

## LIETUVOS LENGVOSIOS ATLETIKOS FEDERACIJOS 2023 METŲ VARŽYBŲ NUOSTATAI

<b>Lietuvos rajonų jaunių ir jaunimo čempionatai</b>	<b>2023 01 06-07</b>	<b>Klaipėda</b>	<b>Jauniai, jaunimas</b>
--	----------------------	-----------------	--------------------------

Dalyvauja: rajonų ir savivaldybių komandos. Paraiškas teikia komandų vadovai.  
 Varžybos - komandinės. Jaunių ir jaunimo grupėje taškai skaičiuojami už 1-12 v. (1v.-18 tšk., 2v.-14 tšk., 3v.-11 tšk., 4v.-9 tšk., 5v.-8 tšk., ..... 12v.-1 tšk.). Estafetiniame bėgime komandoms taškai skaičiuojami tik jaunimo grupėje.  
 Paraiškas siųsti iki 2023 01 03 d. 15.00 val. el. p. drasutisbarkauskas@gmail.com  
 Iki 2023 01 05 d. 15.00 val. komandų vadovai privalo informuoti sekretoriatą apie pasikeitimus paraiškose.  
 Nakvynė užsakoma prieš **10 dienų** mob. tel. 868576586 (Raimonda Murašovienė), el. paštu raimondamurasoviene@gmail.com . Vėliau užsakymai nakvynei nepriimami.

<b>Merginos</b>	
60 m	1500 m kl/b (jaunės)
300 m	4x200 m (bendra)
600 m	šuoelis į aukštį
1000 m	šuoelis į tolių
3000 m	trišuoelis
3000 m sport. ėjimas	rutulio (3 kg) stūmimas jaunės
60 m b/b (0,762-8,50) jaunės	rutulio stūmimas jaunuolės
60 m b/b jaunuolės	

<b>Vaikinai</b>	
60 m	2000m kl/b (0,840) jauniai
300 m	4x200 m (bendra)
600 m	šuoelis į aukštį
1000 m	šuoelis į tolių
3000 m	trišuoelis
5000 m sport. ėjimas	rutulio (5 kg) stūmimas jauniai
60 m b/b (0,914-9,14) jauniai	rutulio (6 kg) stūmimas jaunuoliai
60 m b/b (0,991-9,14) jaunuol.	

**Kitos sąlygos:** Varžybose gali dalyvauti tik tie dalyviai, kurie tuo metu gyvena ir treniruoja si rajonuose, savivaldybėse ir nėra išvykę mokytis į Vilnių, Kauną, Panevėžį, Klaipėdą, Šiaulius, Alytų. Rajonams ir savivaldybėms varžybose leidžiama registruoti po vieną komandą. Komandos – jaunimas užskaita 8 rezultatai, jauniai užskaita 15 rezultatų, 1 vadovas, 3 treneriai (jaunių amžiaus sportininkai negali dalyvauti jaunimo komandose (išskyrus estafetes), jaunučių amžiaus sportininkai varžybose nedalyvauja). Estafetinio bėgimo komandas gali sudaryti tik to paties rajono sportininkai.

**PASTABA:** paraiškose būtina įrašyti estafetinio bėgimo dalyvius, jeigu komanda planuoja dalyvauti šioje rungtyje. Komandoms skiriami baudos taškai už kiekvieną sportininką, užregistruotą bet nedalyvavusį rungtyje.

<b>Lietuvos jaunių, jaunimo ir suaugusiųjų daugiakovių čempionatai</b>	<b>2023 01 13-14</b>	<b>Šiauliai</b>	<b>Jauniai, jaunimas, suaugę</b>
--	----------------------	-----------------	----------------------------------

Dalyvauja: miestų, rajonų, savivaldybių komandos ir individualūs sportininkai. Paraiškas teikia komandų vadovai.  
 Varžybos - komandinės ir individualios.  
 Registracija į varžybas vyks iki 2023 01 11 d. **12.00 val.** tik lengvosios atletikos varžybų informacinėje sistemoje (LAVIS). Sugeneruotą paraiškos kopiją siųsti [remigija.raisiene@gmail.com](mailto:remigija.raisiene@gmail.com) . Individualūs sportininkai savo registraciją siunčia [remigija.raisiene@gmail.com](mailto:remigija.raisiene@gmail.com) . **Vėliau dalyvių registracija nevyks.**  
 Nakvynė užsakoma prieš **10 dienų** tel. (841) 434859, mob. tel. 8671 19656 (Evaldas Reinotas), el. paštu evaldas.reinotas@lengvojiatletika.lt. Vėliau užsakymai nakvynei nepriimami.

<b>Moterys</b>	<b>Jaunuolės</b>	<b>Jaunės</b>
5-kovė: 60 m b/b, aukštis, rutulys, tolis, 800 m	5-kovė: 60 m b/b, aukštis, rutulys, tolis, 800 m	5-kovė: 60 m b/b (0,762-8,50), aukštis, rutulys (3 kg), tolis, 800 m

<b>Vyrai</b>	<b>Jaunuoliai</b>	<b>Jauniai</b>
7-kovė: 60 m, tolis, rutulys, aukštis, 60 m b/b, kartis, 1000 m	7-kovė: 60 m, tolis, rutulys (6 kg), aukštis, 60 m b/b (0,991-9,14), kartis, 1000 m	7-kovė: 60 m, tolis, rutulys (5 kg), aukštis, 60 m b/b (0,914-9,14), kartis, 1000 m

Atsižvelgiant į šių varžybų ir sezono rezultatus, sudaromos Lietuvos daugiakovių rinktinės dalyvauti Baltijos šalių jaunių ir jaunimo komandiniuose čempionatuose Taline (EST) 2023 03 11-12.

**PASTABA:** Sportininkai, neįsigiję LLAF licencijos ar nesumokėję dalyvio starto mokesčio, varžybose nedalyvauja.

<b>Lietuvos jaunučių čempionatas</b>	<b>2023 01 21</b>	<b>Panevėžys</b>	<b>Jaunučiai</b>
--------------------------------------	-------------------	------------------	------------------

Dalyvauja: miestų, rajonų, savivaldybių komandos. Paraiškas teikia komandų vadovai.  
 Varžybos - komandinės. Taškai skaičiuojami už 1-12 v. (1v.-18 tšk., 2v.-14 tšk., 3v.-11 tšk., 4v.-9 tšk., 5v.-8 tšk., ..... 12v.-1 tšk.)  
 Registracija į varžybas vyks iki 2023 01 18 d. 15.00 val. tik lengvosios atletikos varžybų informacinėje sistemoje (LAVIS). Sugeneruotą paraiškos kopiją siųsti [remigija.raisiene@gmail.com](mailto:remigija.raisiene@gmail.com) . Individualūs sportininkai savo registraciją siunčia [remigija.raisiene@gmail.com](mailto:remigija.raisiene@gmail.com) . **Vėliau dalyvių registracija nevyks.** Iki 2023 01 20 d. 15.00 val. komandų vadovai privalo informuoti sekretoriatą apie pasikeitimus paraiškose.

Jaunutės	
60 m	1000 m kl/b
200 m	šuoelis į aukštį
600 m	šuoelis su kartimi
1000 m	šuoelis į tolį
2000 m	trišuoelis
60 m b/b (12,00-0,762-7,75)	rutulio (3 kg) stūmimas
2000 m sportinis ėjimas	

Jaunučiai	
60 m	1000 m kl/b (0,762)
200 m	šuoelis į aukštį
600 m	šuoelis su kartimi
1000 m	šuoelis į tolį
2000 m	trišuoelis
60 m b/b (13,00-0,838-8,25)	rutulio (4 kg) stūmimas
3000 m sportinis ėjimas	

**Kitos sąlygos:** Varžybose dalyvauja: Vilnius, Kaunas - užskaita 30 rez., 2 vadovai, iki 8 trenerių, Panevėžys, Šiauliai, Klaipėda, Alytus - užskaita 15 rez., 1 vadovas, iki 4 trenerių; kitų komandų sudėtyje – užskaita 7 rez. 1 vadovas, iki 2 trenerių. Dalyviui leidžiama dalyvauti tik vienoje rungtyje. Vaikų amžiaus sportininkai varžybose nedalyvauja.

**PASTABA: Sportininkai, neįsigiję LLAf licencijos ar nesumokėję dalyvio starto mokesčio, varžybose nedalyvauja.**

Lietuvos LAF taurės atviros varžybos. LLAf sporto klubų komandinės varžybos	2023 01 28	Vilnius	Jaunimas, suaugę
---	------------	---------	------------------

Dalyvauja: miestų, rajonų, savivaldybių ir sporto klubų komandos. Paraiškas teikia komandų vadovai. Sporto klubų komandų vadovai kartu su paraiškoms pateikia patikslintus klubo narių sąrašus, pagal kuriuos bus skaičiuojami komandiniai taškai.

Varžybos - komandinės ir individualios. Taškai skaičiuojami už 1-12 vietas pagal WA taškų skaičiavimo lentelę. Lietuvos sporto klubų komandinės varžybose taškai skaičiuojami sporto klubams – tik LLAf nariams.

Registracija į varžybas vyks iki 2023 01 25 d. 16.00 val. tik lengvosios atletikos varžybų informacinėje sistemoje (LAVIS). Sugeneruotą paraiškos kopiją siųsti [remigija.raisiene@gmail.com](mailto:remigija.raisiene@gmail.com). Individualūs sportininkai registruojasi el. p. [remigija.raisiene@gmail.com](mailto:remigija.raisiene@gmail.com). **Vėliau dalyvių registracija nevyks.** Iki 2023 01 27 d. 15.00 val. komandų vadovai privalo informuoti sekretoriatą apie pasikeitimus paraiškose.

Moterys	
60 m	60 m b/b
400 m	šuoelis į aukštį
800 m	šuoelis į tolį
1500 m	trišuoelis
3000 m	rutulio stūmimas

Vyrai	
60 m	60 m b/b
400 m	šuoelis į aukštį
800 m	šuoelis į tolį
1500 m	trišuoelis
3000 m	rutulio stūmimas

**Kitos sąlygos:** Dėl paralelinės užskaitos prašymai turi būti pateikti LLAf direktoriatui iki 2023 01 20.

Užskaita: Vilnius ir Kaunas – 35 rez., Klaipėda, Šiauliai, Panevėžys, Alytus – 20 rez., kiti miestai, rajonai ir savivaldybės – 5 rez. Sporto klubų taurės varžyboms 2023 metams klubai suskirstyti į 2 grupes pagal 2022 metų varžybų rezultatus (grupių suskirstymą žr. varžybų reglamente). 1 grupės sporto klubų komandas sudaro 12 sportininkų, 1 vadovas, 2 treneriai. Užskaita – 10 geriausių rezultatų. 2 grupės sporto klubų komandas sudaro 8 sportininkai, 1 vadovas, 2 treneriai. Užskaita – 7 rezultatai. Klubai gali registruoti neribotą skaičių komandų. Sporto klubų komandos apdovanojamos atskirose grupėse užėmusios 1-3 vietas. Komandų apdovanojimas vyks Lietuvos čempionato metu Klaipėdoje.

Lietuvos nacionalinės rinktinės narių dalyvavimas pageidautinas. Jaunių amžiaus grupės sportininkams leidžiama dalyvauti tik vienoje rungtyje. Jaunučių amžiaus grupės sportininkai varžybose nedalyvauja (išskyrus esančius jaunių rinktinės sąrašuose).

**PASTABA:** komandoms skiriami baudos taškai už kiekvieną sportininką, užregistruotą, bet nedalyvavusį rungtyje.

Lietuvos jaunimo čempionatas	2023 02 03-04	Kaunas	Jaunimas
------------------------------	---------------	--------	----------

Dalyvauja: miestų, rajonų, savivaldybių komandos. Paraiškas teikia komandų vadovai.

Varžybos - komandinės. Taškai už 1-12 vietas (1v.-18 tšk., 2v.-14 tšk., 3v.-11 tšk., 4v.-9 tšk., 5v.-8 tšk., ..... 12v.-1 tšk.). Rajonų komandoms pridedami Lietuvos rajonų jaunimo čempionate iškovoti taškai.

Registracija į varžybas vyks iki 2023 01 31 d. 16.00 val. tik lengvosios atletikos varžybų informacinėje sistemoje (LAVIS). Sugeneruotą paraiškos kopiją siųsti [remigija.raisiene@gmail.com](mailto:remigija.raisiene@gmail.com).

Iki 2023 02 02 d. 15.00 val. komandų vadovai privalo informuoti sekretoriatą apie pasikeitimus paraiškose.

Nakvynė užsakoma prieš **10 dienų** mob. tel. +37068778599 (Dainius Virbickas, LLAf varžybų direktorius), el. paštu [dvirbickas@gmail.com](mailto:dvirbickas@gmail.com). Vėliau užsakymai nakvynei nepriimami.

Jaunuolės	
60 m	šuoelis į aukštį
400 m	šuoelis su kartimi
800 m	šuoelis į tolį
1500 m	trišuoelis
3000 m	rutulio stūmimas
60 m b/b	5-kovė (01 13-14)
3000 m sportinis ėjimas	

Jaunuoliai	
60 m	šuoelis į aukštį
400 m	šuoelis su kartimi
800 m	šuoelis į tolį
1500 m	trišuoelis
3000 m	rutulio (6 kg) stūmimas
60 m b/b (0,991-9,14)	7-kovė (01 13-14)
5000 m sportinis ėjimas	

4 x 200 m mišri estafetė (2 jaunuolės ir 2 jaunuoliai)

**Kitos sąlygos:** Komandos: Vilnius, Kaunas, Panevėžys, Šiauliai, Klaipėda, Alytus - užskaita 25 rez., 2 vadovai, iki 7 trenerių, kiti miestai, rajonai ir savivaldybės – užskaita 12 rez., 1 vadovas, iki 3 trenerių.

Daugiakovių rungtys vyko sausio 13-14 d. Šiauliuose. Komandoms pridedami šiose rungtyse iškovoti taškai, jei sportininkai įrašyti į komandų paraiškas.

Atsižvelgiant į šių varžybų ir sezono rezultatus, sudaroma Lietuvos jaunimo rinktinė dalyvauti Baltijos šalių jaunimo komandiniame čempionate Panevėžyje 2023 03 04.

PASTABA: Paraiškose būtina įrašyti estafetinio bėgimo dalyvius, jeigu komanda planuoja dalyvauti šioje rungtyje. Komandoms skiriami baudos taškai už kiekvieną sportininką, užregistruotą, bet nedalyvavusį rungtyje. Sportininkai, neįsigiję LLAFF licencijos ar nesumokėję dalyvio starto mokesčio, varžybose nedalyvauja.

<b>Lietuvos jaunių čempionatas</b>	<b>2023 02 10-11</b>	<b>Šiauliai</b>	<b>Jauniai</b>
------------------------------------	----------------------	-----------------	----------------

Dalyvauja: miestų, rajonų, savivaldybių komandos. Paraiškas teikia komandų vadovai.  
 Varžybos - komandinės. Taškai už 1-12 vietas (1v.-18 tšk., 2v.-14 tšk., 3v.-11 tšk., 4v.-9 tšk., 5v.-8 tšk., ..... 12v.-1 tšk.). Rajonų komandoms pridedami Lietuvos rajonų jaunių čempionate iškovoti taškai.  
 Registracija į varžybas vyks iki 2023 02 07 d. 16.00 val. tik lengvosios atletikos varžybų informacinėje sistemoje (LAVIS). Sugeneruotą paraiškos kopiją siųsti [remigija.raisiene@gmail.com](mailto:remigija.raisiene@gmail.com).  
 Iki 2023 02 09 d. 15.00 val. komandų vadovai privalo informuoti sekretorią apie pasikeitimus paraiškose.  
 Nakvynė užsakoma prieš 10 dienų tel. (841) 434859, mob. tel. 8671 19656 (Evaldas Reinotas), el. paštu [evaldas.reinotas@lengvojiatletika.lt](mailto:evaldas.reinotas@lengvojiatletika.lt). Vėliau užsakymai nakvynei nepriimami.

<b>Jaunės</b>		<b>Jauniai</b>	
60 m	1500 m kl/b	60 m	2000 m kl/b (0,840)
300 m	šuoelis į aukštį	300 m	šuoelis į aukštį
600 m	šuoelis su kartimi	600 m	šuoelis su kartimi
1000 m	šuoelis į tolį	1000 m	šuoelis į tolį
3000 m	trišuoelis	3000 m	trišuoelis
60 m b/b (0,762-8,50)	rutulio (3 kg) stūmimas	60 m b/b (0,914-9,14)	rutulio (5 kg) stūmimas
3000 m sportinis ėjimas	5-kovė (01 13-14)	5000 m sportinis ėjimas	7-kovė (01 13-14)
4 x 200 m mišri estafetė (2 jaunės ir 2 jauniai)			

**Kitos sąlygos:** Komandos: Vilnius, Kaunas, Panevėžys, Šiauliai, Klaipėda, Alytus - užskaita 35 rez., 2 vadovai, iki 8 trenerių, kiti miestai, rajonai ir savivaldybės – užskaita 10 rez., 1 vadovas, iki 3 trenerių.  
 Daugiakovių rungtys vyko sausio 13-14 d. Šiauliuose. Komandoms pridedami šiose rungtyse iškovoti taškai, jei sportininkai įrašyti į komandų paraiškas.

Atsižvelgiant į šių varžybų ir sezono rezultatus, sudaroma Lietuvos jaunių rinktinė dalyvauti Baltijos šalių jaunių komandiniame čempionate Valmieroje (LAT) 2023 02 25.

PASTABA: Paraiškose būtina įrašyti estafetinio bėgimo dalyvius, jeigu komanda planuoja dalyvauti šioje rungtyje. Komandoms skiriami baudos taškai už kiekvieną sportininką, užregistruotą, bet nedalyvavusį rungtyje. Sportininkai, neįsigiję LLAFF licencijos ar nesumokėję dalyvio starto mokesčio, varžybose nedalyvauja.

<b>Lietuvos žiemos 10 km bėgimo plentu čempionatas.</b> <b>Tradicinės varžybos "Bėgame už laisvę"</b>	<b>2023 02 16</b>	<b>Mažeikiai</b>	<b>Suaugę</b>
--	-------------------	------------------	---------------

Dalyvauja: miestų, rajonų, savivaldybių ir sporto klubų sportininkai. Varžybos individualios.  
 Tradicinės varžybos "Bėgame už laisvę" vykdomas pagal atskirus nuostatus.

<b>Lietuvos čempionatas</b>	<b>2023 02 18-19</b>	<b>Klaipėda</b>	<b>Suaugę</b>
-----------------------------	----------------------	-----------------	---------------

Dalyvauja: miestų, rajonų, savivaldybių ir sporto klubų komandos bei individualūs sportininkai. Paraiškas teikia komandų vadovai.

Varžybos - komandinės. Taškai skaičiuojami už 1-12 vietas pagal WA taškų skaičiavimo lentelę.  
 Registracija į varžybas vyks iki 2023 02 15 d. **12.00** val. tik lengvosios atletikos varžybų informacinėje sistemoje (LAVIS). Sugeneruotą paraiškos kopiją siųsti [remigija.raisiene@gmail.com](mailto:remigija.raisiene@gmail.com). Individualūs sportininkai registruojasi el. p. [remigija.raisiene@gmail.com](mailto:remigija.raisiene@gmail.com) **Vėliau dalyvių registracija nevyks.**  
 Iki 2023 02 17 d. 15.00 val. komandų vadovai privalo informuoti sekretorią apie pasikeitimus paraiškose.  
 Nakvynė užsakoma prieš 10 dienų mob. tel. 868576586 (Raimonda Murašovienė), el. paštu [raimondamurasoviene@gmail.com](mailto:raimondamurasoviene@gmail.com). Vėliau užsakymai nakvynei nepriimami.

<b>Moterys</b>	
60 m	šuoelis į aukštį
400 m	šuoelis su kartimi
800 m	šuoelis į tolį
1500 m	trišuoelis
3000 m	rutulio stūmimas
60 m b/b	3000 m sp. ėjimas
	5-kovė (01 13-14)

<b>Vyrai</b>	
60 m	šuoelis į aukštį
400 m	šuoelis su kartimi
800 m	šuoelis į tolį
1500 m	trišuoelis
3000 m	rutulio stūmimas
60 m b/b	5000 m sp. ėjimas
	7-kovė (01 13-14)

**Kitos sąlygos:** Dėl paralelinės užskaitos prašymai turi būti pateikti LLAFF direktoratui iki 2023 01 20.

Komandos: Vilnius, Kaunas – užskaita - 40 rez., 2 vadovai, iki 10 trenerių; Panevėžys, Šiauliai, Klaipėda, Alytus – užskaita - 30 rez., 1 vadovas, iki 8 trenerių; kiti miestai, rajonai ir savivaldybės – užskaita – 10 rez., 1 vadovas, iki 3 trenerių.

Daugiakovių rungtys vyko sausio 13-14 d. Šiauliuose. Komandoms pridedami šiose rungtyse iškovoti taškai, jei sportininkai įrašyti į komandų paraiškas.

Lietuvos nacionalinės rinktinės narių dalyvavimas čempionate būtinas. Jaunių amžiaus grupės sportininkai gali dalyvauti tik vienoje rungtyje. Jaunučių amžiaus grupės sportininkai varžybose nedalyvauja (išskyrus esančius jaunių rinktinės sąrašuose).

PASTABA: Jeigu rungtyje registruojami dalyvauti du ir mažiau dalyvių – rungtis nevykdoma.

Komandoms skiriami baudos taškai už kiekvieną sportininką, užregistruotą, bet nedalyvavusį rungtyje. Sportininkai, neįsigiję LLAFF licencijos ar nesumokėję dalyvio starto mokesčio, varžybose nedalyvauja.

<b>Baltijos šalių jaunių komandinis čempionatas</b>	<b>2023 02 25</b>	<b>Valmiera (LAT)</b>	<b>Jauniai</b>
---	-------------------	-----------------------	----------------

Dalyvauja Lietuvos jaunių rinktinė.

<b>Jaunės</b>		<b>Jauniai</b>	
60 m	60 m b/b (0,762-8,50)	60 m	60 m b/b (0,914-9,14)
200 m	šūolis į aukštį	200 m	šūolis į aukštį
400 m	šūolis su kartimi	400 m	šūolis su kartimi
800 m	šūolis į tolį	800 m	šūolis į tolį
1500 m	trišūolis	1500 m	trišūolis
3000 m	rutulio (3 kg) stūmimas	3000 m	rutulio (5 kg) stūmimas

4 x 400 m mišri estafetė (2 jaunės ir 2 jauniai)

Kitos sąlygos: Baltijos šalių jaunių komandinio čempionato nuostatus ir sąlygas patvirtina Lietuvos, Latvijos ir Estijos lengvosios atletikos federacijos. Lietuvos rinktinę sukomplektuoja Lietuvos jaunių rinktinės vyr. treneris. Kiekvienoje rungtyje dalyvauja po 2 sportininkus. Jaunesnio amžiaus sportininkai vyresnės amžiaus kategorijos varžybose dalyvauti negali.

<b>Baltijos šalių jaunimo komandinis čempionatas</b>	<b>2023 03 04</b>	<b>Panevėžys</b>	<b>Jaunimas</b>
--	-------------------	------------------	-----------------

Dalyvauja Lietuvos jaunimo rinktinė.

<b>Jaunuolės</b>		<b>Jaunuoliai</b>	
60 m	60 m b/b	60 m	60 m b/b (0,991-9,14)
200 m	šūolis į aukštį	200 m	šūolis į aukštį
400 m	šūolis su kartimi	400 m	šūolis su kartimi
800 m	šūolis į tolį	800 m	šūolis į tolį
1500 m	trišūolis	1500 m	trišūolis
3000 m	rutulio stūmimas	3000 m	rutulio (6 kg) stūmimas

4 x 400 m mišri estafetė (2 jaunuolės ir 2 jaunuoliai)

Kitos sąlygos: Baltijos šalių jaunimo komandinio čempionato nuostatus ir sąlygas patvirtina Lietuvos, Latvijos ir Estijos lengvosios atletikos federacijos. Lietuvos rinktinę sukomplektuoja Lietuvos jaunių rinktinės vyr. treneris. Kiekvienoje rungtyje dalyvauja po 2 sportininkus. Jaunesnio amžiaus sportininkai vyresnės amžiaus kategorijos varžybose dalyvauti negali.

<b>Lietuvos meistrų čempionatas</b>	<b>2023 03 11</b>	<b>Klaipėda</b>	<b>Meistrai</b>
-------------------------------------	-------------------	-----------------	-----------------

Varžybos vykdomos pagal atskirus nuostatus.

<b>Baltijos šalių daugiakovių jaunių ir jaunimo komandiniai čempionatai</b>	<b>2023 03 11-12</b>	<b>Talinas (EST)</b>	<b>Jauniai, jaunimas</b>
---	----------------------	----------------------	--------------------------

Dalyvauja Lietuvos daugiakovių rinktinės.

<b>Jaunuolės</b>	<b>Jaunės</b>	<b>Jaunuoliai</b>	<b>Jauniai</b>
5-kovė: 60 m b/b, aukštis, rutulys, tolis, 800 m	5-kovė: 60 m b/b (0,762-8,50), aukštis, rutulys (3 kg), tolis, 800 m	7-kovė: 60 m, tolis, rutulys (6 kg), aukštis, 60 m b/b (0,991-9,14), kartis, 1000 m	7-kovė: 60 m, tolis, rutulys (5 kg), aukštis, 60 m b/b (0,914-9,14), kartis, 1000 m

Baltijos šalių daugiakovių komandinio čempionato nuostatus ir sąlygas patvirtina Lietuvos, Latvijos ir Estijos lengvosios atletikos federacijos. Lietuvos daugiakovių rinktinę sukomplektuoja Lietuvos daugiakovių vyr. treneris. Kiekvienoje daugiakovės rungtyje dalyvauja po 4 sportininkus. Jaunesnio amžiaus sportininkai vyresnės amžiaus kategorijos varžybose dalyvauti negali.

<b>Lietuvos vaikų čempionatas</b>	<b>2023 03 17</b>	<b>Vilnius</b>	<b>Vaikai</b>
-----------------------------------	-------------------	----------------	---------------

Varžybos vykdomos pagal LMNŠC nuostatus.

<b>Dinaminės lengvosios atletikos LLAF taurės varžybos</b>	<b>2023 03 18</b>	<b>Vilnius</b>	<b>Jaunimas, jauniai</b>
--	-------------------	----------------	--------------------------

Dalyvauja: Vilniaus, Kauno, Šiaulių ir Klaipėdos rinktinės.  
Varžybos vykdomos pagal atskirus nuostatus.

<b>Lietuvos jaunučių trikovė komandinis čempionatas</b>	<b>2023 03 24</b>	<b>Šiauliai</b>	<b>Jaunučiai</b>
---	-------------------	-----------------	------------------

Varžybos vykdomos pagal LMNŠC nuostatus.

<b>Lietuvos vaikų ir jaunučių daugiakovių čempionatas</b>	<b>2023 03 24-25</b>	<b>Šiauliai</b>	<b>Vaikai, jaunučiai</b>
---	----------------------	-----------------	--------------------------

Varžybos vykdomos pagal LMNŠC nuostatus.

<b>Lietuvos kroso taurė</b>	<b>2023 04 01</b> <b>2023 04 08<sup>07</sup></b> <b>2023 04 22</b> <b>2023 04 29</b> <b>2023 10 01</b> <b>2023 10 14</b>	<b>Šiauliai</b> <b>Jurbarkas</b> <b>Trakai</b> <b>Palanga</b> <b>Ariogala</b> <b>Klaipėda</b>	<b>Vaikai, jaunučiai, jaunieji, jaunimas, suaugę</b>
-----------------------------	---	--	--

Varžybos vykdomos pagal atskirus nuostatus.

<b>Lietuvos pavasario kroso čempionatas</b>	<b>2023 04 29</b>	<b>Palanga</b>	<b>Vaikai, jaunučiai, jaunieji, jaunimas, iki 23 m., suaugę</b>
---	-------------------	----------------	---

Dalyvauja: miestų, rajonų ir savivaldybių komandų sportininkai. Paraiškas teikia komandų vadovai.  
 Varžybos - komandinės. Taškai už 1-16 vietas (1v.-22 tšk., 2v.-18 tšk., 3v.-15 tšk., 4v.-13 tšk., 5v.-12 tšk....., 16v.-1 tšk.).  
 Paraiškas siųsti iki 2023 04 26 d. 15.00 val. el. p. drasutisbarkauskas@gmail.com  
 Informacija tel. 860135843 (Andrius Bajoras)

moterys	6000 m	vyrų	8000 m
moterys iki 23 m.	6000 m	vyrų iki 23 m.	8000 m
jaunuolės	4000 m	jaunuoliai	6000 m
jaunės	3000 m	jaunieji	4000 m
jaunutės	2000 m	jaunučiai	2000 m
mergaitės	1000 m	berniukai	1000 m

Kitos sąlygos: Komandos: Vilnius, Kaunas, Panevėžys, Šiauliai, Klaipėda, Alytus - užskaita 25 rez., 1 vadovai, iki 4 trenerių, kiti miestai, rajonai ir savivaldybės – užskaita 15 rez., 1 vadovas, iki 3 trenerių.

PASTABA: U23 grupės sportininkai, jei rungtis vykdoma kartu su suaugusiais, gali rungtyniauti ir dėl čempionato apdovanojimo. Sportininkai (g. 2009 m. ir vyresni), neįsigiję LLAFF licencijos ar nesumokėję dalyvio starto mokesčio, varžybose nedalyvauja.

<b>Lietuvos ilgų metimų čempionatas</b>	<b>2023 05 06-07</b>	<b>Palanga</b>	<b>Jaunučiai, jaunieji, jaunimas, suaugę</b>
---	----------------------	----------------	--

Dalyvauja: miestų, rajonų ir savivaldybių komandų sportininkai. Paraiškas teikia komandų vadovai.  
 Varžybos - komandinės, taškai už 1-16 vietas (1v.-22 tšk., 2v.-18 tšk., 3v.-15 tšk., 4v.-13 tšk., 5v.-12 tšk....., 16v.-1tšk.).  
 Registracija į varžybas vyks tik lengvosios atletikos varžybų informacinėje sistemoje (LAVIS) iki 2023 05 04 d. 12.00 val. Sugeneruotą paraiškos kopiją siųsti el. p. [remigija.raisiene@gmail.com](mailto:remigija.raisiene@gmail.com)  
 Varžybų vietoje registracija nevyks!  
 Nakvynė užsakoma prieš 10 dienų tel. 860135843 (Andrius Bajoras). Vėliau užsakymai nakvynei nepriimami.

<b>Amžiaus grupės</b>	<b>Disko metimas</b>	<b>Ieties metimas</b>	<b>Kūjo metimas</b>
moterys	1 kg	600 g	4 kg
jaunuolės	1 kg	600 g	4 kg
jaunės	1 kg	500 g	3 kg
jaunutės	750 g	400 g	3 kg
vyrų	2 kg	800 g	7 kg
jaunuoliai	1,75 kg	800 g	6 kg
jaunieji	1,5 kg	700 g	5 kg
jaunučiai	1 kg	600 g	4 kg

Kitos sąlygos: Komandos - Vilnius, Kaunas, Panevėžys, Šiauliai, Klaipėda, Alytus, Rokiškis – užskaita 20 rezultatų, 1 vadovas, iki 5 trenerių; kiti miestai, rajonai, savivaldybės – užskaita 6 rezultatai, 1 vadovas, iki 2 trenerių.

PASTABA: Sportininkai dėl komandinių taškų ir čempionatų apdovanojimo gali rungtyniauti tik dviejose rungtyse ir tik savo amžiaus grupėje. Jaunimo amžiaus grupės sportininkai, jei rungtis vykdoma kartu su suaugusiais, gali rungtyniauti ir dėl čempionato apdovanojimo.

Sportininkai, neįsigiję LLAFF licencijos ar nesumokėję dalyvio starto mokesčio, varžybose nedalyvauja.

<b>Lietuvos LAF taurės 1 val. bėgimo varžybos.</b> <b>„Sūduvos“ taurės 1 val. bėgimo varžybos</b>	<b>2023 05 13</b>	<b>Marijampolė</b>	<b>Jaunimas, suaugę</b>
--	-------------------	--------------------	-------------------------

Dalyvauja: miestų, rajonų, savivaldybių ir sporto klubų sportininkai. Varžybos individualios.  
 „Sūduvos“ taurės 1 val. bėgimo varžybos vykdomos pagal atskirus nuostatus.

<b>Lietuvos 100 km bėgimo čempionatas.</b> <b>Bėgimas "100 km powered by Nord Security"</b>	<b>2023 05 14</b>	<b>Vilnius</b>	<b>Suaugę</b>
--	-------------------	----------------	---------------

Dalyvauja: miestų, rajonų, savivaldybių ir sporto klubų sportininkai. Varžybos individualios.  
 Varžybos vykdomos pagal atskirus nuostatus.

<b>Lietuvos LAF pavasario taurės 5000 m bėgimo varžybos.</b> <b>5000 m bėgimo varžybos „Vilnius 5000“</b>	<b>2023 05 14</b>	<b>Vilnius</b>	<b>Suaugę</b>
--	-------------------	----------------	---------------

Dalyvauja: miestų, rajonų, savivaldybių ir sporto klubų sportininkai. Varžybos individualios.  
 Varžybos vykdomos pagal atskirus nuostatus.

<b>Baltijos šalių daugiakovių jaunučių, jaunių ir jaunimo komandiniai čempionatai</b>	<b>2023 05 20-21</b>	<b>Valmiera (LAT)</b>	<b>Jaunučiai, jaunia, jaunimas</b>
---	----------------------	-----------------------	------------------------------------

Dalyvauja Lietuvos daugiakovių rinktinės.

<b>Jaunuolės</b>	<b>Jaunės</b>	<b>Jaunutės</b>
7-kovė: 100 m b/b, aukštis, rutulys, 200 m, tolis, ietis, 800 m	7-kovė: 100 m b/b (0,762-8,50), aukštis, rutulys (3 kg), 200 m, tolis, ietis (500 g), 800 m	7-kovė: 100 m b/b (12,00-0,762-8,00), aukštis, rutulys (3 kg), 200 m, tolis, ietis (400 g), 800 m

<b>Jaunuoliai</b>	<b>Jaunia</b>	<b>Jaunučiai</b>
10-kovė: 100 m, tolis, rutulys (6 kg), aukštis, 400 m, 110 m b/b (0,991-9,14), diskas (1,75 kg), kartis, ietis, 1500 m	10-kovė: 100 m, tolis, rutulys (5 kg), aukštis, 400 m, 110 m b/b (0,914-9,14), diskas (1,5 kg), kartis, ietis (700 g), 1500 m	10-kovė (100 m, tolis, rutulys (4 kg), aukštis, 400 m, 110 m b/b (13,00-0,84-8,50), diskas (1 kg), kartis, ietis (600 g), 1000 m

Baltijos šalių daugiakovių komandinių čempionatų nuostatus ir sąlygas patvirtina Lietuvos, Latvijos ir Estijos lengvosios atletikos federacijos. Lietuvos rinktinę sudaro Lietuvos daugiakovių vyr. treneris. Kiekvienoje daugiakovės rungtyje dalyvauja po 4 sportininkus. Jaunesnio amžiaus sportininkai vyresnės amžiaus kategorijos varžybose dalyvauti negali.

<b>Lietuvos 10 km bėgimo plentu čempionatas. „Vilties bėgimas 2023“</b>	<b>2023 05 21</b>	<b>Klaipėda</b>	<b>Suaugę</b>
---	-------------------	-----------------	---------------

Dalyvauja: miestų, rajonų, savivaldybių ir sporto klubų sportininkai. Varžybos individualios. Varžybos vykdomas pagal atskirus nuostatus.

<b>Lietuvos vaikų čempionatas</b>	<b>2023 06 01</b>	<b>Vilnius</b>	<b>Vaikai</b>
-----------------------------------	-------------------	----------------	---------------

Varžybos vykdomos pagal LMNŠC nuostatus.

<b>Lietuvos LAF taurės atviros varžybos. LLAFF sporto klubų komandinės varžybos</b>	<b>2023 06 03-04</b>	<b>Kaunas</b>	<b>Suaugę</b>
---	----------------------	---------------	---------------

Dalyvauja: miestų, rajonų, savivaldybių ir sporto klubų komandos. Paraiškas teikia komandų vadovai.  
Varžybos - komandinės ir individualios. Taškai skaičiuojami už 1-16 vietas pagal WA taškų skaičiavimo lentelę. LLAFF sporto klubų komandinėse varžybose taškai skaičiuojami sporto klubams – tik LLAFF nariams. Registracija į varžybas vyks iki 2023 05 31 d. **16.00 val.** tik lengvosios atletikos varžybų informacinėje sistemoje (LAVIS). Sugeneruotą paraišką kopiją siųsti [remigija.raisiene@gmail.com](mailto:remigija.raisiene@gmail.com) Individualūs sportininkai registruojasi el.p. [remigija.raisiene@gmail.com](mailto:remigija.raisiene@gmail.com) . **Vėliau dalyvių registracija nevyks.** Apie pasikeitimus paraiškose komandų vadovai iki 2023 06 02 d. 15.00 val. privalo pranešti varžybų sekretoriatui. Nakvynė užsakoma prieš **10 dienų** mob. tel. +37068778599 (Dainius Virbickas, LLAFF varžybų direktorius), el. paštu [dvirbickas@gmail.com](mailto:dvirbickas@gmail.com) . Vėliau užsakymai nakvynei nepriimami.

<b>Moterys</b>		<b>Vyrai</b>	
100 m	šuoelis į aukštį	100 m	šuoelis į aukštį
200 m	šuoelis su kartimi	200 m	šuoelis su kartimi
400 m	šuoelis į tolį	400 m	šuoelis į tolį
800 m	trišuoelis	800 m	trišuoelis
1500 m	rutulio stūmimas	1500 m	rutulio stūmimas
3000 m	disko metimas	3000 m	disko metimas
5000 m	ieties metimas	5000 m	ieties metimas
100 m b/b	kūjo metimas	110 m b/b	kūjo metimas
400 m b/b	estafetė 4x100 m	400 m b/b	estafetė 4x100 m
3000 m kl/b		3000 m kl/b	
4 x 400 m mišri estafetė (2 moterys ir 2 vyrai)			

**Kitos sąlygos:** Vilniaus, Kauno komandos – užskaita – 50 rez., 1 vadovas, iki 8 trenerių; Panevėžio, Šiaulių, Klaipėdos, Alytaus komandos – užskaita – 30 rez., 1 vadovas, iki 6 trenerių; kitų miestų, rajonų, savivaldybių komandos – užskaita – 10 rez., 1 vadovas, iki 3 trenerių.

Sporto klubų taurės varžybos 2023 metams klubai suskirstyti į 2 grupes pagal 2022 metų varžybų rezultatus (grupių suskirstymą žr. varžybų reglamente). 1 grupės sporto klubų komandas sudaro 18 sportininkų (užskaita – 21 geriausias rezultatas), 1 vadovas, 4 treneriai. 2 grupės sporto klubų komandas sudaro 12 sportininkų (užskaita – 15 geriausių rezultatų), 1 vadovas, 3 treneriai. Klubai gali registruoti neribotą skaičių komandų. Sporto klubų komandos apdovanojamos atskirose grupėse užėmusios 1-3 vietas. Komandų apdovanojimas vyks Lietuvos čempionato metu Palangoje.

2024 metų varžybos, susumavus žiemos ir vasaros komandinius klubų rezultatus, 2 klubai 1 grupėje užėmę paskutines dvi vietas pereina į 2 sporto klubų grupę, o iš 2 grupės 1-2 vietas iškovojo klubų komandos pereina į 1 grupę.

Lietuvos nacionalinės rinktinės narių dalyvavimas pageidautinas. Jaunių amžiaus grupės sportininkams leidžiama dalyvauti tik vienoje rungtyje. Jaunučių amžiaus grupės sportininkai varžybose nedalyvauja (išskyrus esančius jaunių rinktinės sąrašuose).

**PASTABA:** Paraiškose būtina įrašyti estafetinio bėgimo dalyvius, jeigu komanda planuoja dalyvauti šioje rungtyje.

Jeigu rungtyje registruojami dalyvauti du ir mažiau dalyvių – rungtis nevykdoma.

Komandoms skiriami baudos taškai už kiekvieną sportininką, užregistruotą, bet nedalyvavusį rungtyje.

Sportininkai, neįsigiję LLAFF licencijos ar nesumokėję dalyvio starto mokesčio, varžybose nedalyvauja.

<b>WA sportinio ėjimo turas (Sidabrinis lygis). Lietuvos 20 km sportinio ėjimo čempionatas. Lietuvos iki 23 metų 20 km sportinio ėjimo čempionatas. Lietuvos jaunimo 10 km sportinio ėjimo čempionatas. 49-asis tarptautinis sportinio ėjimo festivalis „Alytus 2023“</b>	<b>2023 06 09</b>	<b>Alytus</b>	<b>Suaugę</b>
---	-------------------	---------------	---------------

Dalyvauja: miestų, rajonų ir savivaldybių sportininkai. Varžybos individualios-komandinės.  
Varžybos vykdomas pagal atskirus nuostatus.

<b>Lietuvos jaunių, jaunimo ir suaugusiųjų daugiakovių čempionatai</b>	<b>2023 06 09-10</b>	<b>Šiauliai</b>	<b>Jauniai, jaunimas, suaugę</b>
--	----------------------	-----------------	----------------------------------

Dalyvauja: miestų, rajonų, savivaldybių komandos ir individualūs sportininkai. Paraiškas teikia komandų vadovai.  
Varžybos - komandinės ir individualios.

Registracija į varžybas vyks iki 2023 06 07 d. 12.00 val. tik lengvosios atletikos varžybų informacinėje sistemoje (LAVIS). Sugeneruotą paraiškos kopiją siųsti [remigija.raisiene@gmail.com](mailto:remigija.raisiene@gmail.com). Individualūs sportininkai registruojasi el.p. [remigija.raisiene@gmail.com](mailto:remigija.raisiene@gmail.com). **Vėliau dalyvių registracija nevyks.**

Nakvynė užsakoma prieš 10 dienų tel. (841) 434859, mob. tel. 8671 19656 (Evaldas Reinotas), el. paštu [evaldas.reinotas@lengvojiatletika.lt](mailto:evaldas.reinotas@lengvojiatletika.lt). Vėliau užsakymai nakvynei nepriimami.

<b>Moterys</b>	<b>Jaunuolės</b>	<b>Jaunės</b>
7-kovė: 100 m b/b, aukštis, rutulys, 200 m, tolis, ietis, 800 m	7-kovė: 100 m b/b, aukštis, rutulys, 200 m, tolis, ietis, 800 m	7-kovė: 100 m b/b (0,762-8,50), aukštis, rutulys (3 kg), 200 m, tolis, ietis (500 g), 800 m
<b>Vyrai</b>	<b>Jaunuoliai</b>	<b>Jauniai</b>
10-kovė: 100 m, tolis, rutulys, aukštis, 400 m, 110 m b/b, diskas, kartis, ietis, 1500 m	10-kovė: 100 m, tolis, rutulys (6 kg), aukštis, 400 m, 110 m b/b (0,991-9,14), diskas (1,75 kg), kartis, ietis, 1500 m	10-kovė: 100 m, tolis, rutulys (5 kg), aukštis, 400 m, 110 m b/b (0,914-9,14), diskas (1,5 kg), kartis, ietis (700 g), 1500 m

**Kitos sąlygos:** Sportininkai, neįsigiję LLAf licencijos ar nesumokėję dalyvio starto mokesčio, varžybose nedalyvauja.

<b>Lietuvos jaunių čempionatas</b>	<b>2023 06 16-17</b>	<b>Klaipėda</b>	<b>Jauniai</b>
------------------------------------	----------------------	-----------------	----------------

Dalyvauja: miestų, rajonų, savivaldybių komandos. Paraiškas pateikia komandų vadovai.

Varžybos - komandinės-individualios. Taškai skaičiuojami už 1-16 vietas (1v.-22 tšk., 2v.-18 tšk., 3v.-15 tšk., 4v.-13 tšk., 5v.-12 tšk.....16v.-1tšk.).

Registracija į varžybas vyks iki 2023 06 13 d. **16.00 val.** tik lengvosios atletikos varžybų informacinėje sistemoje (LAVIS). Sugeneruotą paraiškos kopiją siųsti [remigija.raisiene@gmail.com](mailto:remigija.raisiene@gmail.com).

**Vėliau dalyvių registracija nevyks.**

Apie pasikeitimus paraiškose komandų vadovai iki 2023 06 15 d. 15.00 val. privalo pranešti varžybų sekretoriui.

Nakvynė užsakoma prieš 10 dienų mob. tel. 868576586 (Raimonda Murašovienė), el. paštu [raimondamurasoviene@gmail.com](mailto:raimondamurasoviene@gmail.com). Vėliau užsakymai nakvynei nepriimami.

<b>Jaunės</b>		<b>Jauniai</b>	
100 m	šuoelis į aukštį	100 m	šuoelis į aukštį
200 m	šuoelis su kartimi	200 m	šuoelis su kartimi
400 m	šuoelis į tolį	400 m	šuoelis į tolį
800 m	trišuoelis	800 m	trišuoelis
1500 m	rutulio (3 kg) stūmimas	1500 m	rutulio (5 kg) stūmimas
3000 m	ieties (500 g) metimas	3000 m	ieties (700 g) metimas
100 m b/b (0,762-8,50)	disko metimas	110 m b/b (0,914-9,14)	disko (1,5 kg) metimas
400 m b/b	kūjo (3 kg) metimas	400 m b/b (0,840)	kūjo (5 kg) metimas
2000 m kl/b	4x100 m estafetė	2000 m kl/b (0,840)	4x100 m estafetė
5000 m sportinis ėjimas	7-kovė (06 09-10)	10000 m sportinis ėjimas	10-kovė (06 09-10)
4 x 400 m mišri estafetė (2 jaunės ir 2 jauniai)			

**Kitos sąlygos:** Komandos - Vilnius, Kaunas – užskaita 45 rezultatai, 2 vadovai, iki 8 trenerių. Panevėžys, Šiauliai, Klaipėda, Alytus – užskaita 30 rezultatai, 1 vadovas, iki 4 trenerių, kitos komandos – užskaita 23 rezultatai, 1 vadovas, iki 3 trenerių.

Daugiakovių rungtys vyko birželio 9-10 d. Šiauliuose. Komandoms pridedami šiose rungtyse iškovoti taškai, jei sportininkai įrašyti į komandų paraiškas.

Atsižvelgiant į šių varžybų ir sezono rezultatus, sudaroma Lietuvos jaunių rinktinė dalyvauti Baltijos šalių jaunių komandiniame čempionate Šiauliuose 2023 07 15.

PASTABA: Paraiškose būtina įrašyti estafetinio bėgimo dalyvius, jeigu komanda planuoja dalyvauti šioje rungtyje.

Komandoms skiriami baudos taškai už kiekvieną sportininką, užregistruotą, bet nedalyvavusį rungtyje.

Sportininkai, neįsigiję LLAf licencijos ar nesumokėję dalyvio starto mokesčio, varžybose nedalyvauja.

<b>Lietuvos jaunučių čempionatas</b>	<b>2023 06 21-22</b>	<b>Vilnius</b>	<b>Jaunučiai</b>
--------------------------------------	----------------------	----------------	------------------

Dalyvauja: miestų, rajonų, savivaldybių komandos. Paraiškas teikia komandų vadovai.  
 Varžybos - komandinės. Taškai skaičiuojami už 1-16 vietas (1v.-18 tšk., 2v.-16 tšk., 3v.-14 tšk., 4v.-13 tšk. .... 16v.-1tšk.).  
 Registracija į varžybas vyks iki 2023 06 16 d. **16.00 val.** tik lengvosios atletikos varžybų informacinėje sistemoje (LAVIS). Sugeneruotą paraiškos kopiją siųsti [remigija.raisiene@gmail.com](mailto:remigija.raisiene@gmail.com).  
 Apie pasikeitimus paraiškose komandų vadovai iki 2022 06 29 d. 15.00 val. privalo pranešti varžybų sekretoriui.  
 Nakvynę užsakyti prieš 10 dienų 8608 03315 (Sostinės sporto centras). Vėliau užsakymai nakvynei nepriimami.

<b>Jaunutės</b>	
100 m	šuoelis į aukštį
200 m	šuoelis su kartimi
400 m	šuoelis į tolį
800 m	trišuoelis
1500 m	rutulio (3 kg) stūmimas
2000 m	ieties (400 g) metimas
100 m b/b (12,00-0,762-8,00)	disko (0,75 kg) metimas
300 m b/b	kūjo (3 kg) metimas
1500 m kl/b	4x100 m
2000 m sportinis ėjimas	
7-kovė:	
100 m b/b (12,00-0,762-8,00), aukštis, rutulys (3 kg), 200 m, tolis, ietis (400 g), 800 m	

<b>Jaunučiai</b>	
100 m	šuoelis į aukštį
200 m	šuoelis su kartimi
400 m	šuoelis į tolį
800 m	trišuoelis
1500 m	rutulio (4 kg) stūmimas
3000 m	ieties (600 g) metimas
110 m b/b (13,00-0,84-8,50)	disko (1 kg) metimas
300 m b/b (0,762-35,0)	kūjo (4 kg) metimas
1500 m kl/b (0,762)	4x100 m
3000 m sportinis ėjimas	
8-kovė: 100 m, tolis, rutulys (4 kg), aukštis, 400 m, 110 m b/b (13,00-0,84-8,50), ietis (600 g), 1000 m	

**Kitos sąlygos:** Varžybose dalyvauja: Vilnius, Kaunas, Panevėžys, Šiauliai, Klaipėda, Alytus - užskaita 35 rez., 2 vadovai, iki 8 trenerių, kitų komandų sudėtyje – užskaita 15 rez., 1 vadovas, iki 4 trenerių.

Atsižvelgiant į šių varžybų ir sezono rezultatus, sudaroma Lietuvos jaunučių rinktinė dalyvauti Baltijos šalių jaunučių komandiniame čempionate Ogrėje (LAT) 2023 07 11.

PASTABA: Paraiškose būtina įrašyti estafetinio bėgimo dalyvius, jeigu komanda planuoja dalyvauti šioje rungtyje.  
 Sportininkai, neįsigiję LLAIF licencijos ar nesumokėję dalyvio starto mokesčio, varžybose nedalyvauja.

<b>Lietuvos jaunimo čempionatas. Lietuvos iki 23 m. čempionatas</b>	<b>2023 06 30 - 07 01</b>	<b>Alytus</b>	<b>Jaunimas</b>
---	---------------------------	---------------	-----------------

Dalyvauja: miestų, rajonų, savivaldybių komandos. Paraiškas teikia komandų vadovai.  
 Varžybos - komandinės-individualios. Taškai už 1-16 vietas (1v.-22 tšk., 2v.-18 tšk., 3v.-15 tšk., 4v.-13 tšk., 5v.-12 tšk...16v.-1 tšk.).  
 Registracija į varžybas vyks iki 2023 06 27 d. **16.00 val.** tik lengvosios atletikos varžybų informacinėje sistemoje (LAVIS). Sugeneruotą paraiškos kopiją siųsti [remigija.raisiene@gmail.com](mailto:remigija.raisiene@gmail.com).  
**Vėliau dalyvių registracija nevyks.**  
 Apie pasikeitimus paraiškose komandų vadovai iki 2023 02 29 d. 15.00 val. privalo pranešti varžybų sekretoriui.  
 Nakvynę užsakoma prieš 10 dienų tel. 868716420 (Vaidas Gumauskas). Vėliau užsakymai nakvynei nepriimami.

<b>Jaunuolės</b>	
100 m	šuoelis į aukštį
200 m	šuoelis su kartimi
400 m	šuoelis į tolį
800 m	trišuoelis
1500 m	rutulio stūmimas
3000 m	disko metimas
5000 m	ieties metimas
100 m b/b	kūjo metimas
400 m b/b	7-kovė (06 09-10)
3000 m kl/b	4x100 m estafetė
10 km sp. ėjimas (06 09)	
4 x 400 m mišri estafetė (2 jaunuolės ir 2 jaunuoliai)	

<b>Jaunuoliai</b>	
100 m	šuoelis į aukštį
200 m	šuoelis su kartimi
400 m	šuoelis į tolį
800 m	trišuoelis
1500 m	rutulio (6 kg) stūmimas
5000 m	disko (1,75 kg) metimas
10000 m	ieties metimas
110 m b/b (0,991-9,14)	kūjo (6 kg) metimas
400 m b/b	10-kovė (06 09-10)
3000 m kl/b	4x100 m estafetė
10 km sp. ėjimas (06 09)	

<b>Moterys iki 23 m.</b>	
100 m	šuoelis į aukštį
200 m	šuoelis su kartimi
400 m	šuoelis į tolį
800 m	trišuoelis
1500 m	rutulio stūmimas
5000 m	disko metimas
10000 m	ieties metimas
100 m b/b	kūjo metimas
400 m b/b	20 km sp. ėjimas (06 09)
3000 m kl/b	

<b>Vyrai iki 23 m.</b>	
100 m	šuoelis į aukštį
200 m	šuoelis su kartimi
400 m	šuoelis į tolį
800 m	trišuoelis
1500 m	rutulio stūmimas
5000 m	disko metimas
10000 m	ieties metimas
110 m b/b	kūjo metimas
400 m b/b	20 km sp. ėjimas (06 09)
3000 m kl/b	

**Kitos sąlygos:** Komandiniai taškai skaičiuojami tik Lietuvos jaunimo čempionate - Vilnius, Kaunas – užskaita 40 rezultatų, 2 vadovai, iki 8 trenerių. Panevėžys, Šiauliai, Klaipėda, Alytus – užskaita 25 rezultatai, 1 vadovas, iki 4 trenerių, kitos komandos – užskaita 15 rezultatų, 1 vadovas, iki 3 trenerių.

Daugiakovių rungtys vyko birželio 9-10 d. Šiauliuose. Sportinio ėjimo rungtis vyko birželio 9 d. Alytuje. Komandoms pridedami šiose rungtyse iškovoti taškai, jei sportininkai įrašyti į komandų paraiškas.

Atsižvelgiant į šių varžybų ir sezono rezultatus, sudaroma Lietuvos jaunimo rinktinė dalyvauti Baltijos šalių jaunimo komandiniame čempionate Piarnu (EST) 2023 07 19.

PASTABA: Paraiškose būtina įrašyti estafetinio bėgimo dalyvius, jeigu komanda planuoja dalyvauti šioje rungtyje.

Jeigu rungtyje registruojami dalyvauti du ir mažiau dalyvių – rungtis nevykdoma.

Komandoms skiriami baudos taškai už kiekvieną sportininką, užregistruotą, bet nedalyvavusį rungtyje.

Sportininkai, neįsigiję LLAFF licencijos ar nesumokėję dalyvio starto mokesčio, varžybose nedalyvauja.

Baltijos šalių jaunučių komandinis čempionatas	2023 07 11	Ogrė (LAT)	Jaunučiai
--	------------	------------	-----------

Dalyvauja Lietuvos jaunučių rinktinė.

Jaunutės		Jaunučiai	
100 m	šuoelis į aukštį	100 m	šuoelis į aukštį
200 m	šuoelis su kartimi	200 m	šuoelis su kartimi
400 m	šuoelis į tolį	400 m	šuoelis į tolį
800 m	trišuoelis	800 m	trišuoelis
2000 m	rutulio (3 kg) stūmimas	2000 m	rutulio (4 kg) stūmimas
100 m b/b (12,00-0,762-8,00)	ieties (400 g) metimas	110 m b/b (13,00-0,838-8,50)	ieties (600 g) metimas
300 m b/b	disko (0,75 kg) metimas	300 m b/b (0,762)	disko (1 kg) metimas
1500 m kl/b	kūjo (3 kg) metimas	1500 m kl/b (0,762)	kūjo (4 kg) metimas
3000 m sportinis ėjimas		5000 m sportinis ėjimas	
100 m M + 200 m B + 300 m M + 400 m B			

Baltijos šalių jaunučių komandinio čempionato nuostatus ir sąlygas patvirtina Lietuvos, Latvijos ir Estijos lengvosios atletikos federacijos.

Lietuvos jaunučių rinktinę komandos vadovas sukomplektuoja po Lietuvos jaunučių čempionato Vilniuje 2023 06 21-22.

Vaikų amžiaus sportininkai šiose varžybose dalyvauti negali.

Baltijos šalių jaunių komandinis čempionatas	2023 07 15	Šiauliai	Jauniai
--	------------	----------	---------

Dalyvauja Lietuvos jaunių rinktinė.

Jaunės		Jauniai	
100 m	šuoelis į aukštį	100 m	šuoelis į aukštį
200 m	šuoelis su kartimi	200 m	šuoelis su kartimi
400 m	šuoelis į tolį	400 m	šuoelis į tolį
800 m	trišuoelis	800 m	trišuoelis
1500 m	rutulio (3 kg) stūmimas	1500 m	rutulio (5 kg) stūmimas
3000 m	ieties (500 g) metimas	3000 m	ieties (700 g) metimas
100 m b/b (0,762-8,50)	disko metimas	110 m b/b (0,914-9,14)	disko (1,5 kg) metimas
400 m b/b	kūjo (3 kg) metimas	400 m b/b (0,838)	kūjo (5 kg) metimas
2000 m kl/b	4x100 m estafetė	2000 m kl/b (0,838)	4x100 m estafetė
5000 m sportinis ėjimas		10000 m sportinis ėjimas	
4x400 m mišri estafetė (2 jaunės ir 2 jauniai)			

Baltijos šalių jaunių komandinio čempionato nuostatus ir sąlygas patvirtina Lietuvos, Latvijos ir Estijos lengvosios atletikos federacijos.

Lietuvos jaunių rinktinė sukomplektuojama po Lietuvos jaunių čempionato Klaipėdoje 2023 06 16-17.

Jaunesnio amžiaus sportininkai vyresnės amžiaus kategorijos varžybose dalyvauti negali.

Baltijos šalių jaunimo komandinis čempionatas	2023 07 19	Piarnu (EST)	Jaunimas
---	------------	--------------	----------

Dalyvauja Lietuvos jaunimo rinktinė.

Jaunuolės		Jaunuoliai	
100 m	šuoelis į aukštį	100 m	šuoelis į aukštį
200 m	šuoelis su kartimi	200 m	šuoelis su kartimi
400 m	šuoelis į tolį	400 m	šuoelis į tolį
800 m	trišuoelis	800 m	trišuoelis
1500 m	rutulio stūmimas	1500 m	rutulio (6 kg) stūmimas
3000 m	ieties metimas	3000 m	ieties metimas
100 m b/b	disko metimas	110 m b/b (0,991-9,14)	disko (1,75 kg) metimas
400 m b/b	kūjo metimas	400 m b/b (0,914)	kūjo (6 kg) metimas
3000 m kl/b	4x100 m estafetė	3000 m kl/b	4x100 m estafetė
10000 m sportinis ėjimas		10000 m sportinis ėjimas	
4x400 m mišri estafetė (2 jaunuolės ir 2 jaunuoliai)			

Baltijos šalių jaunimo komandinio čempionato nuostatus ir sąlygas patvirtina Lietuvos, Latvijos ir Estijos lengvosios atletikos federacijos.

Lietuvos jaunimo rinktinė sukomplektuojama po Lietuvos jaunimo čempionato Alytuje 2023 06 30 - 07 01.

Jaunesnio amžiaus sportininkai vyresnės amžiaus kategorijos varžybose dalyvauti negali.

<b>Lietuvos meistrų čempionatas</b>	<b>2023 07 22</b>	<b>Kaunas</b>	<b>Meistrai</b>
-------------------------------------	-------------------	---------------	-----------------

Varžybos vykdomos pagal atskirus nuostatus.

<b>Lietuvos čempionatas</b>	<b>2023 07 28-30</b>	<b>Palanga</b>	<b>Suaugę</b>
-----------------------------	----------------------	----------------	---------------

Dalyvauja: miestų, rajonų ir savivaldybių sportininkai. Paraiškas teikia komandų vadovai.

Varžybos - komandinės, taškai skaičiuojami už 1-16 vietas pagal WA taškų skaičiavimo lentelę.

Registracija į varžybas vyks iki 2023 07 25 d. 16.00 val. tik lengvosios atletikos varžybų informacinėje sistemoje (LAVIS). Sugeneruotą paraiškos kopiją siųsti [remigija.raisiene@gmail.com](mailto:remigija.raisiene@gmail.com). Individualūs sportininkai registruojasi el.p. [remigija.raisiene@gmail.com](mailto:remigija.raisiene@gmail.com). Vėliau dalyvių registracija nepriimama.

Apie pasikeitimus paraiškose komandų vadovai iki 2023 07 27 d. 15.00 val. privalo pranešti varžybų sekretoriui.

Nakvynė užsakoma prieš 10 dienų tel. 860135843 (Andrius Bajoras). Vėliau užsakymai nakvynei nepriimami.

<b>Moterys</b>		<b>Vyrai</b>	
100 m	šuoelis į aukštį	100 m	šuoelis į aukštį
200 m	šuoelis su kartimi	200 m	šuoelis su kartimi
400 m	šuoelis į tolį	400 m	šuoelis į tolį
800 m	trišuoelis	800 m	trišuoelis
1500 m	rutulio stūmimas	1500 m	rutulio stūmimas
5000 m	disko metimas	5000 m	disko metimas
10000 m	ieties metimas	10000 m	ieties metimas
100 m b/b	kūjo metimas	110 m b/b	kūjo metimas
400 m b/b	4x100 m estafetė	400 m b/b	4x100 m estafetė
3000 m kl/b	20 km sp. ėjimas (06 09)	3000 m kl/b	20 km sp. ėjimas (09 09)
7-kovė (06 10-11)		10-kovė (06 10-11)	
4 x 400 m mišri estafetė (2 moterys ir 2 vyrai)			

Kitos sąlygos: Komandų sudėtis: Vilnius, Kaunas – komandinė užskaita -50 rez., 1 vadovas, iki 10 trenerių; Panevėžys, Šiauliai, Klaipėda, Alytus – komandinė užskaita - 30 rez., 1 vadovas, iki 7 trenerių; kiti miestai, savivaldybės, rajonai – komandinė užskaita - 8 rez., 1 vadovas, iki 3 trenerių.

Lietuvos nacionalinės rinktinės narių dalyvavimas būtinas. Jaunių amžiaus grupės sportininkai gali dalyvauti tik vienoje rungtyje ir estafetėje. Jaunučių amžiaus grupės sportininkai varžybose nedalyvauja (išskyrus esančius jaunių rinktinės sąrašuose).

20 km sportinio ėjimo rungtis vyko birželio 9 d. Alytuje. Daugiakovių rungtys vyko birželio 09-10 d. Šiauliuose. Komandoms pridedami šiose rungtyse iškovoti taškai, jei sportininkai įrašyti į komandų paraiškas.

PASTABA: Paraiškose būtina įrašyti estafetinio bėgimo dalyvius, jeigu komanda planuoja dalyvauti šioje rungtyje.

Jeigu rungtyje registruojami dalyvauti du ir mažiau dalyvių – rungtis nevykdoma.

Komandoms skiriami baudos taškai už kiekvieną sportininką, užregistruotą, bet nedalyvavusį rungtyje.

Sportininkai, neįsigiję LLAFF licencijos ar nesumokėję dalyvio starto mokesčio, varžybose nedalyvauja.

<b>Baltijos šalių komandinis čempionatas. Latvijos Prezidento taurės varžybos</b>	<b>2023 08 04-05</b>	<b>Valmiera (LAT)</b>	<b>Suaugę</b>
---	----------------------	-----------------------	---------------

Dalyvauja Lietuvos nacionalinė rinktinė.

<b>Moterys</b>		<b>Vyrai</b>	
100 m	šuoelis į aukštį	100 m	šuoelis į aukštį
200 m	šuoelis su kartimi	200 m	šuoelis su kartimi
400 m	šuoelis į tolį	400 m	šuoelis į tolį
800 m	trišuoelis	800 m	trišuoelis
1500 m	rutulio stūmimas	1500 m	rutulio stūmimas
5000 m	disko metimas	5000 m	disko metimas
100 m b/b	ieties metimas	110 m b/b	ieties metimas
400 m b/b	kūjo metimas	400 m b/b	kūjo metimas
3000 m kl/b	4x100 m estafetė	3000 m kl/b	4x100 m estafetė
5000 m sp. ėjimas	4x400 m estafetė	10000 m sp. ėjimas	4x400 m estafetė

Baltijos šalių komandinio čempionato nuostatus ir sąlygas patvirtina Lietuvos, Latvijos ir Estijos lengvosios atletikos federacijos.

Atsižvelgdami į sezono rezultatus, komandą komplektuoja nacionalinės rinktinės rungtių vyr. treneriai.

Nacionalinės rinktinės narių dalyvavimas Baltijos šalių čempionate yra privalomas.

Latvijos Prezidento taurės varžybos vykdomos pagal Latvijos LAA nuostatus.

<b>Baltijos šalių meistrų atviras čempionatas.</b>	<b>2023 08 12-13</b>	<b>Talinas (EST)</b>	<b>Meistrai</b>
--	----------------------	----------------------	-----------------

Varžybos vykdomos pagal atskirus nuostatus.

<b>Lietuvos maratono čempionatas. „Rimi Vilniaus maratonas“</b>	<b>2023 09 10</b>	<b>Vilnius</b>	<b>Suaugę</b>
---	-------------------	----------------	---------------

Dalyvauja: miestų, rajonų, savivaldybių ir sporto klubų sportininkai. Varžybos individualios.  
Varžybos vykdomas pagal atskirus nuostatus.

**Pastaba:** Maratono bėgime leidžiama dalyvauti sportininkams, kuriems iki varžybų dienos sukako 18 metų.

<b>Lietuvos 10 km sportinio ėjimo čempionatas. Tarpautinės sportinio ėjimo varžybos „Druskininkai 2023“</b>	<b>2023 09 16</b>	<b>Druskininkai</b>	<b>Suaugę</b>
---	-------------------	---------------------	---------------

Dalyvauja: miestų, rajonų, savivaldybių ir sporto klubų sportininkai. Varžybos individualios.  
Varžybos vykdomas pagal atskirus nuostatus.

<b>Lietuvos pusės maratono bėgimo čempionatas. „Nidos pusės maratono bėgimas 2023“</b>	<b>2023 09 30</b>	<b>Nida</b>	<b>Suaugę</b>
--	-------------------	-------------	---------------

Dalyvauja: miestų, rajonų, savivaldybių ir sporto klubų sportininkai. Varžybos individualios.  
Varžybos vykdomas pagal atskirus nuostatus.

<b>Lietuvos rudens kroso čempionatas. Tarpautinės bėgimo varžybos „Gintarinė jūrmylė 2023“</b>	<b>2023 10 07</b>	<b>Smiltynė (Klaipėda)</b>	<b>Jaunučiai, jaunieji, jaunimas, suaugę</b>
--	-------------------	--------------------------------	--

Dalyvauja: miestų, rajonų, savivaldybių ir sporto klubų komandų sportininkai. Varžybos individualios.  
Varžybos vykdomas pagal atskirus nuostatus.

jaunutės	1 jūrmylė
jaunės	1 jūrmylė
jaunuolės	3 jūrmylės
moterys	3 jūrmylės

jaunučiai	1 jūrmylė
jaunieji	1 jūrmylė
jaunuoliai	6 jūrmylės
vyrai	6 jūrmylės

<b>Baltijos šalių komandinis kroso čempionatas</b>	<b>2023 10 21</b>	<b>Jārvakandi (EST)</b>	<b>Jaunučiai, jaunieji, jaunimas, suaugę</b>
--	-------------------	-------------------------	--

Dalyvauja Lietuvos bėgikų rinktinės.

jaunutės	2 km
jaunės	3 km
jaunuolės	4 km
moterys	6 km

jaunučiai	2 km
jaunieji	4 km
jaunuoliai	6 km
vyrai	8 km

Baltijos šalių komandinio kroso čempionato nuostatus ir sąlygas patvirtina Lietuvos, Latvijos ir Estijos lengvosios atletikos federacijos. Kiekvienoje amžiaus grupėje dalyvauja po 4 sportininkus (užskaita – 3 geriausi rezultatai). Jaunesnio amžiaus sportininkai vyresnės amžiaus kategorijos varžybose dalyvauti negali.

<b>Lietuvos vaikų olimpinių vilčių čempionatas miestų grupėje</b>	<b>2023 11 10</b>	<b>Vilnius</b>	<b>Vaikai</b>
---	-------------------	----------------	---------------

Varžybos vykdomos pagal LMNŠC nuostatus.

<b>Lietuvos vaikų olimpinių vilčių čempionatas rajonų grupėje</b>	<b>2023 11 17</b>	<b>Šiauliai</b>	<b>Vaikai</b>
---	-------------------	-----------------	---------------

Varžybos vykdomos pagal LMNŠC nuostatus.

<b>Lietuvos LAF taurės šuolių su kartimi varžybos</b>	<b>2023 12 01-02</b>	<b>Šiauliai</b>	<b>Jaunimas, suaugusieji</b>
---	----------------------	-----------------	------------------------------

Dalyvauja: miestų, rajonų, savivaldybių ir sporto klubų komandų sportininkai.  
Varžybos vykdomas pagal atskirus nuostatus.

Moterys	Šuolis su kartimi
---------	-------------------

Vyrai	Šuolis su kartimi
-------	-------------------