

NUOSTATAI

2026 m. Lietuvos jėgos trikovės federacijos varžybų vedimo nuostatai

Lietuvos jėgos trikovės federacijos varžybos Lietuvoje organizuojamos pagal Vykdomojo komiteto patvirtintą kalendorių.

Lietuvos jėgos trikovės federacijos nario mokestis 2026 m. – 100 eur.

I. Tikslas ir uždaviniai

Populiarinti jėgos trikovę, kelti jėgos trikovės sportininkų meistriškumo lygį, išaiškinti stipriausius sportininkus, atrinkti sportininkus kurie atstovaus Lietuvą tarptautinėse jėgos trikovės varžybose.

II. Varžybų programa

Suaugusiųjų (OPEN) amžiaus grupės varžybos:

1. Lietuvos jėgos trikovės čempionatas;
2. Lietuvos klasikinės jėgos trikovės čempionatas;
3. Lietuvos štangos spaudimo čempionatas;
4. Lietuvos klasikinės štangos spaudimo čempionatas;
5. Lietuvos klasikinės štangos su savo svoriu spaudimo pakartojimams čempionatas.

Jaunimo amžiaus grupės varžybos:

1. Lietuvos jėgos trikovės jaunimo čempionatas;
2. Lietuvos klasikinės jėgos jaunimo trikovės čempionatas;

3. Lietuvos štangos spaudimo jaunimo čempionatas;
4. Lietuvos klasikinės štangos spaudimo jaunimo čempionatas;
5. Lietuvos klasikinės štangos su savo svoriu spaudimo pakartojimams jaunimo čempionatas.

Jaunių amžiaus grupės varžybos:

1. Lietuvos jėgos trikovės jaunių čempionatas;
2. Lietuvos klasikinės jėgos trikovės jaunių čempionatas;
3. Lietuvos štangos spaudimo jaunių čempionatas;
4. Lietuvos klasikinės štangos spaudimo jaunių čempionatas;
5. Lietuvos klasikinės štangos su savo svoriu spaudimo pakartojimams jaunių čempionatas.

Veteranų amžiaus grupės varžybos:

1. Lietuvos jėgos trikovės veteranų čempionatas;
2. Lietuvos klasikinės jėgos trikovės veteranų čempionatas;
3. Lietuvos štangos spaudimo veteranų čempionatas;
4. Lietuvos klasikinės štangos spaudimo veteranų čempionatas;
5. Lietuvos klasikinės štangos su savo svoriu spaudimo pakartojimams veteranų čempionatas.

Pastaba: Skirtingų amžiaus grupių varžybos gali būti sujungiamos į vienas varžybas, išskiriant įskaitoje sportininkus pagal jų amžiaus grupes. Lietuvos jėgos trikovės federacijos 2026 m. varžybų vedimo nuostatuose nėra pateikiamas baigtinis varžybų sąrašas, baigtinis sąrašas yra nurodytas 2026 m. Lietuvos jėgos trikovės federacijos kalendoriuje.

III. Varžybų organizatoriai

1. Varžybas organizuoja Lietuvos jėgos trikovės federacija (toliau – LJTF) kartu su Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerija.
2. Lietuvos jėgos trikovės federacija organizuoti varžybas gali pasitelkti ir trečiuosius asmenis.
3. Varžybų organizavimo kontrolę vykdo LJTF techninis komitetas.
4. Varžybų organizatoriai ne vėliau kaip 40 dienų prieš varžybas paskelbia LJTF tinklapyje kvietimą į varžybas, kuris turi būti suderintas su LJTF generaliniu sekretoriumi ir LJTF techniniu komitetu.

IV. Svorio kategorijos

1. Lietuvos čempionatuose ir Lietuvos taurės varžybose suaugusių amžiaus grupės sportininkai varžosi šiose svorio kategorijose:
 - 1.1. Vyrų: 59 kg, 66 kg, 74 kg, 83 kg, 93 kg, 105 kg, 120 kg, +120 kg.
 - 1.2. Moterys: -52 kg, -57 kg, -63 kg, -69 kg, -76 kg, +76 kg.
 - 1.3. -52 kg ir +76 kg svorio kategorijų nugalėtojos išaiškinamos pagal IPF taškus.
2. Jaunimo amžiaus grupės sportininkų svorio kategorijos:
 - 2.1. Vyrų: 53 kg, 59 kg, 66 kg, 74 kg, 83 kg, 93 kg, 105 kg, 120 kg, +120 kg.
 - 2.2. Moterys: -52 kg, -57 kg, -63 kg, -69 kg, -76 kg, +76 kg.
 - 2.3. -52kg ir +76 kg svorio kategorijų nugalėtojos išaiškinamos pagal IPF taškus.
3. Jaunių amžiaus grupės sportininkų svorio kategorijos:
 - 3.1. Vyrų: 53 kg, 59 kg, 66 kg, 74 kg, 83 kg, 93 kg, 105 kg, +105 kg.
 - 3.2. Svorio kat. +105 kg nugalėtojai išaiškinami pagal IPF taškus.

3.3 Moterys: -52 kg, -57 kg, -63 kg, +63 kg..

3.4. -52 kg ir +63 kg svorio kategorijų nugalėtojos išaiškinamos pagal IPF taškus.

4. Veteranų amžiaus grupės svorio kategorijos:

5.1. Vyrų amžiaus grupėje per 40 metų rungtyniauja šiose svorio kategorijose: 74 kg, 83 kg, 93 kg, 105 kg, 120 kg, +120 kg. Svorio kat. 74 kg nugalėtojai išaiškinami pagal IPF taškus;

5.2. Vyrų amžiaus grupėje per 50 metų rungtyniauja šiose svorio kategorijose: 74 kg, 83 kg, 93 kg, 105 kg, 105+ kg. Svorio kat. 74 kg ir +105 kg nugalėtojai išaiškinami pagal IPF taškus;

5.3. Svorio kategorijose, kuriose nugalėtojai nustatomi pagal IPF taškus, jėgos trikovės varžybose atskirų veiksmų nugalėtojai, taip pat nustatomi pagal IPF taškus.

5.4. Lietuvos štangos spaudimo čempionatuose, vyrai amžiaus grupėje per 60 metų svorio kategorijose -83 kg ir 83+ kg, o nugalėtojai kiekvienoje svorio kategorijoje išaiškinami pagal IPF taškus;

5.3.1 Lietuvos jėgos trikovės čempionatuose, vyrai amžiaus grupėje per 60 metų rungtyniauja absoliučioje svorio kategorijoje, o nugalėtojai išaiškinami pagal IPF taškus;

5.5. Vyrų amžiaus grupėje per 70 metų rungtyniauja absoliučioje svorio kategorijoje, o nugalėtojai išaiškinami pagal IPF taškus;

5.6. Moterys amžiaus grupėje virš 40 metų varžosi svorio kategorijose iki 63 kg ir virš 63 kg. Amžiaus grupėse virš 50 metų, virš 60 metų, virš 70 metų varžosi absoliučiose svorio kategorijose. Nugalėtojos išaiškinamos pagal IPF taškus.

5. Turnyruose svorio kategorijos nustatomos pagal organizatorių sudarytus nuostatus, kurie privalo būti suderinti su LJTF techniniu komitetu.

V. Varžybų dalyviai

1. Varžybose dalyvauja LJTF narių komandos. Ne LJTF narių sportininkai gali dalyvauti tik individualiai. Sportininkai Lietuvoje rengiamose varžybose gali rungtyniauti ir individualiai. Sportininkai, vykstantys į tarptautines varžybas, privalo priklausyti klubui, kuris yra LJTF narys ar gauti LJTF vykdomojo komiteto pritarimą dėl sportininko vykimo į tarptautines varžybas.
2. Sportininkai atvykę į varžybas turi turėti gydytojo išduotą pažymą apie sveikatos būklę bei pagrindžiančius dokumentus (pavedimo kopiją), kad yra įsigijęs licenciją ar, kad priklauso sporto klubui kuris yra įsigijęs metinę licenciją.
3. Dalyvių atstovavimas komandai nustatomas pagal komandinę paraišką, patvirtintą komandos vadovo. Sportininkas kalendoriniais metais gali keisti komandą tik vieną kartą esant rimtai priežasčiai (pakeitus gyv. vietą, išvykus mokytis, ir kt.).pranešus LJTF generaliniam sekretoriui 30 kalendorinių dienų iki varžybų.
4. Jaunių amžius nuo datos, kai sukanka 13 m. ir visus kalendorinius metus, kai sukanka 18 metų (pagal kalendorinius metus, gimę 2006 m. ir jaunesni).
5. Jaunimo varžybose dalyvauja sportininkai, kuriems kalendoriniais metais sukanka 14 m. ir visus kalendorinius metus, kai sukanka 23 metai (pagal kalendorinius metus gimę 2001 m. ir jaunesni).
6. Veteranų varžybose dalyvauja sportininkai, kuriems kalendoriniais metais sukanka 40 metų (antra grupė 50 metų, trečia grupė 60 metų, ketvirta grupė 70 m.), skaičiuojant nuo kalendorinių metų sausio 1 d.
7. Varžybose gali dalyvauti fiziniai asmenys, pateikę asmensdokumentą, sumokėję starto mokestį, anti dopingo mokestį ir turintys galiojančią sportininko licenciją.

8. Varžybose, kuriose tuo pačiu metu dalyvauja kelių amžiaus grupių sportininkai, jie paskirstomi pagal amžių – jaunių iki 18 m., jaunimo iki 23 m., suaugusių iki 39 m., veteranų virš 40 m. (amžiaus grupės nustatomos pagal IPF taisykles).

9. Sportininkas gali dalyvauti ne daugiau kaip dviejose amžiaus grupėse: savo amžių atitinkančioje amžiaus grupėje ir papildomai – tik suaugusiųjų amžiaus grupėje. Už dalyvavimą kiekvienoje pasirinktoje amžiaus grupėje sportininkas privalo sumokėti atskirą starto ir dopingo mokestį. Sportininkas startuoja su savo amžiaus grupe, o jo pasiektas rezultatas įskaitomas abiejose amžiaus grupėse, už kurias sumokėti nustatyti starto ir dopingo mokesčiai. Išimtinai veteranų amžiaus grupės sportininkai startuoja kartu su suaugusiųjų amžiaus grupės sportininkais.

10. Už viešą nepagarbos demonstravimą jėgos trikovės sportui ar Lietuvos jėgos trikovės federacijai sportininkams gali būti tiakomos sankcijos nuo įspėjimo iki diskvalifikavimo iš varžybų.

VI. Komandinė įskaita

1. Varžybos organizuojamos pagal tarptautines jėgos trikovės federacijos (IPF) taisykles. Komandinės įskaitos skaičiuojamos vyrų ir moterų grupėse atskirai. Sumuojant komandinius rezultatus varžybose įskaitomi penki geriausi rezultatai vyrų komandinėje įskaitoje ir penki geriausi rezultatai moterų komandinėje įskaitoje. Surinkus vienodą taškų sumą, lemia aukštesnių vietų skaičius. Jei surenkama vienoda taškų suma ir vienodos užimtose vietos, lemia taškų suma pagal IPF koeficientą. Maksimalus komandos narių skaičius – 11 sportininkų. Vienoje svorio kategorijoje įskaitoje gali dalyvauti daugiausiai du dalyviai iš vienos komandos, kurie nustatomi pagal geriausią varžybų rezultatą. Įskaitiniai taškai duodami taip: I vieta – 12 taškai., II vieta – 9 taškai., III vieta – 8 taškai., IV vieta – 7 taškai., ir t.t. X vieta – 1 taškai. Visos po jos einančios vietos duoda po vieną tašką.

2. Štangos spaudimo varžybose rekordai fiksuojami atskirai nuo trikovės varžybų. Trikovės varžybose pasiektas štangos spaudimo rekordas fiksuojamas ir kaip štangos spaudimo rekordas.

3. Lietuvos jėgos trikovės ir Lietuvos štangos spaudimo čempionatuose komandiniai taškai skaičiuojami tik įvykdžius kvalifikacinius normatyvus:

- 3.1. Jauniams, jaunimui ir veteranams – normatyvo įvykdymo reikalavimas nekeliamas;
- 3.2. Suaugusiems (OPEN) – III kategorijos normatyvas.
4. Lietuvos taurės varžybose komandiniai taškai skaičiuojami tik įvykdžius III kategorijos kvalifikacinius normatyvus.
5. Turnyrų organizatoriams paliekama teisė patiems spręsti dėl reikalavimų kvalifikaciniam normatyvui.
6. Komandinė įskaita varžybose, kuriose tuo pačiu metu dalyvauja kelių amžiaus grupių sportininkai, vykdoma skirtingose amžiaus grupėse.

VII. Finansavimas

1. Komandos išlaidas apmoka siunčianti organizacija. Visi varžybų dalyviai moka starto mokestį bei mokestį už dopingo kontrolę. Starto mokestis lieka varžybų organizatoriui, antidopingo mokestis bei visos baudos mokamos LJTF.
2. Visi varžybų dalyviai, norintys dalyvauti LJTF organizuojamose varžybose, privalo įsigyti licenciją.
3. Komanda, norinti sumokėti starto mokesčius pavedimu, turi apie tai pažymėti pateikdama paraišką (ne vėliau kaip 7 dienos iki varžybų pradžios).
4. Startinio mokesčio dydis Lietuvos jėgos trikovės čempionatams: jaunia ir jaunimas 30 Eur., open ir veteranai 40 Eur.
5. Startinio mokesčio dydis Lietuvos štangos spaudimo čempionatuose: jaunia ir jaunimas 30 Eur, open ir veteranai 40 Eur.
6. Anti dopingo mokestis visoms amžiaus grupėms 2 Eur.
7. Techninio komiteto išlaidoms varžybų organizatorius skiria 150 Eur.
8. Jeigu varžybos vyksta 2 dienas LJTF techniniam komitetui skiria papildomai 100 Eur.

9. Iš techninio komiteto apmokėjimo išskiriama 50 Eur. apmokėjimas generaliniam sekretoriui.

VIII. Licencija

1. Sportininkai, norintys dalyvauti LJTF organizuojamose varžybose, privalo turėti galiojančią sportininko licenciją ar atstovauti sporto klubą kuris yra išsipirkęs LJTF metinę licenciją.
2. Licencija galioja nuo sausio 1 iki gruodžio 31 d.
3. Licencija privalo būti apmokėta ne vėliau nei iki varžybų dienos kuriuose sportininkas ketina dalyvauti.
4. Dėl licencijos įsigijimo 2026 m. sportininkai turi kreiptis į generalinę sekretorę Gabija Dargytę el. paštu gabija.dargyte@ljtf.lt arba telefonu +370 656 31 550.
5. Licencijų apskaitą vykdo generalinė sekretorė Gabija Dargytė.
6. Sumokėti už sportininko licenciją galima į federacijos sąskaitą LT827300010161066595 (AB Swedbank, banko kodas 73000), mokėjimo paskirtyje nurodant „Už sportininko licenciją“.
7. Sportininkai, 2025 m. metais atstovavę Lietuvą EPF ir IPF organizuotuose čempionatuose, einamaisiais metais atleidžiami nuo licencijos pratęsimo mokesčio.

Licencijų kainos 2026 m.

Amžiaus grupė	Metinės licencijos kaina
Jauniai	30 Eur
Jaunimas	30 Eur.
Open	40 Eur.
Veteranai	40 Eur.

IX. Apdovanojimai

1. Pirmos trys vietos kiekvienoje svorio kategorijoje apdovanojamos medaliais arba taurėmis, bei rėmėjų ir organizatorių įsteigtais prizais.
2. Visose LJTF varžybose trys pirmos komandinės vietos apdovanojamos taurėmis ir organizatorių bei rėmėjų įsteigtais prizais.
3. LJTF apdovanoja sportininkus mažaisiais medaliais už atskirus veiksmus, kuriuos sportininkas iškovojo savo svorio kategorijoje.
4. Absoliučioje įskaitoje rezultatai skaičiuojami pagal IPF koeficientą. Absoliučioje įskaitoje apdovanojami ne mažiau kaip trys moterys ir ne mažiau kaip trys vyrai taurėmis ir organizatorių bei rėmėjų įsteigtais prizais kiekvienoje amžiaus grupėje.
5. Apdovanojamas sportininkas privalo dėvėti tvarkingą sportinę aprangą – sportinį kostiumą.
Sportininkui draudžiama lipti ant apdovanojimų pakylės vilkint šortus ar singletą.
6. Sportininkas atsisakęs pateikti dopingo kontrolės mėginį yra diskvalifikuojamas iš varžybų.
7. Sportininkas užėmęs prizinę vietą ir nedalyvaujantis apdovanojimo ceremonijoje diskvalifikuojamas iš varžybų.
- 7.1. Sportininkas užėmęs prizinę vietą negalintis atsiimti apdovanojimų dėl objektyvių priežasčių ir apie tai informavęs varžybų direktorių nėra diskvalifikuojamas.

X. Paraiškos

1. Registracija pateikiama el. paštu kvietime nurodytam asmeniui, ne vėliau nei 14 d. iki varžybų numatytos datos. Registracijos metu nurodomas sportininko vardas, pavardė, gimimo data, svorio kategorija, amžiaus grupė. Jei registruojama visa komanda kartu pateikiama ir komandos teisėjai.

2. Sportininkas įtraukiamas į varžybų nominacijas, kai yra sumokėjęs visus varžybų mokesčius bei turintis galiojančią sportininko licenziją. Mokėjimo kopija nusiunčiama registraciją vykdančiam asmeniui.
3. Sportininkai gali keisti svorio kategoriją likus ne mažiau kaip 7 kalendorinėms dienoms iki varžybų dienos.
4. Komandai (trys ir daugiau sportininkų) neturinčiai teisėjo, komandinėje įskaitoje nulinuojamas geriausias sportininko rezultatas.
5. Sportininkai, užsiregistravę į varžybas, privalo apie savo nedalyvavimą pranešti raštu likus ne mažiau nei 1 kalendorinei dienai iki varžybų pradžios varžybų registraciją vykdančiam asmeniui.
6. Iki nurodyto termino apie savo neatvykimą nepranešęs sportininkas, išskyrus *force majeure* atvejus, kuriuos sportininkas privalo pagrįsti objektyvia informacija, moka startinio mokesčio dydžio baudą LJTF. Šios baudos nesumokėjęs sportininkas, neregistruojamas jokioms kitoms varžyboms.
7. Registracija ir registracijos atšaukimas vyksta per kvietime į varžybas nurodyta asmenį.

XI. Varžybų vykdymas

1. Varžybų direktorius yra varžybų organizatorius, kuris numato varžybų tvarkaraštį ir pravedimo tvarką.
2. Varžybų direktorius varžybų tvarkaraštį ir pravedimo tvarką privalo suderinti su LJTF generaliniu sekretoriumi ir LJTF techniniu komitetu, ne vėliau kaip 20 kalendorinių dienų iki numatytos varžybų datos.
3. Varžybų organizatorius vykdydamas trikovės varžybas privalo užtikrinti apšilimo zonoje ne mažiau kaip 4 apšilimo komplektus sportininkams;
4. Varžybų organizatorius vykdydamas štangos spaudimo varžybas privalo užtikrinti apšilimo zonoje ne mažiau kaip 3 apšilimo komplektus sportininkams;
5. Varžybų organizatorius vykdydamas štangos spaudimo pakartojimams varžybas privalo užtikrinti apšilimo zonoje ne mažiau kaip 2 apšilimo komplektus sportininkams;

6. Varžybų organizatorius vykdydamas varžybas privalo užtikrinti, kad apšilimo zona atitinka visas higienos normas, taip kaip numato Lietuvos respublikos teisės aktai.

XII. Teisėjavimas

1. Teisėjavimą vykdo LJTF techninis komitetas.
2. Sportininkų svėrimą vykdo ne mažiau kaip du teisėjai.
3. Moteris sportininkes sveria tik teisėjos moterys. Jei trūksta teisėjų moterų, tai svėrimą gali padėti atlikti ir moteris, neturinti teisėjos kvalifikacijos.
4. Nacionalinius rekordus fiksuoja pirmos nacionalinės kategorijos teisėjai ar teisėjai tur intys tarptautinę teisėjo kategoriją.
5. Sportininkams suteikiamas loterijos numeris, kuris naudojamas sportininkams užsakyti tokį patį svorį nustatant jų eiliškumą tokia tvarka: anksčiausiai užsiregistravę sportininkai gauna vėliausią numerį. Sportininkai sveriami pagal loterijos numerio eiliškumą – sportininkai su vėlesniu loterijos numeriu sveriasi pirmi.
6. Žiūri sudaro trys Techninio komiteto paskirti pirmos nacionalinės arba tarptautinės kategorijos teisėjai arba vienas Techninio komiteto paskirtas pirmos nacionalinės arba tarptautinės kategorijos teisėjas, centrinis teisėjas, ir techninio komiteto atstovas (sekretoriatas). Žiūri nariai negali būti tos pačios komandos atstovai.
7. Varžybų metu iškilusius organizacinius klausimus sprendžia Techninis komitetas ir varžybų vyr. Teisėjas bei organizatorių atstovas.
8. Teisėjo elgesys varžybų metu. Teisėjas gali turėti sportininko trenerio ryšį, tačiau teisėjavimo metu privalo išlikti visiškai nešališkas. Teisėjui draudžiama varžybų metu bendrauti su sportininku trenerio vaidmenyje – duoti patarimus, nurodymus, mokyti ar kitaip daryti įtaką sportininko veiksams. Toks elgesys laikomas teisėjo funkcijų pažeidimu ir gali būti vertinamas kaip šališkumas. Už tokį pažeidimą pirmiausia skiriamas žodinis įspėjimas. Jei po įspėjimo teisėjas toliau nesilaiko nustatytos tvarkos, Techninio komiteto, sekretoriaus sprendimu sportininkas gali būti diskvalifikuotas iš varžybų.

9. Teisėjo licencija galioja jei:

9.1. Teisėjas, norėdamas pratęsti teisėjo licenciją, per kalendorinius metus (arba per dvejus kalendorinius metus) teisėjauja bent 3-ose varžybose, iš kurių dvi yra trikovės varžybos.

9.2. Teisėjams, kurie varžybų metu dirba sekretoriате ar komentuoja varžybas, teisėjavimas yra užskaitomas.

LJTF VYKDOMASIS KOMITETAS