

PATVIRTINTA  
Lietuvos policijos generalinio komisaro  
2018 m. rugsėjo 27 d. įsakymu Nr. 5-V-822

## **LIETUVOS POLICIJOS „SPAUSK IR BĖK“ VARŽYBŲ NUOSTATAI**

### **I SKYRIUS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI**

1. Lietuvos policijos „Spausk ir bėk“ varžybų (toliau – varžybos) tikslas ir uždaviniai yra propaguoti sveiką ir aktyvų gyvenimo būdą, kurti naujas policijos sporto tradicijas, pagyvinti pareigūnų bendravimą, nustatyti pajėgiausius sportininkus ir komandas.

### **II SKYRIUS VARŽYBŲ RENGĖJAI, VIETA IR LAIKAS**

2. Varžybas rengia Policijos departamento prie Vidaus reikalų ministerijos (toliau – Policijos departamentas) Žmogiškųjų išteklių valdyba kartu su Alytaus apskrities vyriausioju policijos komisariatu.

3. Varžybos vykdomos 2018 m. spalio 10 d. Alytaus apskrities vyriausiojo policijos komisariato Viešosios tvarkos skyriaus Patrulių kuopos bazėje Alytuje, Ulonų g. 14 K. Dalyvių registracija, paraiškų patikslinimas, svėrimas ir pramankšta – nuo 9 iki 10 val. Varžybų atidarymas – 10.15 val.

### **III SKYRIUS VARŽYBŲ DALYVIAI**

4. Varžybose gali dalyvauti policijos įstaigų pareigūnai ir kiti darbuotojai. Studentai, atliekantys praktiką policijos įstaigoje, tai įstaigai atstovauti negali.

5. Paraiškoje galima registruoti iki 6 dalyvių.

6. Komandos gali būti sudaromos pagal apskritis.

### **IV SKYRIUS PARAIŠKOS**

7. Preliminarios paraiškos pateikiamos Policijos departamento Žmogiškųjų išteklių valdybai elektroniniu paštu [ernestas.vaitkevicius@policija.lt](mailto:ernestas.vaitkevicius@policija.lt) iki 2018 m. spalio 8 d. Paraiškose turi būti nurodyti šie duomenys: dalyvio vardas, pavardė, amžius, komandos vadovo arba trenerio vardas, pavardė, elektroninio pašto adresas ir telefono numeris. Komandos, laiku neatsiuntusios paraiškų, netenka teisės dalyvauti varžybose.

### **V SKYRIUS VARŽYBŲ VYKDYMAS IR NUGALĖTOJŲ NUSTATYMAS**

8. Varžybos pradedamos nuo štangos spaudimo gulint. Rungtis pradedama nuo mažiausiai sveriančio dalyvio. Dalyvio svoris apvalinamas 1 kg tikslumu. Pirmos štangą spaudžia moterys.

9. Maksimalus galimas spaudimų skaičius – 30 kartų. Vienas išspaudimas prilygsta 30 sekundžių bėgimo distancijoje.

10. Po spaudimo gulint dalyviai bėga 5 km distanciją. Dalyvis, štangą išspaudęs 30 kartų, startuoja pirmas. Dalyvis, išspaudęs 29 kartus, startuoja po pirmojo dalyvio starto praėjus 30 sekundžių, dalyvis, išspaudęs 28 kartus, startuoja po 1 min., ir taip toliau, atsižvelgiant į išpaustų kartų skaičių.

11. Asmeninės vietos nustatomos pagal finišo linijos kirtimo eiliškumą.

12. Komandinėje įskaitoje vietos nustatomos pagal 3 geriausių (2 vyrų ir 1 moters) dalyvių surinktą taškų sumą. Aukštesnė vieta skiriama mažiau taškų surinkusiai komandai. Komandoms surinkus vienodą taškų sumą, pirmumo teisė skiriama komandai, kurios dalyvis užėmė aukštesnę vietą asmeninėje moterų grupėje.

## **VI SKYRIUS AMŽIAUS IR SVORIO KATEGORIJOS**

13. Varžybose išskiriamos šios vyrų ir moterų amžiaus ir svorio kategorijos:

13.1. vyrai 20–39 metų – spaudžia 100 proc. kūno svorio;

13.2. vyrai 40–49 metų – spaudžia 90 proc. kūno svorio;

13.3. vyrai 50–59 metų – spaudžia 80 proc. kūno svorio;

13.4. vyrai virš 60 metų – spaudžia 70 proc. kūno svorio;

13.5. moterys nuo 20–39 metų – spaudžia 70 proc. kūno svorio;

13.6. moterys 40–49 metų – spaudžia 60 proc. kūno svorio;

13.7. moterys 50–59 metų – spaudžia 50 proc. kūno svorio;

13.8. moterys virš 60 metų – spaudžia 40 proc. kūno svorio.

## **VII SKYRIUS APDOVANOJIMAS**

14. Komandinėje įskaitoje prizines vietas (1–3 vieta) užėmusios komandos apdovanojamos taurėmis ir diplomais. Komandos nugalėtojos nariai apdovanojami prizais.

15. Asmeninėje įskaitoje čempionai ir prizininkai (moterų ir vyrų grupėse) apdovanojami atitinkamo laipsnio diplomais, medaliais ir prizais.

## **VIII SKYRIUS APRŪPINIMAS**

16. Organizatoriai padengia varžybų rengimo, teisėjavimo, apdovanojimo ir kitas organizacines išlaidas. Dalyvių maitinimo, kelionės ar apgyvendinimo išlaidas apmoka komandiruojanti įstaiga. Dalyvių, trenerio ir vadovo kelionės išlaidas apmoka komandiruojančios įstaigos.

## **IX SKYRIUS BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS**

17. Išsamesnę informaciją apie varžybas teikia Policijos departamento Žmogiškųjų išteklių valdybos Karjeros skyriaus vyriausiasis specialistas Petras Pranckūnas, žin. tel. 48 092, ir Policijos departamento Žmogiškųjų išteklių valdybos Karjeros skyriaus vyresnysis specialistas Ernestas Vaitkevičius, žin. tel. 57 963.