2009 g. m.	15	10
12.	Meistriškumo ugdymo 1 metų grupė	2008 -2011 g. m. (M)	20	10
13.	Meistriškumo ugdymo 1 metų grupė (RKL)	17 metų ir vyr.	17	10

FUTBOLAS

Eil. Nr.	Moksleivių grupės	Moksleivių amžius	Mokinių skaičius	Sav./val. (kontaktas)
1.	Pradinio rengimo 1 metų grupė	2015-2016 g. m.	21	4
2.	Pradinio rengimo 2 metų grupė	2016 g. m.	15	10
3.	Meistriškumo ugdymo 1 metų grupė	2014-2015 g. m.	22	12
4.	Pradinio rengimo 1 metų grupė	2011-2012 g. m.	12	6
5.	Meistriškumo ugdymo 1 metų grupė	2011-2012 g. m.	16	9
6	Meistriškumo ugdymo 1 metų grupė	2012-2014 g. m.	14	8
7.	Meistriškumo ugdymo 1 metų grupė	2012-2013 g. m.	19	11
8.	Meistriškumo ugdymo 1 metų grupė	2009-2010 g. m.	20	12
9.	Pradinio rengimo 1 metų grupė	18 metų ir vyresni	15	6

LENGVOJI ATLETIKA

Eil. Nr.	Moksleivių grupės	Moksleivių amžius	Mokinių skaičius	Sav./val. (kontaktas)
1.	Pradinio rengimo 1 metų grupė	2017 g. m. ir jaun.	13	5
2.	Pradinio rengimo 1 metų grupė	2013-2017 g. m.	16	9
3.	Pradinio rengimo 2 metų grupė	2012-2008 g. m.	17	10
4.	Pradinio rengimo 2 metų grupė	2007-2011 g. m.	14	10
5.	Pradinio rengimo 1 metų grupė	2011 g. m. ir jaun.	12	9
6.	Pradinio rengimo 2 metų grupė	20082010 g. m.	15	10

BMX DVIRAČIŲ KROSAS

Eil. Nr.	Moksleivių grupės	Moksleivių amžius	Mokinių skaičius	Sav./val. (kontaktas)
1.	Pradinio rengimo 1 metų grupė	2014-2016 g. m.	10	8
2	Pradinio rengimo 2 metų grupė	2012-2015 g. m.	13	10
3.	Pradinio rengimo 2 metų grupė	2010-2013 g. m.	11	10
4.	Meistriškumo ugdymo 2 metų grupė	2007-2010 g. m.	12	11

Treniruočių planavimo ir apskaitos žurnalas
3 priedas

.....

Sportininkų ugdymo centro* (toliau – SUC) pavadinimas

TRENIRUOČIŲ PLANAVIMO IR APSKAITOS
ŽURNALAS

20...../ 20.....

Sporto šaka .....

Treneris .....

Grupė .....

(pvz., Pradinio rengimo II metų)

* Sportininkų ugdymo centras – sporto mokymo įstaiga, sporto centras, specializuota vienos ar kelių sporto šakų įstaiga, kuri gali vykdyti neformalųjį vaikų bei suaugusiųjų švietimą, rengia tam tikros kvalifikacijos sportininkus ir sportuotojus, taip pat atlieka kitas steigėjų jiems priskirtas funkcijas.

SUTRUMPINIMAI

OŽ – olimpinės žaidynės
PČ – pasaulio čempionatas
EČ – Europos čempionatas
PT 1 – Pasaulio taurė (Pasaulio taurės 1 etapas)
ET 1 – Europos taurė (Europos taurės 1 etapas)
TV – tarptautinės varžybos
PJmČ – pasaulio jaunimo čempionatas
PJnČ – pasaulio jaunių čempionatas
EJmČ – Europos jaunimo čempionatas
EJnČ – Europos jaunių čempionatas
PJOŽ – Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės
EJOF – Europos jaunimo olimpinis festivalis
PSU – Pasaulio studentų Universiada
BŠŽ – Baltijos jūros šalių sporto žaidynės
LČ – Lietuvos čempionatas
LJmČ – Lietuvos jaunimo čempionatas/ pirmenybės
LJnČ – Lietuvos jaunių čempionatas/ pirmenybės
LJnčČ – Lietuvos jaunučiu čempionatas/ pirmenybės
LJnŽ – Lietuvos jaunių sporto žaidynės
Lvč – Lietuvos vaikų čempionatas/ pirmenybės
Jm – jaunimo amžiaus grupė
Jn – jaunių amžiaus grupė
Jnč – jaunučių amžiaus grupė
V – vaikų amžiaus grupė

Treniruočių tvarkaraštis

Dienos	Laikotarpis nuo ..... iki		Laikotarpis nuo ..... iki		Laikotarpis nuo ..... iki	
	laikas	vieta	laikas	vieta	laikas	vieta
Pirmadienis						
Antradienis						
Trečiadienis						
Ketvirtadienis						
Penktadienis						
Šeštadienis						
Sekmadienis						

Dienos	Laikotarpis nuo ..... iki		Laikotarpis nuo ..... iki		Laikotarpis nuo ..... iki	
	laikas	vieta	laikas	vieta	laikas	vieta
Pirmadienis						
Antradienis						
Trečiadienis						
Ketvirtadienis						
Penktadienis						
Šeštadienis						
Sekmadienis						

Duomenys apie sportininkus

Eil. Nr.	Sportininko vardas, pavardė	Gimimo data	Mokymosi įstaiga	Klasė, kursas	Namų adresas	Priėmimo į SUC data	Geriausias rezultatas	Meistriškumo rodiklis	Meistriškumo rodiklio įvykdymo data

20__-20__METŲ SPORTININKŲ MOKOMŲJŲ TRENIRUOČIŲ METINIS PLANAS

		Metų ciklai												
		Metų etapai												
		Mėn.	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Iš viso val.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1.	**Teorinis rengimas**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2.	**Praktika:**		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2.1.	**Fizinėms sav. stiprinti**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Bendras fizinis pasirengimas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Žaidybinis rengimas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Jėgos ugdymas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ištvermės ugdymas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Šoklumo, vikrumo lav.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Koordinacijos lav.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2.2.	**Funkcinių sav. gerinimas**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	PD 110- 120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	PD 113-123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	PD 150-160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	PD 170-180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	PD daugiau kaip 180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2.3.	**Technikos jud. tobulinti**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Atskiro judesio elementų	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Viso judesio	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Puolimo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Gynybos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2.4.	**Taktiniam rengimui**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Puolimo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Gynybos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Žaidybinis rengimas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Varžybinė veikla	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3.	Svarbios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Kontrolinės	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	BFR	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	**Sportininko parengt. kontrolė**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Greitoji	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Einamoji	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Etapinė	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Treneris

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui

LANKOMUMAS_____mėn.

Eil nr.	Pavardė Vardas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	24	25	25	Viso val
1																							0
2																							0
3																							0
4																							0
5																							0
6																							0
7																							0
8																							0
9																							0
10																							0
11																							0
12																							0
13																							0
14																							0
15																							0
16																							0
17																							0
18																							0
19																							0
20																							0
21																							0
22																							0
23																							0
24																							0
25																							0

Treneris_____
(Vardas,
pavardė,
parašas)

20 ..... m. ..... mėn. treniruočių krūvio planas ir apskaita

Data	Treniruočių turinys	Trukmė (val.)	Trenerio parašas
	Iš viso val.	*0*	

Mokomojo sportinio darbo stebėsena

Data	Vardas, pavardė, pareigos	Vertinimo išvados

(Trenerio vardas, pavardė, parašas, data)