

**LIETUVOS LENGVOSIOS ATLETIKOS FEDERACIJOS KVALIFIKACINIŲ LAIPSNIŲ  
N U O S T A T A I**  
(2021–2024 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 atskyrius):

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, įvykdęs LLAF kvalifikacinių laipsnių normatyvus pagal užimtą vietą aukščiausiojo rango varžybose (1 priedas) arba pagal rezultatą (2 ir 3 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 pagal rezultata (2 ir 3 priedai) privalo įvykdyti Tarptautinės lengvosios atletikos federacijos (World Athletics; WA), Europos lengvosios atletikos asociacijos (European Athletics; EA) 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 WA sertifikatą;
  - 4.3. Sportinio ėjimo rungtyse: privalo teisėjauti ne mažiau kaip trys tarptautinės kategorijos teisėjai; trasa turi būti patvirtinta WA matuotojo.
5. Papildomi reikalavimai sporto meistriui:
  - 5.1. Normatyvus pagal rezultata (2 ir 3 priedas) privalo įvykdyti WA, EA 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 WA 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 WA arba LLAf matuotojo.
6. Papildomi reikalavimai kandidatui į sporto meistrus (KSM):
  - 6.1. Normatyvus privalo įvykdyti WA, EA 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) atskyrių 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) atskyrių sportininkai normatyvus gali vykdyti visose lengvosios atletikos varžybose, vykdomose pagal lengvosios atletikos taisykles sportininkams iki 18 metų.
9. Kalnų bėgimo sportininkams suteikiami atskyriai:
  - 9.1. KSM – Lietuvos kalnų bėgimo čempionui;
  - 9.2. I A – Lietuvos kalnų bėgimo čempionato 2-6 vietos ir jaunimo grupės 1-3 vietos laimėtojams;
  - 9.3. II A – Lietuvos kalnų bėgimo čempionato 7-12 vietos ir jaunimo grupės 4-8 vietos laimėtojams;
  - 9.4. III A – Lietuvos kalnų bėgimo čempionate baigusiems nuotolį ir jaunimo grupės 9-16 vietos laimėtojams.
10. Sportinio ėjimo rungčių, kurios kvalifikacinių laipsnių normatyvų lentelėse nurodytos metrais (2 ir 3 priedai), atskyrių bei sportinių vardų normatyvai galioja ir uždaru patalpų varžybose.

### **III. KVALIFIKACINIŲ LAIPSNŲ SUTEIKIMO TVARKA**

11. Tarptautinio sporto meistro ir sporto meistro vardus suteikia LLAf Taryba arba Vykdomasis komitetas LLAf Varžybų direktoriaus teikimu.
12. Varžybų direktoriaus funkcijos:
  - a) priimti prašymus ir išnagrinėti dokumentus dėl sportinių vardų suteikimo;
  - b) teikti pasiūlymus dėl sportinių vardų suteikimo LLAf Tarybai arba Vykdomajam komitetui tvirtinti.
13. Varžybų 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.

14. Prašymą (4 priedas) sportiniam vardui gauti teikia pats sportininkas. Prašymas perduodamas arba siunčiamas LLAF būstinės adresu.
15. 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.
16. 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.
17. 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.
18. Visose LLAF vykdomose varžybose paraiškos ir starto protokolai pateikiami įrašius sportininkų turimus kvalifikacinius laipsnius. Galutiniame varžybų rezultatų protokole surašomi įvykdyti per varžybas kvalifikaciniai laipsniai.
19. Pažeidus LLAF įstatus arba LLAF vidaus tvarkos taisykles, LLAF Taryba gali anuliuoti suteiktą sportinį vardą.
20. Prie LLAF Tarybos įsteigiama Sportinių vardų komisija, kurios funkcijos yra: 1) kvalifikacinių laipsnių nuostatų ir normatyvų projektų rengimas ir tobulinimas; 2) LLAF Varžybų direktoriaus konsultavimas ir 3) ginčytinų klausimų dėl šių nuostatų taikymo sprendimas.
- 20.1. Komisijos sudėtį iš 3-5 narių ir jos pirmininką LLAF Varžybų direktoriaus teikimu tvirtina LLAF Taryba.
- 20.2. 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**

21. Visi kvalifikacinių laipsnių normatyvai turi būti įvykdyti laikantis WA taisyklių.
22. Šie nuostatai ir kvalifikacinių laipsnių normatyvai galioja nuo jų patvirtinimo dienos (2021 m. gegužės 14 d.) iki 2024 m. gruodžio 31 d. arba jų galiojimas automatiškai prasitęsia iki tol kol bus patvirtinti nauji nuostatai ir normatyvai naujam olimpiniam keturių metų laikotarpiui.
23. LLAF Taryba turi teisę keisti šiuos nuostatus, kvalifikacinius laipsnius ir normatyvus ar pratęsti jų galiojimą.

LLAF prezidentas

Eimantas Skrabulis

LLAF generalinė sekretorė

Nijolė Medvedeva

## 1 PRIEDAS.

(Prie LLAF kvalifikacinių laipsnių nuostatų 2021-2024 m.)

### **LLAF KVALIFIKACINIŲ LAIPSNIŲ (SPORTINIŲ VARDŲ) NORMATYVAI PAGAL UŽIMTA VIETA AUKŠČIAUSIO RANGO VARŽYBOSE**

**Tarptautinio sporto meistro** vardas suteikiamas užėmus tokias vietas:

#### A. Individualios rungtys:

- 1-12 vieta           Olimpinės žaidynės  
Pasaulio čempionatas  
Pasaulio kroso čempionatas  
Pasaulio pusės maratono čempionatas  
Pasaulio kalnų bėgimo čempionatas
- 1-8 vieta           Europos čempionatas  
Europos kroso čempionatas;  
Europos kalnų bėgimo čempionatas
- 1-3 vieta           Pasaulinė Universiada  
Europos U23 čempionatas  
Europos U23 kroso čempionatas
- 1-2 vieta           Pasaulio U20 čempionatas  
Pasaulio kalnų bėgimo čempionatas – U20 (16-19 m.) grupė
- 1 vieta           Europos U20 čempionatas  
Europos U20 čempionatas  
Europos kalnų bėgimo čempionatas – U20 grupė

#### B. Estafetės:

- 1-6 vieta           Olimpinės žaidynės  
Pasaulio čempionatas
- 1-3 vieta           Europos čempionatas  
Europos kroso čempionatas

#### C. Uždarų patalpų rungtys:

- 1-6 vieta           Pasaulio čempionatas
- 1-3 vieta           Europos čempionatas

**Sporto meistro** vardas suteikiamas užėmus tokias vietas:

#### A. Individualios rungtys:

- 13-20 vieta       Pasaulio kalnų bėgimo čempionatas;
- 9-16 vieta       Europos kalnų bėgimo čempionatas;
- 3-6 vieta       Pasaulio U20 čempionatas;  
Pasaulio kalnų bėgimo čempionatas – U20 (16-19 m.) grupė
- 4-6 vieta       Europos U23 čempionatas
- 2-3 vieta       Europos U20 čempionatas,  
Europos kalnų bėgimo čempionatas – U20 grupė
- 13-20 vieta       Pasaulio kroso čempionatas
- 3-6 vieta       Pasaulio U20 kroso čempionatas
- 4-6 vieta       Europos U23 kroso čempionatas
- 2-3 vieta       Europos U20 kroso čempionatas

## 2 PRIEDAS

(Prie LLAIF kvalifikacinių laipsnių nuostatų 2021-2024 m.)

LLAIF KVALIFIKACINIŲ LAIPSNIŲ NORMATYVAI PAGAL REZULTATĄ (2021-2024 M.)

### MOTERYS

Bėgimo rungtys	III JA	II JA	I JA	III A	II A	I A	KSM	SM	TSM
60 m	10,34	10,04	9,64	9,04	8,44	8,00	7,70	7,45	7,25
100 m	17,44	16,74	15,94	14,94	13,84	13,04	12,40	11,84	11,40
200 m	36,24	34,94	33,24	31,24	28,74	26,85	25,45	24,24	23,30
300 m	58,24	55,24	51,74	47,74	44,24	41,25	39,25		
400 m	1:24,14	1:21,14	1:16,14	1:10,14	1:04,14	1:00,00	57,00	54,00	52,30
600 m	2:25,14	2:17,14	2:07,14	1:56,14	1:46,00	1:38,00	1:33,00		
800 m	3:30,14	3:20,14	3:08,14	2:53,14	2:35,00	2:22,00	2:13,00	2:06,00	2:01,30
1000 m	4:35,14	4:20,14	4:00,14	3:40,14	3:20,00	3:05,00	2:53,00	2:44,00	2:37,00
1500 m	6:47,14	6:30,14	6:08,14	5:42,14	5:12,00	4:50,00	4:32,00	4:18,00	4:09,00
1 mylia	7:15,14	6:55,14	6:30,14	6:03,14	5:37,00	5:15,00	4:55,00	4:37,00	4:24,00
2000 m	9:10,14	8:50,14	8:25,14	7:52,14	7:20,00	6:50,00	6:25,00		
3000 m		14:30,00	13:35,00	12:35,00	11:28,00	10:30,00	9:50,00	9:17,00	8:55,00
5000 m			23:00,00	21:30,00	19:45,00	18:15,00	17:05,00	16:10,00	15:25,00
10000 m			48:00,00	45:00,00	41:30,00	38:20,00	35:50,00	34:00,00	32:20,00
5 km pl.		24:30	23:15	21:45	20:00	18:30	17:20		
10 km pl.				45:30	42:00	38:50	36:20		
15 km pl.				1:10:00	1:04:00	58:45	55:00		
30 km				2:40:00	2:21:00	2:09:00	2:00:00		
1/2 Maratono				1:42:00	1:33:00	1:26:00	1:21:00	1:17:00	1:13:30
Maratonas				b.n.	3:30:00	3:15:00	3:00:00	2:47:00	2:35:00
Maratonas: BUVO				b.n.	3:30:00	3:16:00	3:00:00	2:48:00	2:35:00
50 km				b.n.	4:30:00	4:04:00	3:45:00		
100 km				b.n.	11:10:00	10:10:00	9:30:00	9:00:00	8:35:00
24 val. bėgimas				b.n.	155	170	185	200	210
4 x 100 m	1:09,24	1:06,24	1:02,94	58,64	54,54	51,20	48,25	45,70	43,90
4 x 400 m	5:35,00	5:20,00	5:02,00	4:40,00	4:18,00	4:00,00	3:47,00	3:36,00	3:28,00
4 x 400 m mišri estafetė	5:30,00	5:12,50	4:53,00	4:28,00	4:02,50	3:45,00	3:32,00	3:22,50	3:16,00
100+200+300+400 m	3:20,00	3:10,00	2:58,00	2:43,00	2:30,00	2:20,00	2:12,00		
60 m b.b. 0,762 m	13,14	12,54	11,74						
100 m b.b. 0,838 m			20,24	19,04	17,64	16,24	15,04	14,00	13,11
100 m b.b. 0,762 m	22,24	21,24	20,04	18,84	17,44	16,04	14,84		
300 m b.b. 0,762 m	68,14	64,64	60,14	55,34	50,64	46,50			
400 m b.b. 0,762 m		1:38,14	1:31,14	1:22,14	1:14,14	1:08,14	1:03,14	0:59,50	0:56,55
1000 m kl.b. 0,762 cm	5:40,00	5:25,00	5:00,00	4:20,00	3:40,00	3:15,00			
1500 m kl.b. 0,762 m	7:05,00	6:50,00	6:30,00	6:05,00	5:35,00	5:11,00	4:52,00		
2000 m kl.b. 0,762 m			8:30,00	8:00,00	7:33,00	7:10,00	6:50,00	6:33,00	
3000 m kl.b. 0,762 m				13:25,00	12:30,00	11:40,00	10:55,00	10:20,00	9:48,00
<b>Sportinio ėjimo rungtys</b>	<b>III JA</b>	<b>II JA</b>	<b>I JA</b>	<b>III A</b>	<b>II A</b>	<b>I A</b>	<b>KSM</b>	<b>SM</b>	<b>TSM</b>
1000 m 1 km	6:25,0	6:08,0	5:45,0	5:15,0	4:50,0	4:30,0			
2000 m 2 km	13:50,0	13:25,0	12:45,0	11:45,0	10:40,0	9:40,0			
3000 m 3 km	21:45,0	20:45,0	19:30,0	18:00,0	16:35,0	15:25,0	14:25,0	13:35,0	
5000 m 5 km	37:45,0	36:00,0	33:30,0	31:00,0	28:15,0	26:10,0	24:30,0	23:10,0	
10000 m 10 km	b.n.	1:12:00,0	1:09:00,0	1:05:00,0	1:00:00,0	55:00,0	51:00,0	48:10,0	
20 km				b.n.	2:05:00	1:55:00	1:47:00	1:41:00	1:34:00
50 km					b.n.	5:50:00	5:15:00	4:50:00	4:35:00
<b>Krosas</b>	<b>III JA</b>	<b>II JA</b>	<b>I JA</b>	<b>III A</b>	<b>II A</b>	<b>I A</b>	<b>KSM</b>	<b>SM</b>	<b>TSM</b>
500 m	2:00,0	1:54,0	1:45,0	1:34,0	1:26,0				
1 km	4:35,0	4:20,0	4:00,0	3:37,0	3:18,0	3:03,0			
1,5 km	7:10,0	6:50,0	6:20,0	5:50,0	5:18,0	4:54,0	4:37,0		
2 km	9:40,0	9:15,0	8:40,0	8:00,0	7:20,0	6:47,0	6:20,0		
3 km	15:15,0	14:30,0	13:40,0	12:40,0	11:30,0	10:35,0	9:50,0		
4 km		19:00,0	18:05,0	17:00,0	15:40,0	14:30,0	13:35,0		
5 km		24:40,0	23:20,0	21:40,0	19:50,0	18:25,0	17:20,0		
6 km			28:15,0	26:15,0	24:00,0	22:20,0	21:00,0		
<b>Šuolių rungtys</b>	<b>III JA</b>	<b>II JA</b>	<b>I JA</b>	<b>III A</b>	<b>II A</b>	<b>I A</b>	<b>KSM</b>	<b>SM</b>	<b>TSM</b>
Šuolis į aukštį	1,15	1,22	1,30	1,39	1,50	1,65	1,75	1,83	1,91
Šuolis su kartimi	1,80	1,95	2,15	2,40	2,70	3,10	3,48	3,82	4,10
Šuolis į tolį	3,60	3,85	4,20	4,60	5,15	5,60	6,00	6,30	6,62
Trišuolis	8,50	9,00	9,65	10,40	11,20	12,00	12,80	13,45	14,00

Pastabos: b.n. - baigė nuotolį

(tesinys kitame puslapyje)

## (2 priedo tęsinys)

<b>Metimų rungtyš</b>	<b>III JA</b>	<b>II JA</b>	<b>I JA</b>	<b>III A</b>	<b>II A</b>	<b>I A</b>	<b>KSM</b>	<b>SM</b>	<b>TSM</b>
Disko metimas 1 kg	17,00	20,00	24,00	29,00	35,00	42,00	48,00	54,00	58,50
Disko metimas 750 g	20,00	23,00	27,00	32,00	38,00	44,50	50,00		
Kūjo metimas 4 kg		20,00	24,00	29,00	35,00	42,00	50,00	59,00	67,50
Kūjo metimas 3 kg	21,00	24,00	28,00	33,00	39,00	46,00	54,00		
Kūjo metimas 2 kg	23,00	26,00	30,00	35,00					
leties metimas 600 g	16,00	19,00	23,00	27,00	33,00	41,00	48,00	54,00	59,00
leties metimas 500 g	17,50	20,50	24,50	29,00	35,00	43,00	50,00		
leties metimas 400 g	19,00	22,00	26,00	31,00	37,00	45,00			
Rutulio stūmi 4 kg	6,00	6,50	7,20	8,50	10,00	12,00	14,00	15,80	17,20
Rutulio stūmi 3 kg	6,50	7,20	8,00	9,50	11,00	13,20	15,20		
Rutulio stūmi 2 kg	7,10	8,00	9,00						
Kamuoliuko n 140 g	25,00	32,00	39,00						
<b>Daugiakovės</b>	<b>III JA</b>	<b>II JA</b>	<b>I JA</b>	<b>III A</b>	<b>II A</b>	<b>I A</b>	<b>KSM</b>	<b>SM</b>	<b>TSM</b>
Dešimtkovė	2400	2800	3300	4000	4800	5700	6600	7400	8000
Septinkovė	1200	1500	1900	2400	3200	4000	4750	5400	5900
Septinkovė jaunių	1300	1600	2000	2500	3300	4100	4850		
Septinkovė jaunučių	1400	1700	2100	2600	3400	4200			
Trikovė	600	750	950						
<b>Uždarose patalpose</b>	<b>III JA</b>	<b>II JA</b>	<b>I JA</b>	<b>III A</b>	<b>II A</b>	<b>I A</b>	<b>KSM</b>	<b>SM</b>	<b>TSM</b>
60 m	10,34	10,04	9,64	9,04	8,44	8,00	7,70	7,45	7,25
200 m	36,74	35,44	33,74	31,74	29,24	27,35	25,95		
300 m	58,84	56,04	52,34	48,34	44,84	42,05	40,05		
400 m	85,14	82,14	77,14	71,14	65,14	61,10	58,00	55,15	53,30
600 m	2:26,50	2:18,50	2:08,50	1:57,50	1:47,50	1:39,50	1:34,50		
800 m	3:32,00	3:22,00	3:10,00	2:55,00	2:37,00	2:24,00	2:15,00	2:08,00	2:04,00
1000 m	4:37,00	4:22,00	4:02,00	3:42,00	3:22,00	3:07,00	2:55,00	2:46,00	2:38,00
1500 m	6:49,00	6:32,00	6:10,00	5:44,00	5:14,00	4:52,00	4:34,00	4:20,00	4:11,00
2000 m	9:12,00	8:52,00	8:27,00	7:54,00	7:22,00	6:52,00	6:27,00		
3000 m		14:33,00	13:38,00	12:38,00	11:31,00	10:33,00	9:53,00	9:20,00	8:58,00
60 m b.b. 0,838 m	13,74	13,14	12,34	11,24	10,24	9,50	8,90	8,50	8,18
60 m b.b. 0,762 m	13,34	12,74	11,94	10,84	9,84	9,24			
1500 m kl.b. 0,762 m		6:45,00	6:25,00	6:00,00	5:30,00	5:06,00			
2000 m kl.b. 0,762 m			8:22,00	7:52,00	7:25,00	7:02,00	6:42,00	6:25,00	
3000 m kl.b. 0,762 m				13:10,00	12:15,00	11:25,00	10:40,00	10:08,00	
4 x 200 m	2:27,00	2:21,00	2:14,00	2:05,00	1:55,00	1:47,50	1:42,00		
4 x 400 m	5:38,00	5:23,00	5:05,00	4:43,00	4:21,00	4:03,00	3:50,00	3:39,00	3:31,00
Penkiakovė	1000	1250	1600	2000	2500	3100	3650	4100	4500

### 3 PRIEDAS

(Prie LLAf kvalifikacinių laipsnių nuostatų 2021-2024 m.)

LLAF KVALIFIKACINIŲ LAIPSNŲ NORMATYVAI PAGAL REZULTATĄ (2021-2024 M.)

### VYRAI

Bėgimo rungtys	III JA	II JA	I JA	III A	II A	I A	KSM	SM	TSM
60 m	10,04	9,64	9,14	8,34	7,70	7,30	7,00	6,80	6,70
100 m	16,74	15,94	14,74	13,14	12,00	11,35	10,90	10,58	10,28
200 m	34,94	33,24	30,54	27,24	24,70	23,10	22,10	21,35	20,75
300 m	57,14	53,14	48,64	42,84	38,50	36,00	34,50		
400 m	1:22,14	1:17,14	1:10,14	1:03,14	0:56,40	0:51,70	0:49,20	0:47,50	0:45,95
600 m	2:20,14	2:10,14	1:58,14	1:43,14	1:31,00	1:24,00	1:20,00		
800 m	3:20,14	3:08,14	2:51,14	2:31,14	2:12,00	2:01,00	1:54,00	1:49,50	1:46,60
1000 m	4:20,14	4:04,14	3:43,14	3:19,14	2:53,00	2:38,00	2:28,00	2:21,00	2:18,00
1500 m	6:26,14	6:06,14	5:42,14	5:13,14	4:35,00	4:10,00	3:56,00	3:46,00	3:39,00
1 mylia	6:55,14	6:35,14	6:07,14	5:38,14	5:05,00	4:38,00	4:17,00	4:04,00	3:56,00
2000 m	8:40,14	8:20,14	7:45,14	7:05,14	6:15,00	5:35,00	5:15,00		
3000 m	14:45,00	13:55,00	12:50,00	11:30,00	10:05,00	9:10,00	8:32,00	8:10,00	7:52,00
5000 m		23:00,00	21:45,00	19:45,00	17:20,00	15:40,00	14:40,00	14:00,00	13:29,00
10000 m				40:00,00	35:40,00	32:40,00	30:45,00	29:25,00	28:20,00
5 km pl.		23:30	22:00	19:55	17:30	15:50	14:50		
10 km pl.				41:00	36:20	33:10	31:10		
15 km pl.				1:03:30	57:00	51:00	47:45		
30 km pl.				2:15:00	1:58:00	1:47:00	1:39:00		
1/2 Maratono				1:28:00	1:20:00	1:14:00	1:09:00	1:05:30	1:02:30
Maratonas				b.n.	3:00:00	2:45:00	2:32:00	2:22:00	2:15:00
50 km				b.n.	3:45:00	3:24:00	3:07:00		
100 km				b.n.	9:30:00	8:40:00	8:00:00	7:30:00	7:05:00
24 val. bėgimas				b.n.	170	190	208	225	238
4x100 m	1:07,84	1:04,14	59,14	53,24	48,00	45,00	42,75	41,30	39,80
4x400 m	5:25,00	5:05,00	4:44,00	4:16,00	3:47,00	3:30,00	3:17,00	3:09,00	3:04,00
4 x 400 m mišri estafetė	5:30,00	5:12,50	4:53,00	4:28,00	4:02,50	3:45,00	3:32,00	3:22,50	3:16,00
100+200+300+400 m	3:14,00	3:00,00	2:44,00	2:23,00	2:10,00	2:02,00	1:59,00		
60 m b.b. 0,762 m	12,84	11,94	10,54						
110 m b.b. 1,067 m				20,04	17,44	16,04	15,15	14,35	13,62
110 m b.b. 0,991 m	24,24	23,24	21,54	19,34	17,04	15,74	14,84		
110 m b.b. 0,914 m	23,24	22,24	20,74	18,64	16,64	15,44	14,54		
110 m b.b. 0,838 m	22,24	21,24	19,94	17,94	16,24	15,14			
300 m b.b. 0,838 m	68,14	62,84	55,84	48,14	43,20	40,60	39,00		
300 m b.b. 0,762 m	49,00	47,00	44,00						
400 m b.b. 0,914 m			78,00	71,00	65,00	59,00	55,20	52,40	49,80
400 m b.b. 0,838 m		84,00	76,00	69,00	63,00	57,00	54,20		
1500 m kl.b. 0,762 m	6:50,00	6:35,00	6:05,00	5:25,00	4:53,00	4:32,00	4:15,00		
2000 m kl.b. 0,838 m		45:36,00	8:05,00	7:25,00	6:45,00	6:20,00	6:00,00		
3000 m kl.b. 0,914 m			12:45,0	11:40,0	10:40,0	9:55,0	9:20,0	8:50,0	8:33,5
Sportinio ėjimo rungtys	III JA	II JA	I JA	III A	II A	I A	KSM	SM	TSM
1000 m 1 km	06:06,0	05:46,0	05:21,0	04:50,0	04:21,0				
2000 m 2 km	13:17,0	12:45,0	11:52,0	10:42,0	09:30,0	08:30,0			
3000 m 3 km	20:40,0	19:30,0	18:08,0	16:23,0	14:40,0	13:35,0	12:45,0		
5000 m 5 km	35:52,0	33:50,0	31:09,0	27:54,0	24:50,0	22:55,0	21:40,0		
10000 m 10 km	b.n.	01:08:24,0	01:04:52,0	59:09,0	52:15,0	47:45,0	44:30,0	42:00,0	
20 km			b.n.	2:00:00	1:51:00	1:42:00	1:35:00	1:29:00	1:23:00
30 km				b.n.	3:00:00	2:45:00	2:30:00		
35 km					b.n.	3:05:00	2:51:00		
50 km					b.n.	5:15:00	4:45:00	4:20:00	3:58:00
Krosas	III JA	II JA	I JA	III A	II A	I A	KSM	SM	TSM
500 m	1:54,0	1:47,0	1:37,0	1:20,0					
1 km	4:21,0	4:04,0	3:42,0	3:16,0	2:50,0				
1,5 km	6:48,0	6:25,0	5:53,0	5:08,0	4:25,0				
2 km	9:20,0	8:46,0	7:58,0	7:12,0	6:26,0				
3 km	14:30,0	13:36,0	12:21,0	11:09,0	10:00,0	9:06,0	8:30,0		
4 km		18:48,0	17:08,0	15:22,0	13:44,0	12:29,0	11:36,0		
5 km	25:40,0	24:15,0	22:10,0	19:50,0	17:40,0	16:00,0	14:50,0		
6 km			25:00,0	22:00,0	20:00,0	18:45,0	17:50,0		
8 km			34:00,0	30:00,0	27:20,0	25:40,0	24:20,0		
10 km				38:20,0	35:00,0	32:50,0	31:00,0		
12 km				47:00,0	43:00,0	40:00,0	38:00,0		
Šuolių rungtys	III JA	II JA	I JA	III A	II A	I A	KSM	SM	TSM
Šuolis į aukštį	1,25	1,35	1,47	1,60	1,75	1,90	2,03	2,15	2,28
Šuolis su kartimi	1,90	2,20	2,60	3,05	3,50	4,10	4,60	5,10	5,55
Šuolis į tolį	4,00	4,45	5,00	5,60	6,20	6,70	7,20	7,65	8,05
Trišuolis	9,70	10,30	11,20	12,20	13,20	14,20	15,20	16,10	16,65

Pastabos: b.n. - baigė nuotolį

(tęsinys kitame puslapyje)

<b>Metimų rungtyš</b>	<b>III JA</b>	<b>II JA</b>	<b>I JA</b>	<b>III A</b>	<b>II A</b>	<b>I A</b>	<b>KSM</b>	<b>SM</b>	<b>TSM</b>
Disko metimas 2 kg		23,00	26,00	30,00	37,00	45,00	51,00	56,00	62,50
Disko metimas 1,75 kg		25,00	29,00	34,00	41,00	49,00	55,00		
Disko metimas 1,5 kg	24,00	27,50	32,00	37,00	44,00	52,00	59,00		
Disko metimas 1 kg	26,00	30,00	35,00	41,00	48,00	56,00			
Kūjo metimas 7,257 kg	22,00	26,00	32,00	39,00	47,00	54,00	61,00	68,00	74,30
Kūjo metimas 6 kg	24,00	28,00	34,00	42,00	51,00	58,00	65,00		
Kūjo metimas 5 kg	26,00	30,00	36,00	44,00	53,00	62,00	69,00		
Kūjo metimas 4 kg	28,00	32,00	38,00	46,00	55,00	64,50			
Kūjo metimas 3 kg	30,00	34,00	40,00	49,00					
leties metimas 800 g	24,00	28,50	35,00	42,00	52,00	60,00	67,00	73,00	78,00
leties metimas 700 g	26,00	30,50	37,00	44,50	54,00	62,00	68,00		
leties metimas 600 g	28,00	33,00	39,50	47,00	56,00	64,00			
leties metimas 500 g	30,00	35,50	42,00	50,50					
Rutulio stūmimas: 7,257 kg				10,20	12,00	13,80	15,60	17,50	19,90
Rutulio stūmimas: 6 kg			9,80	11,20	12,80	15,00	17,20		
Rutulio stūmimas: 5 kg		9,50	10,70	12,30	14,40	16,50	18,20		
Rutulio stūmimas: 4 kg	9,00	10,00	11,40	13,20	14,90	17,00			
Rutulio stūmimas: 3 kg	9,50	10,50	12,20	14,30					
Kamuoliuko meti 140 g	37,00	43,00	50,00						
<b>Daugiakovės</b>	<b>III JA</b>	<b>II JA</b>	<b>I JA</b>	<b>III A</b>	<b>II A</b>	<b>I A</b>	<b>KSM</b>	<b>SM</b>	<b>TSM</b>
Dešimtkovė			3000	3700	4600	5600	6400	7100	7730
Dešimtkovė jaunimo		2600	3200	4000	4900	5900	6700	7300	
Dešimtkovė jaunių	2400	2700	3400	4300	5300	6200	6950		
Aštunkovė jaunių, jau	2000	2400	2800	3300	3900	4600	5200		
Septinkovė jaunučių	1900	2300	2700	3200	3800	4450			
Penkiakovė vaikų	1250	1500	1800						
Keturkovė	1200	1700	2200	2600	3000	3300			
Trikovė	600	800	1000	1200	1500	1800			
<b>Uždarose patalpose</b>	<b>III JA</b>	<b>II JA</b>	<b>I JA</b>	<b>III A</b>	<b>II A</b>	<b>I A</b>	<b>KSM</b>	<b>SM</b>	<b>TSM</b>
60 m	9,84	9,44	8,94	8,24	7,64	7,30	7,00	6,84	6,70
200 m	34,74	33,24	31,14	28,04	25,24	23,70	22,75		
300 m	55,14	52,34	47,74	42,04	38,54	36,20	34,75		
400 m	1:20,14	1:16,14	1:10,14	1:03,14	57,14	52,50	50,20	48,50	46,80
600 m	2:16,00	2:08,00	1:57,00	1:44,00	1:33,50	1:27,50	1:23,50		
800 m	3:18,00	3:06,00	2:50,00	2:30,00	2:14,00	2:03,00	1:56,00	1:51,50	1:48,60
1000 m	4:15,00	4:00,00	3:40,00	3:16,00	2:55,50	2:40,50	2:30,50	2:23,50	2:20,50
1500 m	6:25,00	6:05,00	5:40,00	5:07,00	4:37,00	4:12,00	3:58,00	3:48,00	3:42,50
2000 m	8:40,00	8:15,00	7:42,00	6:52,50	6:07,50	5:37,50	5:17,50		
3000 m		13:30,00	12:40,00	11:30,00	10:10,00	9:13,00	8:35,00	8:13,00	7:54,00
60 m b.b. 1,067 m				10,74	9,84	9,10	8,55	8,10	7,75
60 m b.b. 0,991 m			11,84	10,54	9,64	8,90	8,35		
60 m b.b. 0,914 m		12,64	11,64	10,34	9,44	8,70	8,15		
60 m b.b. 0,838 m	13,24	12,44	11,44	10,14	9,24	8,50			
60 m b.b. 0,762 m	12,94	12,14	11,24						
1500 m kl.b. 0,762 m	6:45,00	6:25,00	6:00,00	5:25,00	4:55,00	4:32,00			
2000 m kl.b. 0,838 m			7:50,00	7:20,00	6:45,00	6:12,00	5:52,00		
3000 m kl.b. 0,914 m			12:30,00	11:30,00	10:35,00	9:55,00	9:20,00	8:50,00	8:33,50
4x200 m	2:17,0	2:10,0	2:00,0	1:47,0	1:38,0	1:33,0	1:29,0		
4x400 m	5:15,00	5:00,00	4:35,00	4:08,00	3:45,00	3:30,00	3:20,00	3:12,00	3:06,00
Septinkovė			2300	2800	3400	4100	4700	5300	5800
Penkiakovė	1300	1550	1900						



#### 4 PRIEDAS.

(Prie LLAF kvalifikacinių laipsnių nuostatų 2021-2024 m.)

### PRAŠYMO FORMA

(sportininko vardas ir pavardė)	(prašymo užpildymo data)
(sportininko gimimo data)	<p style="text-align: center;"><i>Pildo LLAF Direktoratas</i></p> Prašymo gavimo data: _____ Parašas: _____  Teikti LLAF Tarybai arba Vykdomajam komitetui:    taip <input type="checkbox"/> , ne <input type="checkbox"/>  LLAF Tarybos nutarimas suteikti sportinį vardą:    taip <input type="checkbox"/> , ne <input type="checkbox"/>  Nutarimo data: _____
(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. _____	

#### 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/užimta vieta: \_\_\_\_\_ *normatyvas:* \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_  
(sportininko parašas)

<i>Pastabos:</i> _____ _____ _____ _____
--