Pasvalio sporto mokyklos
Mokymo grupių komplektavimo ir skiriamų kontaktinių valandų skaičiaus tvarkos aprašo 1 priedas

# Mokymo grupių komplektavimas ir mokymui skiriamų kontaktinių valandų skaičius

## 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 | | | | | | | 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 |

**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. | Pasaulio čempionatas | 1–16 | D[2] | | | | |
| 2. | Europos čempionatas | 1–8 | 9–16 | | | | |
| 3. | Europos žaidynės | 1–4 | 5–8[2] | | | | |
| 4. | Tarptautinės varžybos[1] | | 1 | 2–4[2] | | | |
| 5. | Pasaulio jaunimo čempionatas | 1–3 | 4–6 | 7–16[2] | | | |
| 6. | Europos jaunimo čempionatas | 1–2 | 3–4 | 5–8[2] | 9–16[2] | | |
| 7. | Tarptautinės jaunimo varžybos[1] | | 1-2 | 3–4[2] | | | |
| 8. | Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės | | 1–4 | 5–8[3] | 9–16[2] | | |
| 9. | Pasaulio jaunių čempionatas | | 1–4 | 5–8[3] | 9–16[2] | | |
| 10. | Europos jaunių čempionatas | | 1–4 | 5–8[3] | 9–16[2] | | |
| 11. | Tarptautinės jaunių varžybos[1] | | | 1–2 | 3–4[2] | 5–8[2] | |
| 12. | Europos jaunučių čempionatas | | | 1–4 | 5–8[2] | | |
| 13. | Lietuvos Respublikos čempionatas | | | 1–4 | 5–8[2] | | |
| 14. | Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai | | | | 1–4[3] | 5–8[2] | |
| 15. | Lietuvos Respublikos jaunių čempionatai | | | | 1–4[3] | 5–8[2] | |
| 16. | Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatai | | | | | 1–4[3] | 5–8[2] |

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 | 14 | | | | | | | 7 |
| | 2 | 10–13 | 10–13 | 13 | | | | | | | 9 |
| Meistriškumo ugdymo | 1 | 12–14 | 12–14 | 12 | | | | | | | 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 |

**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. | Tarptautinės varžybos [1] | | 1 | 2–6 [3] | | | |
| 2. | Pasaulio jaunimo čempionatas | 1 | 2–6 | 7–12 [3] | | | |
| 3. | Europos jaunimo čempionatas | 1 | 2–4 | 5–8 [3] | | | |
| 4. | Tarptautinės jaunimo varžybos [1] | | 1 | 2–6 [3] | | | |
| 5. | Pasaulio jaunių čempionatas | | 1–4 | 5–12 [3] | 13–18 [2] | | |
| 6. | Europos jaunių čempionatas | | 1–2 | 3–8 [3] | 9–12 [2] | | |
| 7. | Europos jaunimo olimpinis festivalis | | 1–2 | 3–8 [3] | 9–12 [2] | | |
| 8. | Tarptautinės jaunių varžybos [1] | | | 1–4 | 5–8 [3] | | |
| 9. | Pasaulio jaunučių čempionatas | | | 1–4 | 5–12 [3] | | |
| 10. | Lietuvos Respublikos čempionatas | | | 1–4 [3] | 5–8 [2] | 9–12 [2] | |
| 11. | Lietuvos Respublikos taurės varžybos | | | | 1–4 [3] | 5–8 [3] | |
| 12. | Lietuvos studentų čempionatas | | | | 1 [4] | 2–4 [3] | |
| 13. | Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai, žaidynės | | | | 1–6 [3] | 7–12 [2] | |
| 14. | Lietuvos Respublikos jaunių čempionatai, žaidynės | | | | 1–4 [3] | 5–8 [2] | |
| 15. | Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatai, žaidynės, moksleivių pirmenybės | | | | | 1–6 [3] | 7–12 [2] |
| 16. | Lietuvos Respublikos vaikų čempionatai, žaidynės, moksleivių pirmenybės | | | | | | 1–6 [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**

<table>
<tr><td rowspan="3">Ugdymo programos etapai</td><td rowspan="3">Ugdymo programos etapo metai</td><td colspan="2">Ugdytinių amžius (metai)</td><td colspan="7">Ugdytinių skaičius grupėje</td><td rowspan="3">Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Mergaitės, merginos</td><td rowspan="2">Berniukai, vaikinai</td><td rowspan="2">Iš viso</td><td colspan="6">Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius</td></tr>
<tr><td>MP 6</td><td>MP 5</td><td>MP 4</td><td>MP 3</td><td>MP 2</td><td>MP 1</td></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Pradinio rengimo</td><td>1</td><td>6–9</td><td>6–7</td><td>12</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>8</td></tr>
<tr><td>2</td><td>8–10</td><td>7–8</td><td>12</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>10</td></tr>
<tr><td rowspan="8">Meistriškumo ugdymo</td><td>1</td><td>7–12</td><td>8–14</td><td>12</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>12</td></tr>
<tr><td>2</td><td>10–12</td><td>9–17</td><td>14[1]</td><td>10</td><td>4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>12</td></tr>
<tr><td>3</td><td>10–12</td><td>12–17</td><td>14[1]</td><td>8</td><td>6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>14</td></tr>
<tr><td rowspan="3">4</td><td rowspan="3">13–15</td><td rowspan="3">13–17</td><td rowspan="3">14[2]</td><td>8</td><td>6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="3">16</td></tr>
<tr><td colspan="6">arba</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>2[4]</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">5</td><td rowspan="3">13–15</td><td rowspan="3">14–17</td><td rowspan="3">14[2]</td><td></td><td>10</td><td>4</td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="3">18</td></tr>
<tr><td colspan="6">arba</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>2[4]</td><td></td><td></td></tr>
</table>

Pastabos:

[1] – 10 sportininkų dalyvavo ne mažiau kaip 20 varžybų per mokslo metus ir išlaikė kontrolinius normatyvus.

[2] – 12 sportininkų dalyvavo ne mažiau kaip 25 varžybų per mokslo metus ir išlaikė kontrolinius normatyvus.

[3] – 12 sportininkų dalyvavo ne mažiau kaip 30 varžybų per mokslo metus ir išlaikė kontrolinius normatyvus.

[4] – 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 MEISTRIŠKUMO 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. | Tarptautinės jaunimo varžybos[3] (olimpinė rungtis) | | | 1 | 2–6[1] | | |
| 2. | Tarptautinės jaunių varžybos[3] (olimpinė rungtis) | | | 1 | 2–3 | 4–6[1] | |
| 3. | Baltijos šalių taurė (olimpinė rungtis) | | | 1 | 2–4[2] | | |
| 4. | Baltijos šalių vaikinų ir merginų taurė U–17 (olimpinė rungtis) | | | | 1–3[2] | | |
| 5. | Baltijos šalių vaikinų ir merginų taurė U–15 (olimpinė rungtis) | | | | | 1–3[2] | |
| 6. | Lietuvos futbolo čempionatas (A lyga) (olimpinė rungtis) | | | 1–3 | 4–8 | | |
| 7. | Lietuvos futbolo pirmenybės (I lyga) (olimpinė rungtis) | | | 1 | 2–3 | 4–16 | |
| 8. | Lietuvos Elitinės lygos futbolo čempionatas U–19 (olimpinė rungtis) | | | | 1–3 | 4–8 | 9–D[1] |
| 9. | Lietuvos Elitinės lygos futbolo čempionatas U–18 (olimpinė rungtis) | | | | 1–3 | 4–8 | 9–D[1] |
| 10. | Lietuvos Elitinės lygos futbolo čempionatas U–16 (olimpinė rungtis) | | | | 1–2 | 3–8 | 9–D[1] |
| 11. | Lietuvos Elitinės lygos futbolo čempionatas U–15 (olimpinė rungtis) | | | | 1–2 | 3–8 | 9–D[1] |
| 12. | Lietuvos vaikų ir jaunių futbolo asociacijos lygos pirmenybės U–14 (olimpinė rungtis) | | | | | 1–4 | D[1] |
| 13. | Lietuvos vaikų futbolo čempionatas, lygos ir pirmenybės (olimpinė rungtis) | | | | | 1–8 | D[1] |
| 14. | Lietuvos mokinių salės futbolo „Futsal“ pirmenybės | | | | | | D[1] |
| 15. | Lietuvos jaunučių / jaunių sporto žaidynės | | | | | 1–3 | 4 |
| 16. | Lietuvos mokyklų futbolo žaidynės „Golas“ (5–12 kl.) | | | | | | D[1] |
| 17. | Moksleivių (merginų) salės futbolo „Futsal“ žaidynės „Ladygolas“ | | | | | 1–3 | D[1] |
| 18. | 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.

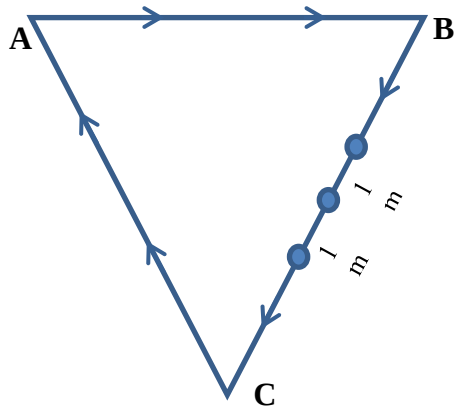
## FUTBOLO SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ KONTROLINIAI NORMATYVAI

| 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)<br>(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 | | | | | | | 8 |
| Meistriškumo ugdymo | 1 | 10–13 | 10–13 | 15 | | | | | | | 10 |
| | 2 | 11–17 | 11–17 | 15 | 10 | | | | | | 12 |
| | 3 | 12–17 | 12–17 | 15 | 10 | 2 | | | | | 14 |
| | 4 | 13–17 | 13–17 | 15 | 8 | 5 | | | | | 16 |
| | | | | | arba | | | | | | |
| | | | | | | | 1 | | | | |
| | 5 | 14–17 | 14–17 | 15 | | 10 | 3 | | | | 18 |
| | | | | | arba | | | | | | |
| | | | | | | | | 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. | Tarptautinės varžybos[1] | 1 | 2–4 [3] | | | | |
| 2. | Lietuvos suaugusiųjų čempionatas | | 1–5 | 6–14 | 15–30 | | |
| 3. | Tarptautinės jaunimo varžybos[1] | | | 1–4 [4] | 5–8 [3] | | |
| 4. | Tarptautinės jaunių varžybos[1] | | | 1–3 [4] | 4–6 [3] | D | |
| 5. | Europos jaunimo olimpinis festivalis | | | 1–3 | 4–6 | D | |
| 6. | Europos jaunučių (U16) čempionatas | | | 1–8 | 9–16 | D | |
| 7. | Tarptautinės jaunučių (U16) varžybos[1] | | | 1–3 | 4–6 | D | |
| 8. | Tarptautinės jaunučių (U15) varžybos[2] | | | 1–2 | 3–4 | D | |
| 9. | Tarptautinės vaikų (U14) varžybos[2] | | | | 1–2 | 3–4 | D |
| 10. | Lietuvos jaunimo (U19) čempionatas | | | 1–4 | 5–12 | D | |
| 11. | Lietuvos jaunių (U18) moksleivių krepšinio čempionatas | | | 1–3 | 4–12 | 13–20 | D[3] |
| 12. | Lietuvos jaunių (U17) moksleivių krepšinio čempionatas | | | 1–3 | 4–12 | 13–20 | D[3] |
| 13. | Lietuvos jaunučių (U16) moksleivių krepšinio čempionatas | | | | 1–8 | 9–20 | D[3] |
| 14. | Lietuvos jaunučių (U15) moksleivių krepšinio čempionatas | | | | 1–8 | 9–20 | D[3] |
| 15. | Lietuvos vaikų (U14) moksleivių krepšinio čempionatas | | | | | 1–16 | D[3] |
| 16. | Lietuvos vaikų (U13) moksleivių krepšinio čempionatas | | | | | 1–16 | D[3] |
| 17. | Lietuvos vaikų (U12 ir jaunesni) moksleivių krepšinio čempionatas | | | | | 1–8 | D[3] |

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 rinktinės.

[3] – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių.

[4] – 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 valandų skaičius per savaitę |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Mergaitės, merginos | Berniukai, vaikinai | Iš viso | Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius | | | | | | | | | |
| | | | | | MP 9 | MP 8 | 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 | 13 | 14 | 15 |
| Pradinio rengimo | 1 | iki 12 | iki 13 | 12 | | | | | | | | | | 9 |
| | 2 | 9–13 | 9–13 | 11 | | | | | | | | | | 10 |
| Meistriškumo ugdymo | 1 | 10–13 | 10–13 | 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 |

**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 | |
| | | 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. | Tarptautinės varžybos [1] | | | 1 | 1 | 2–6 | 2–3 | | | | | | |
| 2. | Tarptautinės jaunimo varžybos[1] | | | | | 1 | 1 | 2–6 | 2–3 | | | | |
| 3. | Tarptautinės jaunių varžybos[1] | | | | | | | 1 | 1 | 2–6 | 2–6 | | |
| 4. | Lietuvos Respublikos čempionatas (į olimpinių žaidynių programą įtrauktos rungtys) | | | | | 1–3 | 1–2 | 3–6 | 3–4 | | | | |
| 5. | Lietuvos Respublikos čempionatas (į olimpinių žaidynių programą neįtrauktos rungtys) | | | | | 1 | | 2–4 | 1–2 | | | | |
| 6. | Lietuvos Respublikos taurės varžybos | | | | | | | 1–6 | 1–3 | | | | |
| 7. | Lietuvos studentų universiada, čempionatas | | | | | | | 1–4 | 1–3 | | | | |
| 8. | Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai, žaidynės | | | | | | | 1–4 | 1–3 | 5–8 | 4–6 | | |
| 9. | Lietuvos Respublikos jaunių čempionatai, žaidynės | | | | | | | 1–3 | 1–2 | 4–6 | 3–4 | | |
| 10. | Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatai, žaidynės | | | | | | | | | 1–5 | 1–3 | 6–10 | 4–6 |
| 11. | 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. bėgimas | 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 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.[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 g) | 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.

[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. bėgimas | 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 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.[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 (140 g) | 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.

[2] – baigti nuotolį.

**LENGVOSIOS ATLETIKOS SPORTO ŠAKŲ SPORTININKŲ (VYRŲ IR 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** | | | | | | | | | | |
| 4 x 400 m mišri estafetė | min:s | 3:16,00 | 3:22,50 | 3:32,50 | 3:45,00 | 4:02,50 | 4:28,00 | 4:53,00 | 5:12,50 | 5:30,00 |

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.

**PLAUKIMAS**

| 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 | MP 5 | MP 4 | MP 3 | MP 2 | MP 1 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Pradinio rengimo | 1 | 7–9 | 7–9 | 12 | | | | | | | | | | 6 |
| | 2 | 8–10 | 8–11 | 12 | | | | | | | | | | 8 |
| Meistriškumo ugdymo | 1 | 9–11 | 10–12 | 11 | | | | | | | | | | 10 |
| | 2 | 10–12 | 11–13 | 10 | | 5 | 4 | 1 | | | | | | 12 |
| | 3 | 11–13 | 12–14 | 9 | | | 2 | 5 | 2 | | | | | 14 |
| | 4 | 12–14 | 13–15 | 8 | | | | 2 | 4 | 2 | | | | 16 |
| | 5 | 13–15 | 14–16 | 7 | | | | | 3 | 4 | | | | 20 |

**PLAUKIMO 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 | MP 7 |
| | | Individualioji rungtis | Komandinė rungtis | Individualioji rungtis | Komandinė rungtis | Individualioji rungtis | Komandinė rungtis | Individualioji rungtis | Komandinė rungtis | Individualioji rungtis | Komandinė rungtis | Individualioji rungtis | Individualioji rungtis |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1. | Tarptautinės varžybos[1] | | | 1 [3] | | 2–3 [3] | | | | | | | |
| 2. | Lietuvos Respublikos čempionatas (olimpinės rungtys) | | | | | 1–3 [4] | 1 [4] | 4–8 [3] | 2–3 [3] | | | | |
| 3. | Lietuvos Respublikos čempionatas (neolimpinės rungtys) | | | | | 1–2 [4] | | 3–8 [3] | 1–3 [3] | | | | |
| 4. | Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai, pirmenybės, žaidynės | | | | | | | 1–2 [4] | 1 [3] | 3–6 [3] | 2–3 [3] | | |
| 5. | Lietuvos Respublikos jaunių čempionatai, pirmenybės, žaidynės | | | | | | | 1–3 [4] | 1 [4] | 4–8 [3] | 2–3 [3] | 9–12 [2] | |
| 6. | Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatai, pirmenybės, žaidynės | | | | | | | | | 1–8 [3] | 1–3 [3] | 9–16 [2] | |
| 7. | Lietuvos Respublikos vaikų čempionatai, pirmenybės | | | | | | | | | | | 1–12 [3] | 13–24 [2] |

Pastabos:

D – dalyvavimas.

[1] – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės plaukimo federacijos (FINA) arba Europos plaukimo federacijos (LEN) varžybų kalendorių.

[2] – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių.

[3] – aplenkti 50 proc. varžybų dalyvių.

[4] – aplenkti 75 proc. varžybų dalyvių.

## PLAUKIMO SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL PASIEKTĄ REZULTATĄ VARŽYBOSE

| Lytis | Rungtis | 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 |
| **25 m baseinas** | | | | | | | | | | |
| Moterys | 50 m laisvuoju stiliumi | 24,94 | 26,18 | 27,56 | 29,60 | 32,60 | 37,00 | 41,00 | 46,00 | 51,00 |
| | 100 m laisvuoju stiliumi | 54,67 | 57,44 | 1.00,47 | 1.05,10 | 1.11,80 | 1.21,50 | 1.31,00 | 1.42,00 | 1.54,00 |
| | 200 m laisvuoju stiliumi | 1.58,67 | 2.05,20 | 2.11,80 | 2.22,00 | 2.36,60 | 2.58,00 | 3.19,00 | 3.43,00 | 4.10,00 |
| | 400 m laisvuoju stiliumi | 4.10,07 | 4.24,57 | 4.38,52 | 5.00,50 | 5.31,00 | 6.17,00 | 7.01,00 | 7.53,00 | 8.51,00 |
| | 800 m laisvuoju stiliumi | 8.36,19 | 9.05,70 | 9.34,47 | 10.20,00 | 11.23,00 | 12.58,40 | 14.30,00 | 16.13,90 | 18.16,00 |
| | 1500 m laisvuoju stiliumi | – | 17.23,41 | 18.17,99 | 19.48,00 | 21.50,00 | 24.53,60 | 27.50,00 | 30.58,40 | 35.06,00 |
| | 50 m nugara | – | 28,87 | 30,38 | 32,70 | 36,00 | 41,00 | 45,50 | 51,00 | 57,00 |
| | 100 m nugara | 59,22 | 1.02,20 | 1.05,48 | 1.10,50 | 1.17,80 | 1.28,50 | 1.39,00 | 1.51,00 | 2.05,00 |
| | 200 m nugara | 2.08,65 | 2.15,18 | 2.22,31 | 2.33,50 | 2.49,50 | 3.12,50 | 3.36,00 | 4.02,00 | 4.32,00 |
| | 50 m krūtine | – | 32,35 | 34,05 | 36,60 | 40,40 | 46,00 | 51,00 | 57,00 | 1.04,00 |
| | 100 m krūtine | 1.07,26 | 1.10,61 | 1.14,33 | 1.20,00 | 1.28,30 | 1.40,50 | 1.52,00 | 2.05,00 | 2.21,00 |
| | 200 m krūtine | 2.24,36 | 2.31,55 | 2.39,55 | 2.51,80 | 3.09,60 | 3.36,00 | 4.02,00 | 4.30,00 | 5.04,00 |
| | 50 m peteliške | – | 27,39 | 28,82 | 31,00 | 34,20 | 38,80 | 43,00 | 48,50 | 55,00 |
| | 100 m peteliške | 59,05 | 1.01,99 | 1.05,26 | 1.10,30 | 1.17,50 | 1.28,00 | 1.38,00 | 1.50,00 | 2.05,00 |
| | 200 m peteliške | 2.09,56 | 2.16,02 | 2.23,20 | 2.34,50 | 2.51,00 | 3.14,00 | 3.36,00 | 4.02,00 | 4.35,00 |
| | 100 m kompleksinis plaukimas | – | 1.04,87 | 1.08,26 | 1.13,80 | 1.21,80 | 1.32,80 | 1.44,00 | 1.56,00 | 2.12,00 |
| | 200 m kompleksinis plaukimas | 2.13,66 | 2.20,363 | 2.27,72 | 2.39,30 | 2.56,70 | 3.21,00 | 3.45,00 | 4.11,40 | 4.44,80 |
| | 400 m kompleksinis plaukimas | 4.39,97 | 4.53,99 | 5.09,49 | 5.34,00 | 6.10,40 | 7.01,20 | 7.52,00 | 8.48,00 | 10.00,00 |

| Lytis | Rungtis | MP 1 [1] | MP 2 [1] | MP 3 [1] | MP 4 | MP 5 | MP 6 | MP 7 | MP 8 | MP 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **25 m baseinas** | | | | | | | | | | |
| Vyrai | 50 m laisvuoju stiliumi | 21,77 | 22,86 | 23,93 | 25,80 | 28,50 | 32,30 | 36,00 | 40,00 | 45,00 |
| | 100 m laisvuoju stiliumi | 47,76 | 50,61 | 52,98 | 57,20 | 1.03,20 | 1.12,00 | 1.20,00 | 1.30,00 | 1.41,00 |
| | 200 m laisvuoju stiliumi | 1.46,50 | 1.51,91 | 1.57,16 | 2.06,60 | 2.20,00 | 2.39,00 | 2.57,00 | 3.19,00 | 3.45,00 |
| | 400 m laisvuoju stiliumi | 3.48,25 | 3.59,63 | 4.10,88 | 4.31,20 | 5.00,00 | 5.41,00 | 6.20,00 | 7.07,00 | 8.02,00 |
| | 800 m laisvuoju stiliumi | | 8.18,21 | 8.41,42 | 9.25,00 | 10.25,00 | 11.50,00 | 13.10,00 | 14.50,00 | 16.45,00 |
| | 1500 m l.stiliumi | 15.08,23 | 15.57,42 | 16.42,36 | 18.05,00 | 20.00,00 | 22.45,00 | 25.20,00 | 28.22,70 | 32.09,00 |
| | 50 m nugara | | 25,40 | 26,58 | 28,70 | 31,80 | 36,00 | 40,00 | 45,00 | 51,00 |
| | 100 m nugara | 52,43 | 55,11 | 57,70 | 1.02,30 | 1.09,00 | 1.18,00 | 1.27,50 | 1.38,00 | 1.51,00 |
| | 200 m nugara | 1.53,83 | 1.59,50 | 2.05,11 | 2.15,20 | 2.30,00 | 2.50,00 | 3.10,00 | 3.33,00 | 4.02,00 |
| | 50 m krūtine | | 28,37 | 29,69 | 32,10 | 35,50 | 40,20 | 45,00 | 50,00 | 57,00 |
| | 100 m krūtine | 59,10 | 1.02,63 | 1.05,57 | 1.10,80 | 1.18,50 | 1.29,00 | 1.39,50 | 1.51,00 | 2.06,00 |
| | 200 m krūtine | 2.07,68 | 2.15,90 | 2.22,28 | 2.33,70 | 2.50,50 | 3.13,50 | 3.36,00 | 4.02,00 | 4.35,00 |
| | 50 m peteliške | | 24,49 | 25,63 | 27,70 | 30,60 | 34,70 | 39,00 | 43,00 | 49,00 |
| | 100 m peteliške | 52,00 | 54,60 | 57,16 | 1.01,70 | 1.08,50 | 1.17,50 | 1.27,00 | 1.37,00 | 1.50,00 |
| | 200 m peteliške | 1.57,04 | 2.02,88 | 2.08,65 | 2.19,00 | 2.34,50 | 2.55,00 | 3.16,00 | 3.39,00 | 4.08,00 |
| | 100 m kompleksinis plaukimas | | 57,03 | 59,68 | 1.04,50 | 1.11,80 | 1.21,50 | 1.31,00 | 1.42,00 | 1.56,00 |
| | 200 m kompleksinis plaukimas | 1.58,09 | 2.03,97 | 2.09,79 | 2.20,50 | 2.35,80 | 2.57,00 | 3.18,00 | 3.42,00 | 4.13,00 |
| | 400 m kompleksinis plaukimas | 4.12,63 | 4.25,23 | 4.37,68 | 5.01,00 | 5.33,60 | 6.19,00 | 7.05,00 | 7.56,00 | 9.02,00 |

| Lytis | Rungtis | MP 1 [1] | MP 2 [1] | MP 3 [1] | MP 4 | MP 5 | MP 6 | MP 7 | MP 8 | MP 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **50 m baseinas** | | | | | | | | | | |
| Moterys | 50 m laisvuoju stiliumi | 25,45 | 26,72 | 27,98 | 30,20 | 33,30 | 37,70 | 42,00 | 47,00 | 52,00 |
| | 100 m laisvuoju stiliumi | 55,42 | 58,64 | 1.01,39 | 1.06,50 | 1.13,20 | 1.23,00 | 1.33,00 | 1.44,00 | 1.57,00 |
| | 200 m laisvuoju stiliumi | 1.59,79 | 2.07,24 | 2.13,21 | 2.24,50 | 2.39,00 | 3.01,00 | 3.22,00 | 3.46,00 | 4.14,00 |
| | 400 m laisvuoju stiliumi | 4.12,78 | 4.29,34 | 4.41,98 | 5.06,00 | 5.37,00 | 6.24,00 | 7.10,00 | 7.59,40 | 9.00,00 |
| | 800 m laisvuoju stiliumi | 8.42,45 | 9.12,96 | 9.39,48 | 10.26,50 | 11.33,20 | 13.06,80 | 14.50,00 | 16.19,50 | 18.22,00 |
| | 1500 m l.stiliumi | | 17.39,01 | 18.24,34 | 20.04,50 | 22.11,70 | 25.00,00 | 28.10,00 | 31.15,00 | 35.18,00 |
| | 50 m nugara | | 30,40 | 31,82 | 34,40 | 38,00 | 43,00 | 48,00 | 53,50 | 1.00,00 |
| | 100 m nugara | 1.01,87 | 1.05,45 | 1.08,53 | 1.14,20 | 1.22,00 | 1.33,00 | 1.44,00 | 1.56,00 | 2.10,00 |
| | 200 m nugara | 2.12,82 | 2.19,72 | 2.26,28 | 2.38,50 | 2.55,00 | 3.19,00 | 3.43,00 | 4.09,00 | 4.40,00 |
| | 50 m krūtine | | 33,48 | 35,04 | 37,90 | 41,90 | 47,40 | 53,00 | 59,00 | 1.06,00 |
| | 100 m krūtine | 1.09,13 | 1.12,58 | 1.15,99 | 1.22,40 | 1.31,00 | 1.43,00 | 1.55,00 | 2.09,00 | 2.24,00 |
| | 200 m krūtine | 2.29,41 | 2.37,21 | 2.44,59 | 2.58,60 | 3.17,00 | 3.44,00 | 4.10,00 | 4.40,00 | 5.13,00 |
| | 50 m peteliške | | 28,16 | 29,48 | 31,90 | 35,30 | 40,00 | 44,50 | 50,00 | 56,00 |
| | 100 m peteliške | 59,71 | 1.03,04 | 1.06,00 | 1.11,50 | 1.19,00 | 1.30,00 | 1.40,00 | 1.52,00 | 2.06,00 |
| | 200 m peteliške | 2.10,67 | 2.17,18 | 2.23,62 | 2.36,00 | 2.52,50 | 3.16,00 | 3.39,00 | 4.05,00 | 4.35,00 |
| | 200 m kompleksinis plaukimas | 2.15,10 | 2.22,07 | 2.28,74 | 2.41,60 | 2.59,00 | 3.23,00 | 3.47,00 | 4.14,00 | 4.46,00 |
| | 400 m kompleksinis plaukimas | 4.46,93 | 5.02,31 | 5.16,51 | 5.44,00 | 6.21,00 | 7.12,50 | 8.04,00 | 8.58,50 | 10.11,00 |

| Lytis | Rungtis | MP 1 [1] | MP 2 [1] | MP 3 [1] | MP 4 | MP 5 | MP 6 | MP 7 | MP 8 | MP 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Vyrai | 50 m laisvuoju stiliumi | 22,43 | 23,54 | 24,65 | 26,50 | 29,30 | 33,20 | 37,00 | 41,00 | 46,00 |
| | 100 m laisvuoju stiliumi | 49,50 | 52,83 | 55,31 | 59,70 | 1.05,90 | 1.15,00 | 1.24,00 | 1.33,00 | 1.45,00 |
| | 200 m laisvuoju stiliumi | 1.49,08 | 1.54,87 | 2.00,26 | 2.10,10 | 2.24,00 | 2.43,00 | 3.02,00 | 3.24,00 | 3.50,00 |
| | 400 m laisvuoju stiliumi | 3.53,03 | 4.07,85 | 4.19,48 | 4.40,90 | 5.10,00 | 5.52,00 | 6.34,00 | 7.20,00 | 8.16,00 |
| | 800 m laisvuoju stiliumi | – | 8.27,99 | 8.51,65 | 9.39,00 | 10.35,00 | 12.02,00 | 13.30,00 | 15.00,00 | 17.00,00 |
| | 1500 m laisvuoju stiliumi | 15.27,35 | 16.20,98 | 17.07,03 | 18.32,90 | 20.30,00 | 23.14,00 | 26.10,00 | 28.55,00 | 32.50,00 |
| | 50 m nugara | – | 27,01 | 28,26 | 30,50 | 33,80 | 38,20 | 43,00 | 47,00 | 53,00 |
| | 100 m nugara | 55,25 | 58,49 | 1.01,24 | 1.06,10 | 1.13,00 | 1.23,00 | 1.33,00 | 1.43,00 | 1.56,00 |
| | 200 m nugara | 2.00,06 | 2.06,04 | 2.11,96 | 2.23,00 | 2.38,00 | 2.59,00 | 3.20,00 | 3.43,00 | 4.14,00 |
| | 50 m krūtine | – | 29,96 | 31,36 | 33,80 | 37,50 | 42,30 | 47,50 | 52,00 | 59,00 |
| | 100 m krūtine | 1.01,83 | 1.05,84 | 1.08,93 | 1.14,30 | 1.22,20 | 1.33,20 | 1.44,00 | 1.56,00 | 2.11,00 |
| | 200 m krūtine | 2.13,77 | 2.23,04 | 2.29,75 | 2.41,50 | 2.59,00 | 3.23,00 | 3.46,00 | 4.13,00 | 4.45,00 |
| | 50 m peteliške | – | 25,20 | 26,37 | 28,40 | 31,50 | 35,60 | 40,00 | 44,00 | 50,00 |
| | 100 m peteliške | 53,23 | 56,10 | 58,74 | 1.03,40 | 1.10,00 | 1.19,70 | 1.29,00 | 1.39,00 | 1.52,00 |
| | 200 m peteliške | 1.59,54 | 2.05,58 | 2.11,48 | 2.22,50 | 2.37,50 | 2.58,50 | 3.20,00 | 3.42,00 | 4.10,00 |
| | 200 m kompleksinis plaukimas | 2.02,11 | 2.08,39 | 2.14,41 | 2.25,50 | 2.41,00 | 3.03,00 | 3.24,00 | 3.47,00 | 4.15,00 |
| | 400 m kompleksinis plaukimas | 4.21,35 | 4.34,62 | 4.47,51 | 5.12,00 | 5.45,00 | 6.32,00 | 7.18,00 | 8.08,00 | 9.10,00 |

Pastaba: [1] – Meistriškumo pakopų rodikliai gali būti pasiekti tik varžybose, įtrauktose į Tarptautinės plaukimo federacijos (FINA) arba Europos plaukimo federacijos (LEN) varžybų kalendorius.

Pastabos:
[1] – plaukimas su akvalangu po vandeniu.
[2] – plaukimas su standartiniais plaukmenimis.
[3] – meistriškumo pakopų rodikliai gali būti pasiekti tik varžybose, įtrauktose į Tarptautinės povandeninio sporto federacijos (angl. CMAS) varžybų kalendorių, Lietuvos čempionate, Lietuvos taurės varžybose.

**RANKINIS**

| 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 | 8 | | | | | | | 5 |
| | 2 | 8–11 | 8–11 | 14 | | | | | | | 9 |
| Meistriškumo ugdymo | 1 | 9–12 | 9–12 | 14 | | | | | | | 10 |
| | 2 | 10–13 | 10–13 | 14 | | | | | | | 12 |
| | 3 | 11–14 | 11–14 | 14 | 12 | 2 | | | | | 14 |
| | 4 | 12–15 | 12–15 | 13 | 7 | 6 | | | | | 16 |
| | | | | | arba | | | | | | |
| | | | | | | | | 1 [1] | | | |
| | 5 | 13–17 | 13–17 | 13 | | 9 | 4 | | | | 18 |
| | | | | | arba | | | | | | |
| | | | | | | | | 1 [1] | | | |

Pastabos:

[1] – sportininkas dalyvavo pasaulio ir (ar) Europos suaugusiųjų, jaunimo, jaunių, jaunučių čempionato aukščiausio diviziono finaliniame varžybų etape.

**RANKINIO 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. | Tarptautinės varžybos[1] | | 1 | 2–6 [3] | | | |
| 2. | Tarptautinės jaunių varžybos[1] | | | 1 | 2–6 [3] | | |
| 3. | Tarptautinės jaunučių varžybos[1] | | | 1 | 2–3 [3] | | |
| 4. | Baltijos lyga | | 1–2 [4] | 3–6 [3] | 7–12 [2] | | |
| 5. | Lietuvos Respublikos čempionatas | | | 1–3 [4] | 4–8 [4] | 9–12 [2] | |
| 6. | Lietuvos rankinio federacijos taurė | | | 1 [4] | 2–4 [3] | 5–8 [2] | |
| 7. | Lietuvos studentų čempionatas | | | | 1 [4] | 2–4 [3] | |
| 8. | Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai, žaidynės | | | | 1–4 [3] | 5–8 [2] | |
| 9. | Lietuvos rankinio federacijos jaunimo taurė | | | | 1–2 [4] | 3–6 [2] | |
| 10. | Lietuvos Respublikos jaunių čempionatai, žaidynės | | | | 1–3 [4] | 4–8 [3] | |
| 11. | Lietuvos rankinio federacijos jaunių taurė | | | | 1 [4] | 2–4 [4] | |
| 12. | Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatai, žaidynės | | | | 1–2 [4] | 3–6 [3] | |
| 13. | Lietuvos rankinio federacijos jaunučių taurė | | | | | 1 [4] | 2–4 [3] |
| 14. | Lietuvos Respublikos vaikų čempionatai | | | | | 1–3 [4] | D [3] |

Pastabos:

D – dalyvavimas;

[1] – varžybos, kurios įtrauktos į Tarptautinės rankinio federacijos (IHF) arba Europos rankinio federacijos (EHF) varžybų kalendorių ir kuriose 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.

**TINKLINIS**

| 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 | 7–11 | 7–11 | 12 | | | | | | | 8 |
| | 2 | 9–12 | 9–12 | 12 | | | | | | | 10 |
| Meistriškumo ugdymo | 1 | 11–13 | 11–13 | 12 | | | | | | | 12 |
| | 2 | 12–14 | 13–15 | 12[1] | 6 | 4 | | | | | 14 |
| | 3 | 13–15 | 14–16 | 12 | 6 | 6 | | | | | 16 |
| | 4 | 14–16 | 15–17 | 12 | 2 | 8 | 2 | | | | 18 |
| | 5 | 15–17 | 16–18 | 12 | | 8 | 4 | | | | 20 |

Pastabos:
[1] – 10 sportininkų dalyvavo 12 rungtynių.

**TINKLINIO 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. | Tarptautinės jaunimo varžybos [1] | | 1 | 2–6 [2] | | | |
| 2. | Tarptautinės jaunių varžybos [1] | | | 1 | 2–6 [3] | | |
| 3. | Lietuvos Respublikos čempionatas | | | 1–2 [3] | 3–4 [2] | | |
| 4. | Lietuvos Respublikos taurės varžybos | | | | 1–3 [3] | 4–6 [2] | |
| 5. | Lietuvos studentų čempionatas | | | | 1–3 [3] | 4–6 [2] | |
| 6. | Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai, žaidynės | | | | 1–4 [4] | 5–8 [2] | |
| 7. | Lietuvos Respublikos jaunių čempionatai, žaidynės | | | | 1–3 [4] | 4–6 [2] | 7–8 [2] |
| 8. | Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatai, žaidynės | | | | | 1–6 [3] | D [2] |
| 9. | Lietuvos Respublikos vaikų, „Mini“ čempionatai, žaidynės | | | | | | D |

Pastabos:

D – dalyvavimas.

[1] – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės tinklinio federacijos arba Europos tinklinio konfederacijos kalendorių ir šiose varžybose dalyvauja ne mažiau kaip 4 valstybių atstovai.

[2] – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių.

[3] – aplenkti 50 proc. varžybų dalyvių.

[4] – aplenkti 75 proc. varžybų dalyvių.