

PATVIRTINTA

LLAF Tarybos posėdyje 2010.06.04, protokolo Nr. 1.

Pakeista: LLAF Tarybos posėdyje 2011.06.05.

**LIETUVOS LENGVOSIOS ATLETIKOS FEDERACIJOS  
KVALIFIKACINIŲ LAIPSNŲ  
NUOSTATAI  
(2010–2012 m.)**

**I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Lietuvos lengvosios atletikos federacijos (LLAF) sportininkų kvalifikacinių laipsnių (sportinių vardų ir atskyrių) suteikimas neribotam laikui yra sportininko moralinė paskata, turinti liekamąją vertę, skatinanti siekti geresnių sportinių rezultatų. Kvalifikacinius laipsnius atitinkančių normatyvų taikymas diferencijuoja sportininkus pagal sportinio meistriškumo lygį.

**II. LIETUVOS LENGVOSIOS ATLETIKOS KVALIFIKACINIAI LAIPSNIAI**

2. LLAF nustato tokius Lietuvos lengvosios atletikos sportininkų kvalifikacinius laipsnius (sportinius vardus ir atskyrus):

Eil. Nr.	Kvalifikacinio laipsnio apibūdinimas	Kvalifikacinio laipsnio pavadinimas	<i>Sutrumpintas</i> kvalifikacinio laipsnio pavadinimas	Santrumpa
<b>SPORTINIAI VARDAI</b>				
1.	Lietuvos lengvosios atletikos tarptautinio lygio sportininkas	Lietuvos lengvosios atletikos tarptautinis sporto meistras	Tarptautinis sporto meistras	TSM
2.	Lietuvos lengvosios atletikos nacionalinio lygio sportininkas	Lietuvos lengvosios atletikos sporto meistras	Sporto meistras	SM
<b>SPORTINIAI ATSKYRIAI</b>				
3.	Lietuvos lengvosios atletikos kandidatas į nacionalinio lygio sportininkus	Lietuvos lengvosios atletikos kandidatas į sporto meistrus	Kandidatas į sporto meistrus	KSM
4.	Lietuvos lengvosios atletikos pirmojo kvalifikacinio laipsnio sportininkas	Lietuvos lengvosios atletikos pirmojo atskyrio sportininkas	Pirmojo atskyrio sportininkas	1 A
5.	Lietuvos lengvosios atletikos antrojo kvalifikacinio laipsnio sportininkas	Lietuvos lengvosios atletikos antrojo atskyrio sportininkas	Antrojo atskyrio sportininkas	2 A
6.	Lietuvos lengvosios atletikos trečiojo kvalifikacinio laipsnio sportininkas	Lietuvos lengvosios atletikos trečiojo atskyrio sportininkas	Trečiojo atskyrio sportininkas	3 A
7.	Lietuvos lengvosios atletikos pirmojo jaunių kvalifikacinio laipsnio sportininkas	Lietuvos lengvosios atletikos pirmojo jaunių atskyrio sportininkas	Pirmojo jaunių atskyrio sportininkas	1 JA
8.	Lietuvos lengvosios atletikos antrojo jaunių kvalifikacinio laipsnio sportininkas	Lietuvos lengvosios atletikos antrojo jaunių atskyrio sportininkas	Antrojo jaunių atskyrio sportininkas	2 JA
9.	Lietuvos lengvosios atletikos trečiojo jaunių kvalifikacinio laipsnio sportininkas	Lietuvos lengvosios atletikos trečiojo jaunių atskyrio sportininkas	Trečiojo jaunių atskyrio sportininkas	3 JA

## II. KVALIFIKACINIŲ LAIPSNIŲ REIKALAVIMAI

3. Teisę gauti sportinius vardus turi kiekvienas LLAF narys, o kitus kvalifikacinius laipsnius – kiekvienas Lietuvos sportininkas (piliėtis), įvykdęs LLAF kvalifikacinių laipsnių normatyvus (1 ir 2 priedai) ir papildomus reikalavimus šių nuostatų ir kvalifikacinių laipsnių normatyvų galiojimo laikotarpiu **bei pateikęs prašymą ir kitus reikalingus dokumentus ne vėliau kaip per tris mėnesius nuo atitinkamo kvalifikacinio laipsnio normatyvo įvykdymo.**
4. Papildomi reikalavimai tarptautiniam sporto meistriui:
  - 4.1. Normatyvus privalu įvykdyti Tarptautinės lengvosios atletikos federacijos (IAAF), Europos lengvosios atletikos asociacijos (EAA) kalendorinėse varžybose, LLAF čempionatuose ar pirmenybėse (vasaros arba žiemos), LLAF Taurės varžybose (vasaros arba žiemos) ir kitose LLAF kalendorinėse varžybose su žyma „TSM“;
  - 4.2. Maratono bėgimo trasa privalo turėti IAAF sertifikatą;
  - 4.3. Sportinio ėjimo rungtyse: privalo teisėjauti ne mažiau kaip trys tarptautinės kategorijos teisėjai; trasa turi būti patvirtinta IAAF matuotojo.
5. Papildomi reikalavimai sporto meistriui:
  - 5.1. Normatyvus privalu įvykdyti IAAF, EAA kalendorinėse varžybose, LLAF čempionatuose ar pirmenybėse (vasaros ar žiemos), LLAF Taurės varžybose (vasaros arba žiemos), Vilniaus, Kauno, Klaipėdos, Šiaulių, Panevėžio miestų čempionatuose ar pirmenybėse (vasaros arba žiemos) ir kitose LLAF kalendorinėse varžybose su žymomis „TSM“ arba „SM“;
  - 5.2. Bėgimo trasa turi būti patvirtinta IAAF arba LLAF matuotojo;
  - 5.3. Sportinio ėjimo rungtyse privalo teisėjauti ne mažiau kaip trys tarptautinės arba nacionalinės kategorijos teisėjai iš specializuoto sportinio ėjimo teisėjų sąrašo; trasa turi būti patvirtinta IAAF arba LLAF matuotojo.
6. Papildomi reikalavimai kandidatui į sporto meistrus (KSM):
  - 6.1. Normatyvus privalu įvykdyti IAAF, EAA arba LLAF kalendorinėse varžybose, Lietuvos miestų ar rajonų čempionatuose arba pirmenybėse;
  - 6.2. Sportinio ėjimo rungtyse privalo teisėjauti ne mažiau kaip trys teisėjai iš specializuoto sportinio ėjimo teisėjų sąrašo.
7. Pirmojo (I A), antrojo (II A) ir trečiojo (III A) atskirųjų sportininkai normatyvus gali vykdyti visose lengvosios atletikos varžybose, vykdomose pagal lengvosios atletikos taisykles.
8. Pirmojo jaunių (I JA), antrojo jaunių (II JA) ir trečiojo jaunių (III JA) atskirųjų sportininkai normatyvus gali vykdyti visose lengvosios atletikos varžybose, vykdomose pagal lengvosios atletikos taisykles sportininkams iki 18 metų.
9. Kalnų bėgimo sportininkams suteikiami kvalifikaciniai laipsniai:
  - 9.1. TSM – pasaulio kalnų bėgimo čempionate 1-16 vietos laimėtojui, Europos kalnų bėgimo čempionate 1-12 vietos laimėtojui;
  - 9.2. SM – pasaulio kalnų bėgimo čempionate 17-24 vietos laimėtojui, Europos kalnų bėgimo čempionate 13-18 vietos laimėtojui;
  - 9.3. KSM – Lietuvos kalnų bėgimo čempionui;
  - 9.4. I A – Lietuvos kalnų bėgimo čempionato 2-6 vietos ir jaunimo grupės 1-3 vietos laimėtojams;
  - 9.5. II A – Lietuvos kalnų bėgimo čempionato 7-12 vietos ir jaunimo grupės 4-8 vietos laimėtojams;
  - 9.6. III A – Lietuvos kalnų bėgimo čempionate baigusiems nuotolį ir jaunimo grupės 9-16 vietos laimėtojams.

## III. KVALIFIKACINIŲ LAIPSNIŲ SUTEIKIMO TVARKA

10. Tarptautinio sporto meistro ir sporto meistro vardus suteikia LLAF Taryba arba Vykdomasis komitetas LLAF Direktorius teikimu.
11. Direktorius funkcijos:
  - a) priimti prašymus ir išnagrinėti dokumentus dėl sportinių vardų suteikimo;

- b) teikti pasiūlymus dėl sportinių vardų suteikimo LLAF Tarybai arba Vykdomajam komitetui tvirtinti.
12. Direktorius priimdamas sprendimus dėl teikimo LLAF Tarybai arba Vykdomajam komitetui suteikti sportinius vardus gali konsultuotis su LLAF Sportinių vardų komisija, LLAF Trenerių tarybos ir Teisėjų kolegijos nariais bei kitais lengvosios atletikos ekspertais ir specialistais.
  13. Prašymą (3 priedas) sportiniam vardui gauti teikia pats sportininkas. Prašymas perduodamas arba siunčiamas LLAF būstinės adresu.
  14. Prie prašymo LLAF Prezidento vardu dėl LLAF sportinio vardo suteikimo pridedama varžybų rezultatų protokolo kopija ir fotonuotrauka (35x45 mm). Taip pat, išskyrus varžybas organizuojamas Tarptautinės lengvosios atletikos federacijos bei kontinentinių lengvosios atletikos asociacijų, pridedama trasos matuotojo akto kopija, sportinio ėjimo technikos vertinimo protokolo kopija.
  15. Lengvaatlečiams, gavusiems tarptautinio sporto meistro ir sporto meistro vardus, išduodami LLAF prezidento pasirašyti pažymėjimai ir įteikiami specialūs ženklai. Šiems sportininkams suteikiama teisė nemokamai lankytis visoje šalyje vykdomose lengvosios atletikos varžybose. Sportinį vardą gavusių lengvaatlečių sąrašai skelbiami LLAF informavimo priemonėse.
  16. Sportininkams, įvykdžiusiems kitų kvalifikacinių laipsnių (atskyrių) normatyvus ir reikalavimus, atitinkamus atskyrus suteikia miestų ar rajonų lengvosios atletikos federacijos, sporto centrai, sporto mokyklos, sporto klubai organizacijos vadovo įsakymu. Sportininkui įteikiamas LLAF pažymėjimas, pasirašytas tos organizacijos vadovo. Sportininkų, gavusių kandidato į sporto meistrus atskyrį (KSM), sąrašai spausdinami LLAF informavimo priemonėse.
  17. Visose LLAF vykdomose varžybose paraiškos ir starto protokolai pateikiami įrašius sportininkų turimus kvalifikacinius laipsnius. Galutiniame varžybų rezultatų protokole surašomi įvykdyti per varžybas kvalifikaciniai laipsniai.
  18. Pažeidus LLAF įstatus arba LLAF vidaus tvarkos taisykles, LLAF Taryba gali anuliuoti suteiktą sportinį vardą.
  19. Prie LLAF Tarybos įsteigiama Sportinių vardų komisija, kurios funkcijos yra: 1) kvalifikacinių laipsnių nuostatų ir normatyvų projektų rengimas ir tobulinimas; 2) LLAF direktoriaus konsultavimas ir 3) ginčytinų klausimų dėl šių nuostatų taikymo sprendimas.
  - 19.1. Komisijos sudėtį iš 3-5 narių ir jos pirmininką LLAF Direktoriaus teikimu tvirtina LLAF Taryba.
  - 19.2. Komisijos posėdžiams vadovauja pirmininkas arba jo įgaliotas Komisijos narys. Komisijos posėdis yra teisėtas, kai jame dalyvauja ne mažiau kaip 2/3 Komisijos narių. Sprendimai posėdyje priimami bendru sutarimu arba atviru ar slaptu balsavimu (slaptu, jei to reikalauja bent vienas Komisijos narys). Sprendimas priimamas, jei už jį balsuoja daugiau negu pusė posėdyje dalyvavusių Komisijos narių. Balsams pasiskirsčius po lygiai, lemia posėdžio pirmininko balsas. Posėdyje pirmininko iš Komisijos narių paskirtas sekretorius rašo posėdžio protokolą.

#### **IV. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS**

20. Visi kvalifikacinių laipsnių normatyvai turi būti įvykdyti laikantis IAAF taisyklių.
21. Šie nuostatai ir kvalifikacinių laipsnių normatyvai (1 ir 2 priedai) galioja nuo 2010 m. birželio 4 d. iki 2012 m. gruodžio 31 d.
22. LLAF Taryba turi teisę keisti šiuos nuostatus, kvalifikacinius laipsnius ir normatyvus.

LLAF prezidentas

Eimantas Skrabulis

LLAF generalinė sekretorė

Nijolė Medvedeva

# 1 PRIEDAS

## LIETUVOS LENGVOSIOS ATLETIKOS FEDERACIJOS KVALIFIKACINIŲ LAIPSNIŲ NORMATYVAI (2010-2012 m.)

PATVIRTINTA

LLAF Tarybos posėdyje 2010.06.04, protokolo Nr. 1.

Pakeista: LLAF Tarybos posėdyje 2011.06.05.

### VYRAI

Bėgimo rungtys	TSM	SM	KSM	I A	II A	III A	I JA	II JA	III JA
60 m					7,3	7,8	8,3	8,6	8,9
60 m a	6,70	6,80	6,98	7,20	7,54	8,04	8,54	8,84	9,14
100 m					11,7	12,4	13,1	13,7	14,2
100 m a	10,28	10,58	10,90	11,34	11,94	12,64	13,34	13,94	14,44
200 m					24,1	25,8	28,0	29,8	31,0
200 m a	20,75	21,34	22,04	23,04	24,34	26,04	28,24	30,04	31,24
300 m					37,4	40,0	43,8	47,0	49,0
300 m a			34,04	35,54	37,54	40,14	43,94	47,14	49,14
400 m					54,5	58,5	63,0	67,0	70,00
400 m a	45,95	47,50	49,20	51,50	54,64	58,64	63,14	67,14	70,14
600 m			1:20,00	1:24,00	1:30,00	1:37,00	1:46,00	1:53,00	1:59,00
800 m	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	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	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	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			5:15,00	5:30,00	5:50,0	6:20,0	6:55,0	7:25,0	7:50,0
3000 m	7:52,00	8:10,00	8:30,00	8:55,00	9:30,0	10:15,0	11:10,0	12:00,0	12:40,0
5000 m	13:29,00	14:00,00	14:35,00	15:25,00	16:30,0	17:50,0	19:15,0	20:30,0	
10000 m	28:12,00	29:20,00	30:35,00	32:30,00	34:30,0	37:30,0			
5 km pl.			15:00	15:30	16:15	17:30	18:30	19:30	
10 km pl.			31:00	32:30	34:15	37:00			
15 km pl.			47:00	49:00	52:00	56:00			
30 km pl.			1:39:00	1:46:00	1:55:00	2:05:00			
1/2 maratono	1:02:30	1:05:00	1:08:00	1:12:00	1:16:30	1:22:00			
Maratonas	2:18:00	2:22:00	2:28:00	2:37:00	2:50:00	b.n.			
50 km			3:07:00	3:24:00	3:45:00	b.n.			
100 km		7:40:00	8:00:00	8:25:00	9:00:00	b.n.			
24 val. bėgimas			200	190	175	b.n.			
4x100 m					46,5	49,0	52,0	54,5	57,0
4x100 m a	39,10	40,65	42,35	44,14	46,64	49,14	52,14	54,64	57,14
4x400 m	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			1:59,00	2:02,00	2:06,0	2:13,0	2:22,0	2:32,0	2:40,0
60 m b.b. 91,4 cm							10,2	11,0	12,0
60 m b.b. 91,4 cm a							10,44	11,24	12,24
60 m b.b. 84 cm							10,1	10,9	11,9
60 m b.b. 84 cm a							10,34	11,14	12,14
60 m b.b. 76,2 cm							10,0	10,8	11,8
60 m b.b. 76,2 cm a							10,24	11,04	12,04
110 m b.b. 106,7 cm					17,0	18,5			
110 m b.b. 106,7 cm a	13,62	14,35	15,15	16,00	17,24	18,74			
110 m b.b. 99 cm					16,6	18,1	19,6	21,0	22,0
110 m b.b. 99 cm a			14,84	15,74	16,84	18,34	19,84	21,24	22,24
110 m b.b. 91,4 cm					16,2	17,7	19,2	20,6	21,6
110 m b.b. 91,4 cm a			14,54	15,34	16,44	17,94	19,44	20,84	21,84
110 m b.b. 84 cm					16,0	17,6	19,2	20,7	22,0
110 m b.b. 84 cm a				15,10	16,24	17,84	19,44	20,94	22,24
300 m b.b. 91,4 cm			39,0	40,5	43,0	46,7	49,6	51,9	53,6
300 m b.b. 91,4 cm a			39,14	40,64	43,14	46,84	49,74	52,04	53,74
400 m b.b. 91,4 cm					62,8	68,2	72,5		
400 m b.b. 91,4 cm a	49,80	52,40	55,20	58,64	62,94	68,34	72,64		
400 m b.b. 84 cm			54,1	57,6	62,6	68,6	73,5	77,0	
400 m b.b. 84 cm a			54,24	57,74	62,74	68,74	73,64	77,14	
1500 m kl.b.			4:15,0	4:32,0	4:53,0	5:20,0	5:45,0	6:08,0	6:25,0
2000 m kl.b.			6:00,0	6:20,0	6:45,0	7:20,0	7:50,0	8:15,0	
3000 m kl.b.	8:33,5	8:50,0	9:20,0	9:55,0	10:35,0	11:30,0	12:15,0		

**VYRAI (tęsinys)**

<b>Sportinio ėjimo rungtyys</b>		<b>TSM</b>	<b>SM</b>	<b>KSM</b>	<b>I A</b>	<b>II A</b>	<b>III A</b>	<b>I JA</b>	<b>II JA</b>	<b>III JA</b>
1000 m	1 km					04:27,0	04:42,0	05:02,0	05:28,0	05:50,0
2000 m	2 km				08:30,0	09:10,0	10:00,0	10:50,0	11:50,0	12:30,0
3000 m	3 km			12:45,0	13:35,0	14:40,0	15:50,0	17:00,0	18:00,0	19:00,0
5000 m	5 km			21:40,0	22:55,0	24:50,0	27:30,0	29:45,0	31:30,0	33:00,0
10000 m	10 km		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.
	20 km	1:24:00	1:29:00	1:35:00	1:42:00	1:51:00	2:00:00	b.n.		
	30 km			2:30:00	2:45:00	3:00:00	b.n.			
	35 km			2:51:00	3:05:00	b.n.				
	50 km	4:00:00	4:20:00	4:45:00	5:15:00	b.n.				
<b>Krosas</b>		<b>TSM</b>	<b>SM</b>	<b>KSM</b>	<b>I A</b>	<b>II A</b>	<b>III A</b>	<b>I JA</b>	<b>II JA</b>	<b>III JA</b>
500 m							1:20,0	1:27,0	1:33,0	1:37,0
1 km						2:45,0	2:55,0	3:07,0	3:17,0	3:25,0
1,5 km						4:25,0	4:55,0	5:20,0	5:40,0	6:00,0
2 km						6:05,0	6:35,0	7:00,0	7:20,0	7:40,0
3 km				8:30,0	8:56,0	9:30,0	10:10,0	10:50,0	11:20,0	11:50,0
5 km				14:40,0	15:25,0	16:20,0	17:30,0	18:40,0	19:40,0	20:30,0
6 km				17:50,0	18:45,0	20:00,0	22:00,0	25:00,0		
8 km				24:20,0	25:20,0	27:00,0	29:20,0	30:40,0		
10 km				30:45,0	32:15,0	34:30,0	38:00,0			
12 km				37:40,0	39:30,0	42:30,0	46:30,0			
<b>Šuolių rungtyys</b>		<b>TSM</b>	<b>SM</b>	<b>KSM</b>	<b>I A</b>	<b>II A</b>	<b>III A</b>	<b>I JA</b>	<b>II JA</b>	<b>III JA</b>
Šuolis į aukštį		2,28	2,15	2,03	1,90	1,75	1,60	1,47	1,35	1,25
Šuolis į tolį		8,05	7,65	7,20	6,70	6,20	5,60	5,00	4,45	4,00
Šuolis su kartimi		5,55	5,10	4,60	4,10	3,50	3,05	2,60	2,20	1,90
Trišuolis		16,65	16,10	15,20	14,20	13,20	12,20	11,20	10,30	9,70
<b>Metimų rungtyys</b>		<b>TSM</b>	<b>SM</b>	<b>KSM</b>	<b>I A</b>	<b>II A</b>	<b>III A</b>	<b>I JA</b>	<b>II JA</b>	<b>III JA</b>
Disko metimas	2 kg	62,50	56,00	51,00	45,00	37,00	30,00	26,00	23,00	
Disko metimas	1,75 kg			55,00	49,00	41,00	34,00	29,00	26,00	
Disko metimas	1,5 kg			59,00	52,00	44,00	37,00	32,00	29,00	26,00
Disko metimas	1 kg				56,00	48,00	41,00	36,00	33,00	30,00
Kūjo metimas	7,257 kg	74,30	68,00	61,00	54,00	47,00	40,00	35,00	31,00	28,00
Kūjo metimas	6 kg			65,00	58,00	51,00	44,00	38,00	33,00	29,00
Kūjo metimas	5 kg			69,00	62,00	55,00	48,00	41,00	35,00	30,00
Kūjo metimas	4 kg				64,50	57,50	50,50	43,50	37,50	32,50
Kūjo metimas	3 kg						53,00	46,00	40,00	35,00
leties metimas	800 g	78,00	73,00	67,00	60,00	52,00	45,00	40,00	36,00	32,00
leties metimas	700 g			68,00	62,00	54,00	47,00	42,00	38,00	34,00
leties metimas	600 g				64,00	56,00	49,00	44,00	40,00	36,00
leties metimas	500 g						51,00	46,00	42,00	38,00
Rutulio stūmimas	7,257 kg	19,90	17,50	15,60	13,80	12,00	10,20			
Rutulio stūmimas	6 kg			17,20	15,00	12,80	11,20	9,80		
Rutulio stūmimas	5 kg			18,20	16,50	14,40	12,30	10,70	9,50	
Rutulio stūmimas	4 kg				17,00	14,90	13,20	11,40	10,00	9,00
Rutulio stūmimas	3 kg						14,30	12,20	10,50	9,50
<b>Daugiakovės</b>		<b>TSM</b>	<b>SM</b>	<b>KSM</b>	<b>I A</b>	<b>II A</b>	<b>III A</b>	<b>I JA</b>	<b>II JA</b>	<b>III JA</b>
Dešimtkovė		7730	7100	6400	5600	4600	3700	3000		
Dešimtkovė	jaunimo		7300	6700	5900	4900	4000	3200	2600	
Dešimtkovė	jaunių			6950	6200	5300	4300	3400	2700	2400
Aštunkovė	jaunučių			5200	4600	3900	3300	2800	2400	2000
Septinkovė	jaunučių				4450	3800	3200	2700	2300	1900
Septinkovė	jaunių, jaunimo			4800	4300	3700	3100	2600	2200	1800
Penkiakovė				3600	3200	2700	2200	1800	1500	1250
Keturkovė					3300	3000	2600	2200	1700	1200
Trikovė					1800	1500	1200	1000	800	600

## VYRAI (tęsinys)

Uždaroje patalpose	TSM	SM	KSM	I A	II A	III A	I JA	II JA	III JA
60 m					7,3	7,7	8,2	8,6	8,9
60 m a	6,69	6,84	7,00	7,24	7,54	7,94	8,44	8,84	9,14
200 m					24,6	26,4	28,1	29,6	31,0
200 m a			22,74	23,64	24,84	26,64	28,34	29,84	31,24
300 m					38,1	40,7	44,5	48,0	50,0
300 m a			34,74	36,24	38,24	40,84	44,64	48,14	50,14
400 m					55,5	59,5	64,0	68,0	71,00
400 m a	46,95	48,50	50,20	52,50	55,64	59,64	64,14	68,14	71,14
600 m			1:21,50	1:25,50	1:31,50	1:38,50	1:47,50	1:54,50	2:00,50
800 m	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	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	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			5:17,00	5:32,00	5:52,0	6:22,0	6:57,0	7:27,0	7:52,0
3000 m	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 mb.b. 106,7 cm					9,4	10,0			
60 mb.b. 106,7 cm a	7,74	8,10	8,54	9,04	9,64	10,24			
60 mb.b. 99 cm					9,2	9,8	10,4		
60 mb.b. 99 cm a			8,34	8,84	9,44	10,04	10,64		
60 mb.b. 91,4 cm					9,0	9,6	10,2	11,0	
60 mb.b. 91,4 cm a			8,14	8,64	9,24	9,84	10,44	11,24	
60 mb.b. 84 cm					8,8	9,4	10,0	10,8	11,4
60 mb.b. 84 cm a				8,44	9,04	9,64	10,24	11,04	11,64
60 mb.b. 76,2 cm							8,8	10,6	11,2
60 mb.b. 76,2 cm a							10,04	10,84	11,44
1500 m kl.b.			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.			5:52,00	6:12,00	6:37,00	7:10,00	7:40,00		
3000 m kl.b.	8:33,50	8:50,00	9:20,00	9:55,00	10:35,00	11:30,00	12:15,00		
4x200 m			1:28,00	1:32,00	1:37,00	1:43,00	1:52,00	2:00,00	2:05,00
4x400 m	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
Septinkovė	5800	5300	4700	4100	3400	2800	2400		
Penkiakovė			3650	3250	2800	2300	1900	1550	1300

Pastabos: - a - automatinis laiko matavimas; b.n. - baigė nuotolį;

## 2 PRIEDAS

### LIETUVOS LENGVOSIOS ATLETIKOS FEDERACIJOS KVALIFIKACINIŲ LAIPSNIŲ NORMATYVAI (2010-2012 m.)

PATVIRTINTA

LLAF Tarybos posėdyje 2010.06.04, protokolo Nr. 1.

Pakeista: LLAFF Tarybos posėdyje 2011.06.05.

#### MOTERYS

Bėgimo rungtys	TSM	SM	KSM	I A	II A	III A	I JA	II JA	III JA
60 m					8,2	8,8	9,4	9,8	10,1
60 m a	7,25	7,45	7,70	8,00	8,44	9,04	9,64	10,04	10,34
100 m					13,6	14,7	15,7	16,5	17,2
100 m a	11,40	11,84	12,40	13,04	13,84	14,94	15,94	16,74	17,44
200 m					28,5	31,0	33,0	34,7	36,0
200 m a	23,30	24,24	25,45	26,85	28,74	31,24	33,24	34,94	36,24
300 m					44,0	47,5	51,5	55,2	58,0
300 m a			39,25	41,25	44,14	47,64	51,64	55,34	58,14
400 m					64,0	70,0	76,0	81,0	84,00
400 m a	52,30	54,15	57,00	60,10	64,14	70,14	76,14	81,14	84,14
600 m			1:33,00	1:38,00	1:46,00	1:56,00	2:07,00	2:17,00	2:25,00
800 m	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	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	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	4:24,00	4:37,00	4:55,00	5:15,00	5:37,00	6:03,00			
2000 m			6:25,00	6:50,00	7:20,00	7:52,00	8:25,00	8:50,00	9:10,00
3000 m	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	15:25,00	16:10,00	17:05,00	18:15,00	19:45,00	21:30,00	23:00,00		
10000 m	32:20,00	34:00,00	35:50,00	38:20,00	41:30,00	45:00,00	48:00,00		
5 km pl.			17:20	18:30	20:00	21:45	23:15	24:30	
10 km pl.			36:20	38:50	42:00	45:30			
15 km pl.			55:00	58:45	1:04:00	1:10:00			
1/2 maratono	1:13:30	1:17:00	1:21:00	1:26:00	1:33:00	1:42:00			
30 km pl.			2:00:00	2:09:00	2:21:00	2:40:00			
Maratonas	2:40:00	2:48:00	3:00:00	3:16:00	3:30:00	b.n.			
50 km			3:45:00	4:04:00	4:30:00	b.n.			
100 km		9:00:00	9:30:00	10:10:00	11:10:00	b.n.			
24 val. bėgimas			180	170	155	b.n.			
4 x 100 m					54,3	58,4	62,7	66,0	69,0
4 x 100 m a	43,90	45,70	48,25	51,20	54,54	58,64	62,94	66,24	69,24
4 x 400 m	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			2:12,00	2:20,00	2:30,00	2:43,00	2:58,00	3:10,00	3:20,00
60 m b.b. 84 cm							11,9	12,7	13,3
60 m b.b. 84 cm a							12,14	12,94	13,54
60 m b.b. 76,2 cm							11,5	12,3	12,9
60 m b.b. 76,2 cm a							11,74	12,54	13,14
100 m b.b. 84 cm			14,8	16,0	17,4	18,8	20,0		
100 m b.b. 84 cm a	13,11	14,00	15,04	16,24	17,64	19,04	20,24		
100 m b.b. 76,2 cm			14,6	15,8	17,2	18,6	19,8	21,0	22,0
100 m b.b. 76,2 cm a			14,84	16,04	17,44	18,84	20,04	21,24	22,24
300 m b.b. 76,2 cm					50,5	55,2	60,0	64,5	68,0
300 m b.b. 76,2 cm a				46,50	50,65	55,35	60,15	64,65	68,15
400 m b.b.			1:03,0	1:08,0	1:14,0	1:22,0	1:31,0	1:38,0	
400 m b.b. a	0:56,55	0:59,50	1:03,00	1:08,00	1:14,00	1:22,00	1:31,00	1:38,00	
1500 m kl.b.			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.		6:33,00	6:50,00	7:10,00	7:33,00	8:00,00	8:30,00		
3000 m kl.b.	9:48,00	10:20,00	10:55,00	11:40,00	12:30,00	13:25,00			
<b>Sportinio ėjimo rungtys</b>	<b>TSM</b>	<b>SM</b>	<b>KSM</b>	<b>I A</b>	<b>II A</b>	<b>III A</b>	<b>I JA</b>	<b>II JA</b>	<b>III JA</b>
1000 m 1 km				4:30,0	4:50,0	5:15,0	5:45,0	6:08,0	6:25,0
2000 m 2 km				9:40,0	10:40,0	11:45,0	12:45,0	13:25,0	13:50,0
3000 m 3 km		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 5 km		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		48:10,0	51:00,0	55:00,0	1:00:00,0	1:05:00,0	1:09:00,0	1:12:00,0	b.n.
20 km	1:35:00	1:41:00	1:47:00	1:55:00	2:05:00	b.n.			

**MOTERYS (tęsinys)**

<b>Krosas</b>	<b>TSM</b>	<b>SM</b>	<b>KSM</b>	<b>I A</b>	<b>II A</b>	<b>III A</b>	<b>I JA</b>	<b>II JA</b>	<b>III JA</b>
500 m					1:26,0	1:34,0	1:45,0	1:54,0	2:00,0
1 km				3:03,0	3:18,0	3:37,0	4:00,0	4:20,0	4:35,0
1,5 km			4:37,0	4:54,0	5:18,0	5:50,0	6:20,0	6:50,0	7:10,0
2 km			6:20,0	6:47,0	7:20,0	8:00,0	8:40,0	9:15,0	9:40,0
3 km			9:50,0	10:35,0	11:30,0	12:40,0	13:40,0	14:30,0	15:15,0
4 km			13:35,0	14:30,0	15:40,0	17:00,0	18:05,0	19:00,0	
5 km			17:20,0	18:25,0	19:50,0	21:40,0	23:20,0	24:40,0	
6 km			21:00,0	22:20,0	24:00,0	26:15,0	28:15,0		
<b>Šuolių rungtys</b>	<b>TSM</b>	<b>SM</b>	<b>KSM</b>	<b>I A</b>	<b>II A</b>	<b>III A</b>	<b>I JA</b>	<b>II JA</b>	<b>III JA</b>
Suolis į aukštį	1,91	1,83	1,75	1,65	1,50	1,39	1,30	1,22	1,15
Suolis su kartimi	4,10	3,82	3,48	3,10	2,70	2,40	2,15	1,95	1,80
Suolis į tolį	6,62	6,35	6,00	5,60	5,15	4,60	4,20	3,85	3,60
Trišuolis	14,00	13,45	12,80	12,00	11,20	10,40	9,65	9,00	8,50
<b>Metimų rungtys</b>	<b>TSM</b>	<b>SM</b>	<b>KSM</b>	<b>I A</b>	<b>II A</b>	<b>III A</b>	<b>I JA</b>	<b>II JA</b>	<b>III JA</b>
Disko metimas 1 kg	58,50	54,00	48,00	42,00	35,00	29,00	24,00	20,00	17,00
Disko metimas 750 g			50,00	44,50	38,00	32,00	27,00	23,00	20,00
Kūjo metimas 4 kg	67,50	59,00	50,00	42,00	35,00	29,00	24,00	20,00	
Kūjo metimas 3 kg			54,00	46,00	39,00	33,00	28,00	24,00	21,00
Kūjo metimas 2 kg						35,00	30,00	26,00	23,00
leties metimas 600 g	59,00	54,00	48,00	41,00	33,00	27,00	23,00	19,00	16,00
leties metimas 500 g			50,00	43,00	35,00	29,00	24,50	20,50	17,50
leties metimas 400 g				45,00	37,00	31,00	26,00	22,00	19,00
Rutulio stūmimas 4 kg	17,20	15,80	14,00	12,00	10,00	8,50	7,20	6,50	6,00
Rutulio stūmimas 3 kg			15,20	13,20	11,00	9,50	8,00	7,20	6,50
<b>Daugiakovės</b>	<b>TSM</b>	<b>SM</b>	<b>KSM</b>	<b>I A</b>	<b>II A</b>	<b>III A</b>	<b>I JA</b>	<b>II JA</b>	<b>III JA</b>
Dešimtkovė	8000	7400	6600	5700	4800	4000	3300	2800	2400
Septinkovė	5900	5400	4750	4000	3200	2400	1900	1500	1200
Septinkovė jaunių			4850	4100	3300	2500	2000	1600	1300
Septinkovė jaunučių				4200	3400	2600	2100	1700	1400
Penkiakovė jaunių, jaunimo			3500	3250	2900	2500	2100	1800	1600
Penkiakovė jaunučių				2850	2500	2100	1700	1400	1200
Keturkovė					3000	2500	2000	1500	1200
Trikovė				1800	1500	1200	950	750	600
<b>Uždaroje patalpose</b>	<b>TSM</b>	<b>SM</b>	<b>KSM</b>	<b>I A</b>	<b>II A</b>	<b>III A</b>	<b>I JA</b>	<b>II JA</b>	<b>III JA</b>
60 m					8,2	8,8	9,4	9,8	10,1
60 m a	7,25	7,45	7,70	8,00	8,44	9,04	9,64	10,04	10,34
200 m					29,0	31,5	33,5	35,2	36,5
200 m a			25,95	27,35	29,24	31,74	33,74	35,44	36,74
300 m					44,7	48,2	52,2	55,9	58,7
300 m a			40,05	42,05	44,84	48,34	52,34	56,04	58,84
400 m					65,0	71,0	77,0	82,00	85,00
400 m a	53,30	55,15	58,00	61,10	65,14	71,14	77,14	82,14	85,14
600 m			1:34,50	1:39,50	1:47,50	1:57,50	2:08,50	2:18,50	2:26,50
800 m	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	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	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			6:27,00	6:52,00	7:22,00	7:54,00	8:27,00	8:52,00	9:12,00
3000 m	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					10,0	11,0	12,1	12,9	13,5
60 m b.b. 84 cm a	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				9,0	9,6	10,6	11,7	12,5	13,1
60 m b.b. 76,2 cm a				9,24	9,84	10,84	11,94	12,74	13,34
1500 m kl.b.				5:06,00	5:30,00	6:00,00	6:25,00	6:45,00	
2000 m kl.b.		6:25,00	6:42,00	7:02,00	7:25,00	7:52,00	8:22,00		
3000 m kl.b.		10:08,00	10:40,00	11:25,00	12:15,00	13:10,00			
4 x 200 m a			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 a	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
Septinkovė jaunučių				4150	3400	2700	2200	1800	1600
Penkiakovė	4500	4100	3650	3100	2500	2000	1600	1250	1000

Pastabos: - a - automatinis laiko matavimas; b.n. - baigė nuotolį

### 3 PRIEDAS. Prašymo forma

\_\_\_\_\_ (sportininko vardas ir pavardė)

\_\_\_\_\_ (sporto organizacijos pavadinimas: miesto ar rajono lengvosios atletikos federacijos, sporto centro, sporto mokyklos, sporto klubo)

Sporto organizacijos arba sportininko kontaktai:

*Adresas:* \_\_\_\_\_

*Tel.* \_\_\_\_\_

*Faks.* \_\_\_\_\_

*El.p.* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (prašymo užpildymo data)

*Pildo LLAF Direktoratas*

Prašymo gavimo data: \_\_\_\_\_

Parašas: \_\_\_\_\_

Teikti LLAF Taybai arba  
Vykdomajam komitetui: taip , ne

LLAF Tarybos nutarimas  
suteikti sportinį vardą: taip , ne

Nutarimo data: \_\_\_\_\_

### LIETUVOS LENGVOSIOS ATLETIKOS FEDERACIJOS PREZIDENTUI EIMANTUI SKRABULIUI

## P R A Š Y M A S

Prašau suteikti Lietuvos lengvosios atletikos \_\_\_\_\_ sportinį vardą.  
(tarptautinio sporto meistro arba sporto meistro)

Reikalavimus sportiniam vardui gauti įvykdžiau:

- varžybų pavadinimas: \_\_\_\_\_
- varžybų data: \_\_\_\_\_
- varžybų vieta: \_\_\_\_\_
- rungtis: \_\_\_\_\_
- rezultatas: \_\_\_\_\_ *normatyvas:* \_\_\_\_\_

- Pridedama:
- varžybų protokolo kopija;
  - trasos matuotojo akto kopija;
  - sportinio ėjimo technikos vertinimo protokolo kopija;
  - fotonuotrauka (35x45 mm).

\_\_\_\_\_ (sportininko parašas)

*Pastabos:* \_\_\_\_\_