



„AKTYVUS AS“ 2025 M. TAISYKLĖS IR NUOSTATAI

BENDROJI DALIS

„SpartaButikk“ 2025 m. 31.05.2025 rengia „Aktyvus AS 2025“ sporto renginį. Sporto renginys organizuojamas Toldergata 23, 3179 Åsgårdstrand teritorijoje.

RENGINĮ DRAUGIŠKAI ORGANIZUOJA :

SpartaButikk, Oslo lietuvių bendruomenė, Drammen lietuvių bendruomenė, Vytis Running Club, Vestfoldo lietuvių bendruomenė, JMS events, Your Soul Bee.

Renginys „Aktyvus AS“

Tikslai

- Suorganizuoti įvairaus profilio lengvas sporto varžybas, skirtas visiems aktyviems ir ne tik, Lietuvos žmonėms gyvenantiems Norvegijoje, norintiems išbandyti savo jėgas.
- Skatinti sveiką gyvenimo būdą, didinti vaikų, jaunimo ir kitų šalies lietuvių fizinį aktyvumą bei socialinį bendravimą.
- Suvienyti kuo daugiau Norvegijos lietuvių bendruomenių.

Rungtys

Krepšinis 3x3 Pro/3x3 Family

Aikštelė ir kamuolys - rungtynės žaidžiamos atviroje krepšinio aikštelėje. Oficialus turnyro kamuolys: Wilson FIBA 3x3 Replica. Komandos sudėtis 3x3 pro - 4 žaidėjai: 3 + 1 atsarginis. Atsarginis žaidėjas nėra būtinas. Komanda gali pradėti rungtynes, kai turi 3 pasiruošusius žaidėjus žaisti. Komandos sudėtis 3x3 family - krepšinio turnyrai 4 žaidėjai: 3 + 1 atsarginis. Atsarginis žaidėjas nėra būtinas. Komandos sudėtyje rekomenduojama du suaugę, bet negali būti du suaugę vyrai + du vaikai ne jaunesni nei 8 metų, bet ne vyresni nei 16 metų (pvz: tėvai/seneliai ir abu vaikai/anūškai/pusbroliai nuo 8m. bet ne vyresni nei 16 metų) Komanda gali pradėti rungtynes, kai turi 3 pasiruošusius žaidėjus žaisti. Teisėjai - Varžyboms aikštėje teisėjauja 1 teisėjas, reikalui esant gali būti skiriami 2 teisėjai. Rungtynių, atakos trukmė ir taškai – vienu rungtynių trukmė – 10 minutčių nestabdant laiko arba surinkus 21 tašką. Taškai skaičiuojami – 1 taško (dvitaškis metimas) ir 2 taškų (tritaškis metimas) verte. Apšilimui skiriama 2 min. Atakai skiriama 12 sekundžių. Atakos laiką kontroliuoja teisėjai. Tiek 3x3 Pro, tiek 3x3 Family turnyruose dalyvaus po 8 komandas, kuriuos kiekvienam turnyre bus suskirstytos į 2 pogrupius po 4 komandas, kur sužais pogrupyje su kiekviena komanda. Kovą dėl patekimo į finalą tęs 2 stipriausios komandos iš kiekvieno pogrupio. Mažajame finale susitiks dvi pralaimėję skirtingų pogrupių pusfinalio komandos, o finale dvi laimėję skirtingų pogrupių pusfinalio komandos. Komanda pradėsianti rungtynes nustatoma monetos metimu.

Padel 2x2

Aikštelė - padelio aikštelė yra uždara erdvė, 10x20 metrų dydžio, su sienomis (dažniausiai stiklinėmis arba metalinėmis) aplink. Raketė - padelio raketės yra be stygų, su perforuotu paviršiumi. Kamuoliukas - padelio kamuoliukas panašus į teniso, tačiau šiek tiek mažesnis ir su mažesniu slėgiu. Komandos - padelis žaidžiamas du prieš du (2x2). Servas - servuojama iš apačios, panašiai kaip paplūdimio tenise. Kamuoliukas turi atsitrekti į žemę prieš pataikant į aikštelę priešingoje pusėje. Sienos naudojimas - po to, kai kamuoliukas atsimuša į žemę, jis gali pataikyti į sienas. Kamuoliukas lieka žaidime, jei jis atsimuša į sieną ir grįžta į priešininko aikštės pusę. Taškai skaičiuojami taip pat kaip tenise: 15, 30, 40, ir tada laimėtas geimas (game). Jei abi komandos turi 40 taškų, tada būtina laimėti du iš eilės taškus, kad laimėti geimą. Rungtynių trukmė/eiga – 20 minučių nestabdant laiko arba surinkus taškus. Apšilimui skiriama 2 min. Tiek Padle 2x2Pro, tiek Padle 2x2Family turnyruose dalyvaus po 8 komandas, kuriuos bus suskirstytos į 2 pogrupius po 4 komandas, kur sužais pogrupyje su kiekviena komanda. Kovą dėl patekimo į finalą tęs 2 stipriausios komandos iš kiekvieno pogrupio. Mažajame finale susitiks dvi pralaimėję skirtingų pogrupių pusfinalio komandos, o finale dvi laimėję skirtingų pogrupių pusfinalio komandos. Servavimas - servuotojas: žaidėjas, kuris servuoja, privalo stovėti už aikštės linijos ir mesti kamuoliuką į žemę prieš jį smūgiuojant.



Kamuoliukas turi pataikyti į priešingą aikštės kvadrantą. Antrasis servas: Jei pirmasis servas yra klaida (pvz., kamuoliukas nepataiko į teisingą aikštės pusę), žaidėjas turi antrą galimybę (antrasis servas). Servavimo klaidos: jei kamuoliukas pataiko į tinklą ir nepatenka į teisingą aikštės dalį arba tiesiogiai pataiko į priešingą sieną be pirmojo kontakto su žeme, tai laikoma klaida. Sienų žaidimas: Kamuoliukas gali atsitrengti į sieną po pirmojo kontakto su žeme ir lieka žaidime. Taip pat galima naudoti savo sieną atšokimui prieš smūgiuojant kamuoliuką per tinklą. Taškų praradimas - kamuoliuko praradimas: komanda praranda tašką, jei kamuoliukas pataiko į tinklą ir nepaeina į priešinininko pusę, pataiko į priešingą sieną be žemės kontakto arba išeina iš aikštelės ribų be kontakto su siena. Dar vienas praradimas taško kai kamuoliukas du kartus atsimuša į žemę iki kontakto su raketė. Kitos taisyklės: žaidimas per tinklą - žaidėjams neleidžiama peržengti tinklo. Kamuoliuko sugavimas - negalima smūgiuoti kamuoliuko du kartus iš eilės. Klaida - jei kamuoliukas pataiko į vieną iš žaidėjų, tai laikoma klaida, ir priešinga komanda gauna tašką. Sudėtis: Padle 2x2 Pro – amžius neribojamas, 2 žaidėjai. Padle 2x2 Family sudėtyje rekomenduojama vienas suaugęs ir vienas vaikas ne jaunesnis nei 8 metų, bet ne vyresnis nei 16 metų.

Padle raketes bei kamuoliukus kiekvienai komandai turėti savo.

Bėgimas 0.5 km / 1km / 5 km

Bėgimo teritorija ir atstumai sužymėta indikacinėmis juostomis/žymėmis. Visa trasa prižiūrima atsakingų asmenų – klausyti jų įspėjimų, patarimų. Rungtyje dalyvauja įvairaus amžiaus grupės, tarp jų ir vaikai, tad saugokime vieni kitus -nesistumdykime, gerbkime vienas kito bėgimo trajektoriją ir sveikatą. Už trasos trumpinimą - kirtimą, šiurkštų elgesį su kitais dalyviais – pašalinimas iš rungties ir rezultato anuliuojamas.

Giros kėlimas 16kg/8kg

Giros kėlimas viena ranka po vieną dalyvį. Rungties pradžia nuo užkeltos giros ant krūtinės, tada keliant į viršų ištiesiant pilnai ranką bei kojas. Vieno pakartojimo trukmė iki 7sek. Pradžią duodama teisėjo ir fiksuojamas kiekvienas pilnai įvykdytas iškėlimas, tada rezultatas sumuojamas. Jei iškėlimas įvykdytas nepilnai – rezultatas nesumuojamas ir atliekamas pakartojimas. Neįvykdžius trijų iš eilės pakartojimų, rungtis dalyviui yra stabdoma ir fiksuojamas rezultatas. Nerekomenduojama dalyvauti jaunesniems nei 16m.

Virvės traukimas 5x5 Men, 3x3Women, 3x3 Family

Virvės traukimo rungtyje gali dalyvauti įvairių organizacijų, sporto klubų, miestų, mokyklų ir kt. komandos. Varžybos bus vykdomos trejomis kategorijomis: 5x5 vyrai, 3x3 moterys bei 3x3 šeimos. Dalyvių svoris, patirtis ar apranga neribojami, išskyrus draudžiama avalynė kurioje yra iš pado išsikišantys „dygliai“, pvz. futbolo, bėgimo „startukai“ ar batai, kaustyti metaline plokšte (kad nepažeisti stadione esančios dangos). Varžybos vykdomos vieno rato sistema, jei kategorijoje dalyvauja 4 ir daugiau komandų. Sudėtis – 5x5Men neribojamas amžius, 3x3Women neribojamas amžius, 3x3 Family – ne jaunesni nei 8m, bet ne vyresni nei 16m vienas ar du vaikai, bei vienas ar du suaugę, bet ne du vyrai. Dalyvaujant 3 komandoms, varžybos vykdomos 2-jų ratų sistema. Jei komandos neskirstomos į pogrupius, protokole jos surašomos eilės tvarka pagal registracijos laiką. Jeigu dalyvauja 8 ir daugiau komandų, komandos skirstomos į du pogrupius. Komandos kurios atstovauja tą patį klubą išskiriamos į skirtingus pogrupius. Pogrupiuose I - II vietas užėmusios komandos susitinka su kito pogrupio I - II vietų laimėtojais, I - ają vietą užėmusi komanda susitinka su kito pogrupio I vietos laimėtoja ir kovoja dėl I - II Vietų, II-ają vietą užėmusi komanda susitinka su kito pogrupio II Vietos laimėtoja ir kovoja dėl III - IV vietų. Vykdam varžybas vieno rato sistema, I vietą po rato varžybų užėmusi komanda susitinka su II vietą užėmusia komanda ir kovoja dėl I-osios vietos. III vietą po rato varžybų užėmusia komanda susitinka su IV vietą užėmusia komanda - šios komandos kovoja dėl III vietos. Komandos tarpusavyje atlieka du traukimus, kurių metu, pasibaigus pirmajam traukimui apsieičia pusėmis. Komandų starto sektorius nustatomas burtų keliu. Už pergalę laimėjusi komanda gauna 3 taškus, pralaimėjusi - 0 taškų. Už lygiąsias skiriama po 1 tašką kiekvienai komandai. Laimi komanda surinkusi daugiausiai taškų. Jei taškų suma vienoda vykdomas dar vienas papildomas traukimas (traukiama tik kovoje dėl prizinių vietų arba išsiaiškinti tikslią poziciją išėjimui iš grupių etapo) Vykdam varžybas vieno rato sistema, I vietą po rato varžybų užėmusi komanda susitinka su II vietą užėmusia komanda ir kovoja dėl I-osios vietos. III vietą po rato varžybų užėmusia komanda susitinka su IV vietą užėmusia komanda - šios komandos kovoja dėl III vietos.



Futbolas 5x5Pro/3x3Family

Varžybų dalyviams rungtynių metu draudžiama dėvėti džinsus, avėti šlepetėmis. Tvarkinga sportinė apranga ir avalynė (dirbtinei dangai) visų varžybų metu – privaloma, rekomenduojama dėvėti apsaugas kojoms.

Draudžiamas papuošalų, laikrodžių dėvėjimas. Piktybiškas-perdėtas jėgos panaudojimas varžybų metu draudžiamas, už šios taisyklės nepaisymą, žaidėjas diskvalifikuojamas.

Vienų rungtynių trukmė – 20 minučių (Family 3x3 10 minučių) nestabdant laiko. Apšilimui skiriama 2 min. 5x5 Pro ir 3x3 Family turnyruose dalyvaus po 8 komandas, kuriuos kiekvienam turnyre bus suskirstytos į 2 pogrupius po 4 komandas, kur sužais pogrupyje su kiekviena komanda. Kovą dėl patekimo į finalą tęs 2 stipriausios komandos iš kiekvieno pogrupio. Mažajame finale susitiks dvi pralaimėję skirtingų pogrupių pusfinalio komandos, o finale dvi laimėję skirtingų pogrupių pusfinalio komandos. Sudėtis: 3x3Family komandos sudėtį gali sudaryti – du suaugę (negali būti du suaugę vyrai) ir du vaikai ne jaunesni nei 8m, bet ne vyresni nei 16m. (pvz: tėvai/seneliai ir abu vaikai/anūkai/pusbroliai). 5x5 Pro komandos sudėtį gali sudaryti vyresni nei 16m 5 žaidėjai. Komanda pradėsianti rungtynes nustatoma monetos metimu.

Tinklinis 3x3Pro/3x3Family

Sudėtis: 3x3Pro – amžius neribojamas, bet ne jaunesni nei 16m 3 žaidėjai + 1 atsarginis (nebūtina). 3x3Family sudėtyje rekomenduojama vienas arba du suaugę, bet ne du vyrai ir vienas arba du vaikai ne jaunesni nei 8 metų, bet ne vyresni nei 16 metų - 3 žaidėjai + 1 atsarginis (nebūtina). Rungtynių trukmė apie 15 minučių, su dviejų minučių pertraukomis tarp jų. Taškai skaičiuojami iki 21. Turnyruose dalyvaus po 8 komandas, kuriuos bus suskirstytos į 2 pogrupius po 4 komandas, kur sužais pogrupyje su kiekviena komanda. Kovą dėl patekimo į finalą tęs 2 stipriausios komandos iš kiekvieno pogrupio. Mažajame finale susitiks dvi pralaimėję skirtingų pogrupių pusfinalio komandos, o finale dvi laimėję skirtingų pogrupių pusfinalio komandos.



TAISYKLĖS IR NUOSTATOS SPORTO DALYVIAMS

Varžybose gali dalyvauti visi norintys asmenys, užsiregistravę ir susipažinę su renginio turiniu.

- **DALYVAVIMAS.** Visi dalyviai renginyje dalyvauja savanoriškai, prisiima visą su dalyvavimu jame susijusią (įskaitant su įvairiais sveikatos sutrikimais ir pan.) riziką bei įsipareigoja dėl to nereikšti varžybų organizatoriams jokių pretenzijų.
- **UŽ nepilnamečius,** dalyvaujančius varžybose, atsako jų tėvai ar globėjai.
- **APRANGA.** Varžybų dalyviams rungtynių metu draudžiama dėvėti džinsus, avėti šlepetėmis. Tvarkinga sportinė apranga ir avalynė (dirbtinei dangai) visų varžybų metu – privaloma, rekomenduojama dėvėti apsaugas jei jos yra reikalingos.
- Turnyro organizatorius pasilieka teisę sustabdyti ir pratęsti registracijos laiką, keisti ar riboti komandų turnyriuose kieki. Taip pat keisti amžiaus ir pajėgumų grupių sudėtį apie tai pranešus jau užsiregistravusioms komandoms.
- Kiekvienas varžybų dalyvis ar komanda bei jos nariai registruodamiesi savaimė sutinka, kad renginio organizatoriai visas renginio metu padarytas nuotraukas bei filmuotą medžiagą gali laisvai ir be atskiro sutikimo naudoti rinkodaros tikslais.
- Dalyviams bei juos palaikantiems asmenims griežtai draudžiama naudoti bet kokias transporto priemones, pvz.: dviračius, riedučius, riedlentes ir kt. Taip pat negalimas bėgimas su augintiniais. Dalyviai, pažeidę šį nuostatų punktą, bus diskvalifikuojami.
- **ALKOHOLIS.** Žaidimo metu ir žaidimo erdvėje alkoholio vartoti / būti apsvaigus negalima. Už šios taisyklės nepaisymą, renginio dalyvis diskvalifikuojamas ir šalinamas iš renginio.
- **ELGESYS.** Varžybų dalyviams draudžiama piktybiškai trukdyti kitiems dalyviams, organizatoriams, įžeidinėti dalyvius, žiūrovus, organizatorius. Privaloma vykdyti vyr. teisėjo nurodymus. Piktybiškas-perdėtas jėgos panaudojimas varžybų metu draudžiamas, už šios taisyklės nepaisymą, renginio dalyvis diskvalifikuojamas.
- **TRAUMOS.** Renginio organizatoriai neatsako už varžybų/renginio metu atsitikusius sužalojimus, traumas ar kitus sveikatos sutrikdymus, tai NĖRA profesionalus sporto renginys. Renginio/varžybų dalyviai patys atsako už savo sveikatą ir asmeninius daiktus, už patirtą žalą renginio organizatoriai neatsako.
- Komandos, jos narių bei kitų pavienių dalyvių registracija yra patvirtinimas, kad varžybų dalyvis yra sveikas ir gali dalyvauti renginyje. Varžybų metu dalyviai patys atsako už savo sveikatos būklę.

Sutinku, jog susipažinau su aukščiau išvardintomis taisyklėmis ir nuostatomis pirmame, antrame, trečiame ir ketvirtame puslapiuose taip pat patvirtinu, jog neturiu nusiskundimų dėl savo sveikatos ir galiu dalyvauti rungtyse ir/ar stebėti renginį.

Vardas _____

Parašas

Pavardė _____

Gimimo data _____